

Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 26.10.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Starker Rücken 9:00-10:00 (Simone) Schloss	Reha-Folgekurs 8:30-9:45 (Claudia) Schloss	Fit im Alter 9:00-10:00 (Damaris) Kaiserhof Saal	Muskel Training 60+ 10:30 - 11:30 TSG Turnhalle (Dayana)	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof Saal	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof Saal	
Beckenboden Training 9:45-10:45 (Tamara) Kaiserhof Kabinett	Faszientraining 10:00-11:00 (Moni) TSG Turnhalle	Pilates 12:15-13:15 (Silvie) Schloss	Faszien meets Pilates 11:00 - 12:00 Schloss (Moni)	Guten Morgen Yoga 9:00-10:00 (Martina) Schloss	Power Workout 10:00 - 11:00 (Lomba) Kaiserhof Saal	Vertikal Tuch Einst. 17:00 - 18:00 (Nastja) TSG Turnhalle
Bauch, Beine, Po 10:00-11:00 (Simone) Schloss	Line Dance Mittelstufe 11:00-12:00 (Moni) TSG Turnhalle			Pilates 10:00-11:00 (Martina) Schloss	Vinyasa Yoga 11:00 - 12:00 (Ksenia) Kaiserhof Saal	Vertikal Tuch Kids 18:00 - 19:00 (Maria) TSG Turnhalle
Line Dance Einsteiger 17:00-18:00 (Moni) Kaiserhof Saal				Spinning 2 10:00-11:00 (Anna) Kaiserhof		Vertikal Tuch Fortg. 19:00 - 20:00 (Maria) TSG Turnhalle
HIIT meets Pilates 18:00-19:00 (Ogy) Kaiserhof Kabinett					***TSG Seckenheim e.V.*** ***Geschäftsstelle*** ***Seckenheimer Hauptstraße 68*** ***68239 Mannheim*** ***0621/4844937*** ***gesundheitssport@tsg-seckenheim.de*** **Anmeldung und weitere Infos unter** **www.tsg-seckenheim.de**	
Line Dance Fortg. 18:00-19:00 (Moni) Kaiserhof Saal		Tai Chi Neu! 17:30 - 19:00 (Linda) Kaiserhof Kabinett	Hatha Yoga 1 17:00-18:00 (Martina) Kaiserhof Kabinett			
Bodyforming Neu! 18:30-19:45 (Lena S.) TSG Turnhalle		Anti Aging 18:00-19:00 (Rebecca) TSG Turnhalle	Hatha Yoga 2 18:00-19:00 (Martina) Kaiserhof Kabinett			
Langhantel Workout 1 19:00-20:00 (Anna) Kaiserhof Saal	Energie Yoga 17:00-18:00 (Hannah) Kaiserhof Saal	Fitness-Zirkel 18:00-19:00 (Lomba) Kaiserhof Saal	Hatha Yoga 3 19:00-20:00 (Martina) Kaiserhof Kabinett			
Fitboxen meets Pilates 20:00-21:00 (Lena W.) Kaiserhof Saal	Nordic Walking 18:30-20:00 (Hannah) WSP	Active Moms 19:00-20:00 (Damaris) Kaiserhof Saal	Pilates/Entspannung 18:30-20:00 (Claudia) Kaiserhof Saal	Faszientraining 17:45-18:45 (Moni) TSG Turnhalle	**Kaiserhof - Offenburger Straße 33** **Schloss - Seckenheimer Hauptstr 68** **TSG Turnhalle - Seckenheimer Hauptstr 33** **WSP - Holzweg**	
Fit for Fun Neu! 20:00-21:30 (Sabrina) TSG Turnhalle	Spinning 1 19:00-20:00 (Wolfi) Kaiserhof	Starker Rücken 20:00-21:00 (Hannah) Kaiserhof Kabinett	Zumba Fitness 20:00-21:00 (Silvie) Kaiserhof Saal	Langhantel Workout 2 18:00-19:00 (Anna) Kaiserhof Saal		
Hatha Yoga+ Neu! 20-21:30 (Lena S.) Kaiserhof Kabinett	Fit at the Box 19:30-20:30 (Nicola) WSP	Fit-Mix * 20:15-21:15/45 Schloss	Functional Training 20:00-21:00 (Lomba) Kaiserhof Kabinett	Fit ins Wochenende 19:00-20:00 (Anna) Kaiserhof Saal	***Kurse 10,20€ mtl. Zusatzgebühr*** ***Vertikal Tuch 15,30€ mtl. Zusatzgebühr***	