

FIT KURSPLAN (ab 17.04.2023)

MONTAG

Yoga Rücken

9:00 - 09:50
KR 4 mit Nadine

Bauch Beine Po

18:00 - 18:50
KR 3 mit Ingeborg

POWER YOGA

18:00 - 18:50
KR 1

ZUMBA® TONING

18:00 - 18:50
KR 4 mit Christin

ZUMBA®

19:00 - 19:50
KR 4 mit Christin

YIN YOGA

19:00 - 19:50
KR 1

INDOOR CYCLING

19:00 - 19:50
KR 3 mit Sarah

deepWORK®

20:00 - 20:50
KR 4 mit Michaela

DIENSTAG

ab 24.04.23!

STRETCHING

10:00 - 10:50
KR 4 mit Steffi/Ursula

bodyART®

18:00 - 18:50
KR 3 mit Michaela

SHINE DANCE FITNESS™

18:00 - 18:50
KR 4 mit Rebecca

PILATES®

19:00 - 19:50
KR 3 mit Michaela

BODYSTYLING

19:00 - 19:50
KR 4 mit Ingeborg

MITTWOCH

BAUCH BEINE PO

17:00 - 17:50
KR 4 mit Ingeborg

HOT METAL

18:00 - 18:50
KR 4 mit Linda

ZUMBA®

19:00 - 19:50
KR 4 mit Melanie

DONNERSTAG

Yoga Rücken

9:00 - 10:30
KR 2 mit Tanja

Yoga Rücken

10:45 - 12:15
KR 2 mit Tanja

deepWork®

18:00 - 18:50
KR 4 mit Christian

bodyART®

19:00 - 19:50
KR 4 mit Christian

FREITAG

ab 15.04.23!

Pilates & Faszien

18:30 - 19:30
KR 4 mit Tamara

SAMSTAG

Beckenbodentraining

10:30 - 11:30
KR 3 mit Tamara

FIT - MIX

15:00 - 16:30
(SIEHE AUSHANG)

SONNTAG

YOGA - MIX

10:30 - 12:00
(SIEHE AUSHANG)



Hans-Reschke-Ufer 4a
68165 Mannheim
Tel. 0621/7621180
Mail: info@fit-am-turm.de
www.fit-am-turm.de

KURSBESCHREIBUNGEN

BAUCH BEINE PO...

ist der Klassiker im Kursbereich. Mit verschiedenen Kleingeräten werden die Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskeln gestärkt.

Beckenbodentraining...

beinhaltet eine Mischung aus Atem- und Anspannungsübungen, die Beckenboden- und Schließmuskulatur trainieren und stärken sollen.

Der Kurs ist für Frauen und Männer aller Altersklassen geeignet.

bodyART@...

verbindet Yoga- und Ballett-Elemente mit Atemtechniken. Es wird die Haltung verbessert, der ganze Körper gekräftigt und stabilisiert, sowie das Körperbewusstsein geschult.

BODYSTYLING...

ist eine effektive Art die Figur zu verbessern und Fett zu verbrennen. Mit Hilfe von unterschiedlichen Kleingeräten wird der ganze Körper trainiert.

deepWORK@...

ist athletisch, einfach, anstrengend, und doch ganz anders als alle anderen Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Ideal für jeden der Schweiß nicht scheut.

HOT METAL...

ist ein intensives Ganzkörpertraining bei dem alle Hauptmuskelgruppen gezielt beansprucht werden. Durch unterschiedlich schwere Gewichtsscheiben ist der Kurs für alle Leistungsstufen geeignet.

FIT - MIX und Yoga-Mix...

ist ein wechselndes Angebot mit unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten. Auf unserer Instagramseite, der Homepage und im Sportzentrum werden die einzelnen Kurse veröffentlicht.

INDOOR CYCLING...

ist ein Ausdauertraining mit speziellen Bikes auf denen Berg- und Talfahrten simuliert werden können. Durch individuelle Einstellung des Widerstands ist der Kurs für alle Leistungsstufen geeignet.

PILATES@...

ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der tiefen Rumpfmuskulatur. Es beinhaltet sowohl Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

PILATES UND FASZIEN...

vereint Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung mit dem Ziel der Verbesserung der Bewegungskoordination und der Körperhaltung. Unterstützt wird das Training durch Übungen mit der Faszienrolle, die gegen Verklebungen des Bindegewebes eingesetzt wird.

POWER YOGA...

kräftigt die Muskeln und fördert die Beweglichkeit, sodass eine gesunde Körperhaltung erreicht wird. Fließende Bewegungen treffen auf achtsames Körpererleben.

SHINE DANCE FITNESS...™

ist ein intensives Ganzkörpertraining mit Einflüssen aus HipHop, Jazz und Ballet zu aktueller Musik. Spezielle Choreos trainieren neben der Ausdauer auch verschiedene Muskelgruppen und das für jedes Alter und Fitnesslevel.

STRETCHING...

kann langfristig die Beweglichkeit der Gelenke verbessern sowie Sehnen und Bänder stärken. Spannungen, Schmerzen und Stress können reduziert werden.

YIN YOGA...

ist ein sanftes Yoga. Es fokussiert sich auf das Loslassen und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Das Entdecken des eigenen Körpers steht im Vordergrund.

YOGA RÜCKEN...

dehnt und kräftigt den gesamten Rumpf. Die Wirbelsäule wird gestützt und einer schlechten Haltung mit nach vorne fallenden Schultern, Rundrücken oder einem Hohlkreuz vorgebeugt.

ZUMBA@...

ist ein Ausdauertraining, bei dem mit viel Power und energiegeladener Musik Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert wird.

ZUMBA TONING@...

ist Zumba mit speziellen Hanteln. Die Intensität wird dadurch gesteigert und sowohl Kraft als auch Kraftausdauer trainiert.

allgemeine Kurse & Seniorensportkurse (gültig ab 01.02.2023)

MONTAG

Stuhlgymnastik

10:00-10:50
KR 4 • Dagmar

Seniorengymnastik

11:00-11:50
KR 4 • Dagmar

Wirbelsäulengymnastik

11:00-11:50
KR 2 • Helga

Stuhlgymnastik

12:00-12:50
KR 4 • Dagmar

Wirbelsäulengymnastik

14:00-14:50
KR 4

Wirbelsäulengymnastik

15:00-15:50
KR 4

Allgemeine Gymnastik

17:00-17:50
KR 4 • Ursula

DIENSTAG

Allgemeine Gymnastik

09:00-09:50
KR 4 • Steffi/Ursula

Seniorengymnastik

11:00-11:50
KR 2 • Harry

Allg. Gymnastik (Jedermann)

19:00-19:50
Halle B

MITTWOCH

Wirbelsäulengymnastik

09:00-09:50
KR 4 • Harry

Wirbelsäulengymnastik

18:00-18:50
KR 3 • Ursula

DONNERSTAG

Allgemeine Gymnastik

09:00-09:50
KR 4 • Ingeborg

Seniorengymnastik

10:00-10:50
KR 4 • Ingeborg

Seniorengymnastik

11:00-11:50
KR 4 • Ingeborg

Wirbelsäulengymnastik

15:00-15:50
KR 4 • Angela

FREITAG

Seniorengymnastik

10:00-10:50
KR 3 • Ora

Stuhlgymnastik

11:00-11:50
KR 3 • Ora

Stuhlgymnastik

12:00-12:50
KR 4 • Ora

Allg. Gymnastik (Skigymnastik)

19:00-19:50
KR 1



BITTE BEACHTEN:

Es gilt für jeden Kurs eine Anmeldepflicht.

Online Anmeldung unter:
<https://tsvmannheim.sportmeo.com>

Telefonische Anmeldung:
Montags von 09:00 Uhr – 11:00 Uhr
unter: **0621 76 21 18 12**