

KURSPLAN 2024

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

YOGA RÜCKEN 
09:00-09:50
KR 4 mit Nadine

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

BAUCH BEINE PO 
18:00-18:50
KR 3 mit Ingeborg

BECKENBODENTRAINING 
10:00-10:50
KR 2 mit Tamara

BAUCH BEINE PO 
17:00-17:50
KR 4 mit Ingeborg

ZUMBA TONING 
18:00-18:50
KR 4 mit Christin

PILATES & FASZIEN 
18:00-18:50
KR 3 mit Tamara

HOT METAL 
18:00-18:50
KR 4 mit Linda

YOGA 
18:00-19:30
KR 1

SHINE DANCE FITNESS 
18:00-18:50
KR 4 mit Rebecca

ZUMBA 
19:00-19:50
KR 4 mit Christin

BODYSTYLING 
19:00-19:50
KR 4 mit Ingeborg

ZUMBA 
19:00-19:50
KR 4 mit Melanie

INDOOR CYCLING 
19:00-19:50
KR 3 mit Marion

YOGA RÜCKEN 
09:00-10:30
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

RÜCKEN WORKOUT MIT PEZZIBÄLLEN 
09:00-09:50
KR 2 mit Tamara

STRETCHING 
10:00-10:50
KR 2 mit Rosi

PILATES & FASZIEN 
17:00-18:30
KR 4 mit Tamara

BECKENBODENTRAINING 
10:30-11:30
KR 3 mit Tamara

FIT-MIX 
15:00-16:30
(SIEHE AUSHANG)

YOGA MIX
10:30-12:00
(SIEHE AUSHANG)

Fit am 
Turm

ALLGEMEINE KURSE & SENIORENSPORTKURSE



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG - FREITAG:
08:00-22:00 UHR

Sa. So. - FEIERTAGE:
10:00-18:00 UHR

INFOS

BITTE BEACHTEN!
ES GILT FÜR JEDEN KURS EINE ANMELDEPFLICHT!

ONLINE ANMELDUNG UNTER:
<https://tsvmannheim.sportmeo.com>

TELEFONISCHE ANMELDUNG:
JEDEN MONTAG VON 09:00 UHR - 11:00 UHR
UNTER: 0621 76 21 18 17

09:00-
09:50

ALLG. GYMNASTIK
KR 4 MIT STEFFI/URSULA

WIRBELSÄULENGYMNASTIK
KR 2 MIT ALINA

ALLG. GYMNASTIK
KR 4 MIT INGEBORG

10:00-
10:50

STUHLGYMNASTIK
KR 4 MIT ALINA

SENIORENGYMNASTIK
KR 4 MIT INGEBORG

SENIORENGYMNASTIK
KR 3 MIT ORA

11:00-
11:50

SENIORENGYMNASTIK
KR 4 MIT ALINA
WIRBELSÄULENGYMNASTIK
KR 2 HELGA

SENIORENGYMNASTIK
KR 2 MIT DAGMAR

SENIORENGYMNASTIK
KR 4 MIT INGEBORG

STUHLGYMNASTIK
KR 3 MIT ORA

12:00-
12:50

STUHLGYMNASTIK
KR 4 MIT ALINA

STUHLGYMNASTIK
KR 3 MIT ORA

14:00-
14:50

WIRBELSÄULENGYMNASTIK
KR 4



WIR BEWEGEN MANNHEIM

15:00-
15:50

WIRBELSÄULENGYMNASTIK
KR 4

WIRBELSÄULENGYMNASTIK
KR 4 MIT ANGELA

17:00-
17:50

ALLG. GYMNASTIK
KR 4 MIT URSULA

18:00-
18:50

WIRBELSÄULENGYMNASTIK
KR 3 MIT URSULA

19:00-
19:50

ALLG. GYMNASTIK
(JEDERMÄNNER)
HALLE B

ALLG. GYMNASTIK
(SKIGYMNASTIK)
KR 1



HANS-RESCHKE-UFER 4A
68165 MANNHEIM

