

Kursplan

ab 12. Januar 2026



Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Vorsaal	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Halle II	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2
Herzsport 9:00 - 10:00	Orthopädie 09:00 - 9:45	Bodystyling 19:00 - 20:30	Herzsport 9:00 - 10:00	Herzsport 18:00 - 19:00	Fit am Vormittag 09:00 - 10:00	Bodystyling 18:15 - 19:45	Orthopädie 9:00 - 9:45	Tr. für den Stütz und Bewegungs apparat 17:00 - 18:30
Herzsport 10:30 - 11:30	Orthopädie 10:00 - 10:45		Orthopädie 16:30 - 17:15	Herzsport 19:00 - 20:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		Gefäßsport Diabetikersport 10:00 - 10:45	
Orthopädie 16:00 - 16:45	Orthopädie 11:00 - 11:45		Pilates allround 17:30 –18:30		NEU!!! Fitness 60 plus 16:50 - 17:50		Orthopädie 11:00 - 11:45	
Gesunder Rücken 17:00 - 18:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		H.I.I.T plus Wellness 18:35 - 19:25		After Work Training 18:00 - 19:00			
Hart aber Smart– Taille, Po, Beine 18:05 - 18:35	Gefäßsport Diabetikersport 17:00 - 17:45		Fitness All Inclusive 19:30-20:30					
PowerStep 18:45 - 19:45	Orthopädie 18:00 - 18:45							
	Rundum Fit und Gesund 19:00 - 20:00							
	Beweglich und Schmerzfrei 20:05- 21:05							
Prävention Ausdauer Kraft								

- Prävention
- Ausdauer
- Kraft
- Entspannung

Rehabilitation (nur mit ärztlicher Verordnung, gebührenfrei; der Einstieg ist unabhängig vom Kursprogramm jederzeit möglich)

- 1 kursfrei 18.03.2026 & Kursende 25.03.2026
- 2 Kursstart: 05.02.2026
- 3 Kursende: 12.02.2026

TSG 1861 Kaiserslautern e.V.
Hermann-Löns-Str. 25 | 67663 Kaiserslautern
Tel.: 0631-28314 | E-Mail: info@tsg-kl.de | Internet: www.tsg-kl.de