

Kursplan

ab 29. September 2025



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 1		Herzsport 9:30 - 10:30	Herzsport 18:00 - 19:00	Fit am Vormittag 09:00 - 10:00	Bodystyling 18:15 - 19:45 1	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		After Work Training 18:00 - 19:00		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							
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										
</											

¹ Laufender Kurs bis Ende Oktober

 Prävention

 Ausdauer

 Kraft

 Entspannung

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

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