

# SPORTSTUNDENPLAN

## Sept. - Dez. 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
8:45 - 9:45 Uhr D <b>FIT-ROBIC</b> mit Ingrid	9:00 - 10:00 Uhr D <b>BODYSHAPE</b> mit Verena	08:45 - 09:45 Uhr K <b>RÜCKEN-WORKOUT</b> mit Ingrid	9:00 - 10:00 Uhr K <b>PILATES</b> mit Verena	8:00 - 8:45 Uhr K <b>NORDIC WALKING</b> mit Johannes	
10:00 - 11:00 Uhr D <b>BODY-WORKOUT</b> mit Ingrid	9:00 - 10:00 Uhr K <b>LINE-DANCE UND MEHR</b> mit Annegret	10:00 - 11:00 Uhr K <b>RÜCKEN-WORKOUT</b> mit Ingrid	10:15 - 11:15 Uhr <b>REHA-SPORT</b> mit Katja	9:00 - 10:00 Uhr K <b>FIT MIT DEM KINDERWAGEN</b> mit Nicole	
10:00 - 11:00 Uhr K <b>QI GONG</b> mit Waltraud	9:45 - 10:45 Uhr K <b>PILATES</b> mit Vorkenntnissen mit Lisa	11:15 - 12:15 Uhr D <b>BODY-WORKOUT</b> mit Ingrid	11:15 - 12:15 Uhr <b>REHA-SPORT</b> mit Katja	9:45 - 10:20 Uhr K <b>WASSERGYMNASTIK</b> mit Johannes	<b>"6 HOURS OF CYCLING"</b> Indoor-Cycling-Marathon SA, 22. Nov. 2025 10:00 - 16:00 Uhr
	10:15 - 11:15 Uhr K <b>PILATES MIT BABY</b> mit Verena			10:30 - 11:05 Uhr K <b>WASSERGYMNASTIK</b> mit Johannes	
	10:10 - 11:10 Uhr D <b>AGE-AEROBIC</b> mit Ingrid			10:30 - 11:30 Uhr K <b>YOGA für Senioren</b> mit Inge	
	11:20 - 12:20 Uhr D <b>AGE-AEROBIC</b> mit Ingrid			10:30 - 11:30 Uhr K <b>STARKE MITTE - BECKENBODENTRAINING</b> mit Nicole	
13:30 - 14:30 Uhr D <b>SENIORENYMNASTIK</b> mit Annette					SO, 13:00 - 15:00 Uhr K <b>JAZZ MOVES - WORKSHOPS</b> Einzeltermine: 19.10.25 / 16.11.25 / 14.12.25 18.02.26 / 08.02.26 mit Lisa
14:45 - 15:45 Uhr D <b>SENIORENYMNASTIK</b> mit Annette	14:30 - 15:15 Uhr K <b>MINI-BALLSCHULE 4-6 J.</b> mit Michelle	14:00 - 14:45 Uhr K <b>SCHWIMMSCHULE</b> ab 5 J., mit Frank			
15:45 - 16:45 Uhr D <b>ELTERN-KIND-TURNEN</b> Trainerteam Turnen		14:45 - 15:15 Uhr K <b>SCHWIMMSCHULE</b> ab 5 J., mit Frank			
15:00 - 16:00 Uhr K <b>HOCKEY / FLOORBALL</b> 6-10 J., mit Toni	15:30 - 16:15 Uhr K <b>TÄNZER. FRÜHERZIEHUNG</b> 4-6 J., <b>Tanzschule AnnaLaura</b>		15:00 - 16:00 Uhr K <b>REITEN</b> 6-10 J., Stonebrook-Ranch	15:00 - 16:00 Uhr D <b>DANCE-MIX "Dancing Moons" 7-8 Jahre</b> , mit Lisamarie + Ines	14:00 - 15:00 Uhr K <b>YOGA WALK für Senioren</b> mit Inge
16:00 - 17:00 Uhr K <b>HOCKEY / FLOORBALL</b> 10-16 J., mit Toni	16:20 - 17:20 Uhr K <b>BALLET-KIDS 7-10 J.</b> <b>Tanzschule AnnaLaura</b>			15:15 - 16:15 Uhr D <b>ELTERN-KIND-TURNEN</b> Abteilung Leichtathletik	
16:30 - 17:30 Uhr D <b>TANZKRÜMEL 4-6 Jahre</b> mit Klara und Tanja	16:00 - 17:00 Uhr D <b>ELTERN-KIND-TURNEN</b> Trainerteam Turnen			16:00 - 17:00 Uhr D <b>DANCE-MIX "Fluffys"</b> 9 - 14 J., mit Lisamarie	
16:30 - 17:30 Uhr D <b>DANCE-MIX 8-9 Jahre</b> "Dancing Stars" mit Sabine	17:00 - 18:00 Uhr D <b>ELTERN-KIND-TURNEN</b> Trainerteam Turnen				
17:00 - 18:00 Uhr D <b>TURNKINDERGARTEN</b> 4-6 Jahre mit Lisa		16:30 - 17:30 Uhr K <b>INDOOR CYCLING</b> mit Mirko		16:00 - 17:00 Uhr D <b>DAMENGYMNASTIK</b> mit Yvonne	
17:00 - 18:00 Uhr D <b>TURNEN Mädchen ab 3. Kl.</b> mit Mavie	17:00 - 18:00 Uhr K <b>INDOOR CYCLING</b> mit Mirko	16:45 - 17:45 Uhr D <b>TURNEN Mädchen ab 1. Kl.</b> mit Kirstin, Jürgen	16:00 - 18:00 Uhr D <b>WETTKAMPFTURNEN</b> mit Trainerteam Turnen	16:30 - 17:30 Uhr D <b>HIP HOP - STREETDANCE</b> "Fusions", 9 - 12 J., mit Annika	
17:10 - 18:10 Uhr K <b>RÜCKEN-WORKOUT</b> mit Yvonne	17:30 - 18:30 Uhr K <b>BALLET</b> für Jugendl./Erwachsene <b>Tanzschule AnnaLaura</b>	17:45 - 18:45 Uhr D <b>TURNEN Jungs ab 1. Kl.</b> mit Jürgen, Kirstin		17:00 - 18:00 Uhr D <b>KINDERBOXEN 8-15 Jahre</b> mit Niki	
18:00 - 20:00 Uhr D <b>WETTKAMPFTURNEN</b> mit Trainerteam Turnen	17:40 - 18:25 Uhr K <b>PILATES</b> mit Martina	18:00 - 19:30 Uhr D <b>PARKOUR</b> Trainerteam Parkour	17:00 - 18:00 Uhr K <b>ENTSPANNUNG +AUTOGENES TRAINING</b> mit Bettina	17:00 - 18:00 Uhr K <b>INDOOR CYCLING</b> mit Mirko	
18:00 - 19:00 Uhr D <b>OUTDOOR CROSS-ACTIV-TRAINING</b> mit Helen	18:00 - 19:00 Uhr D <b>FIT DURCHS JAHR</b> mit Hans Ulrich		17:15 - 18:15 Uhr K <b>SANFTES RÜCKEN-TRAINING</b> mit Nicole	17:15 - 18:15 Uhr D <b>DAMENGYMNASTIK</b> mit Regina	
18:00 - 19:30 Uhr D <b>HERRENGYMNASTIK</b> mit Herbert	18:30 - 19:30 Uhr K <b>SLINGS IN RHYTHM</b> mit Verena		18:00 - 19:00 Uhr K <b>ZUMBA</b> mit Alexander	17:40 - 18:40 Uhr D <b>HIP HOP - STREETDANCE</b> "The next step", 13 - 16 J., mit Annika	
18:20 - 19:20 Uhr K <b>RÜCKEN-WORKOUT</b> mit Yvonne	18:40 - 19:40 Uhr D <b>FUNCTIONAL FLOW</b> mit Nicole		18:30 - 19:30 Uhr K <b>PILATES</b> mit Lisa		
18:40 - 19:40 Uhr D <b>STRETCH &amp; RELAX</b> mit Regina	18:40 - 19:40 Uhr K <b>YOGA</b> mit Martina		18:30 - 19:30 Uhr D <b>BODYSTYLING</b> mit Nicole	18:15 - 19:45 Uhr D <b>FITNESSBOXEN</b> mit Manny	
18:45 - 19:45 Uhr D <b>TAE-BO</b> mit Ray	19:45 - 20:45 Uhr K <b>SLING TRAINING</b> mit Verena	18:30 - 19:30 Uhr D <b>AEROBIC</b> mit Verena	19:15 - 20:15 Uhr K <b>TAI CHI</b> für Fortgeschrittene mit Julia		
19:30 - 20:30 Uhr D <b>DANCE MIX</b> Erwachsene "Flying Moves", mit Astrid	19:45 - 20:45 Uhr D <b>STEP-AEROBIC</b> mit Uli	19:15 - 20:45 Uhr D <b>FITNESSBOXEN</b> mit Manny	19:30 - 20:30 Uhr D <b>HIT-TRAINING</b> mit Nicole	18:50 - 19:50 Uhr K <b>ZUMBA</b> mit Anette	
19:30 - 20:30 Uhr K <b>RÜCKEN-WORKOUT</b> mit Yvonne	19:50 - 20:50 Uhr D <b>BODYSTYLING</b>	19:40 - 20:40 Uhr D <b>FITNESS-ZIRKEL</b> mit Verena	19:40 - 20:40 Uhr K <b>BODEGA MOVES</b> mit Anita		

D = Dauerangebot; für TSG-Mitglieder kostenfrei, Nicht-Mitglieder können teilweise in Kursform teilnehmen  
K = Kurs mit Anmeldung und Zuzahlung; Einstieg in laufenden Kurs bei freien Plätzen möglich

Detaillierte Ausschreibungen unter: <https://tsg08-roth.de/fit-aktiv>  
Zugangslink für Onlinekurse anfordern unter: [fit.aktiv@tsg08-roth.de](mailto:fit.aktiv@tsg08-roth.de)

Diese Kurse sind von der Zentrale Prüfstelle der Krankenkasse zertifiziert.  
Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich.

Weitere Infos: Astrid Elsel, [fit.aktiv@tsg08-roth.de](mailto:fit.aktiv@tsg08-roth.de), 09171 / 63569 oder 09122/8855323

HYBRID

in Präsenz vor Ort UND gleichzeitig online über ZOOM

HANSEFIT

WIR SIND PARTNER VON HANSEFIT