

KURSPLAN

ab 8.Juni

**OUTDOOR
SAISON** 

Kursraum EG

Body Weight Station

Halle 2-4 / Halle 1

Atrium

Kursraum OG

 Online

 auch als Blockkurs



MONTAG

**Core-
Starke Mitte** 
17:15-18:15 Uhr

**Aerobic/
Step** 
17:45-
19:10 Uhr

**Mobility &
Stretch**
19:15-
20:15 Uhr

**Fitness
mit Musik** 
19:30-
20:30 Uhr

**Outdoor
Fitness**
18:30-
19:30 Uhr

DIENSTAG

**Yoga
für alle** 
09:15-10:45 Uhr

**Outdoor Jumping
Fitness** 
17:45-18:30 Uhr

**Frauen Only-
Ganzkörpertraining** 
18:15- 19:00 Uhr

**TRX-
Schlingen-
training** 
18:40-
19:40 Uhr

**Outdoor
Jumping
Fitness** 
19:45-
20:30 Uhr

**Outdoor
Fitness**
18:30-
19:30 Uhr

**Frauen
Only-
Stretch&
Relax** 
19:15-
20:00 Uhr

MITTWOCH

**Pump it-
Langhantel**
17:50-18:50 Uhr

**Outdoor
Jumping
Fitness** 
19:00-
19:45 Uhr

Rücken Fit 
20:00-
21:00 Uhr

**Yoga &
Breathwork** 
18:30-
19:30 Uhr

**Yoga
für alle** 
19:45-
21:15 Uhr

DONNERSTAG

**Yoga
für alle** 
09:15-10.45 Uhr

**Frauen Only-
Bodyweight Kraftraining**
16:00- 16:45 Uhr

**Outdoor Jumping
Fitness** 
17:30-18:15 Uhr

**Outdoor
Fitness**
18:30-
19:30 Uhr

**Fitness
mit Musik** 
19:30-
20:30 Uhr

B.A.R.S
18:30-
19:30 Uhr

**Technik-
Sandsack**
19:30-
20:15 Uhr

**Sandsack
Workout**
20:15-
21:00 Uhr

FREITAG

**Mobility &
Stretch** 
07:45-08:45 Uhr

**Yoga
für Fortgeschrittene** 
09:15-10.45 Uhr

**Yoga &
Faszien** 
11:15-12.15 Uhr

**FPS -
Functional
Power Session**
18:00-19:00 Uhr

**Strength&
Mobility** 
19:10-
20:00 Uhr

SAMSTAG

**Yoga & Walken
im Wald (Steinbachtal)** 
09:30-10.45 Uhr

SONNTAG

**Functional
Training** 
10:00-
11:00 Uhr

**Yoga am
Sonntag** 
10:00-
11:30Uhr

**HYBRID
Training** 
11:00-12:00 Uhr



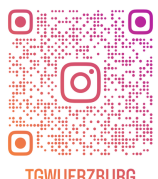
**hier
anmelden!**

www.tgw-online.de

Stand: Juni 2026- Du findest auf unserer Webseite immer aktuellen digitalen Wochenplan

Werde Teil unserer Community -
folge uns auf Facebook & Instagram!

 **FOLLOW US**



TGWUERZBURG