

# KURSPLAN ÜBERSICHT

Kursraum EG

Body Weight Station

Halle 2-4 / Halle 1

Atrium

Kursraum OG

Online

 auch als Blockkurs



## MONTAG

**Mixed Workout**  
09:00-10.00 Uhr

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

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

**Sandsack  
Workout**  
18:30-  
19:30 Uhr

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

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

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

## DIENSTAG

**Yoga  
für alle**  
09:15-10:45 Uhr

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

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

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

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

**Frauen  
Only-  
Training**  
19:15-  
20:00 Uhr

**Frauen Only-  
Stretch & Relax**  
20:15- 21:00 Uhr

## MITTWOCH

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

**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

**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

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

## FREITAG

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

**Yoga  
für alle**  
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

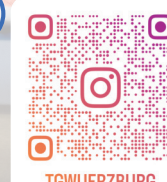
**HYBRID  
Training**  
11:00-12:00 Uhr



**hier  
anmelden!**

[www.tgw-online.de](http://www.tgw-online.de)

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



TGWUERZBURG

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