

*Tanzkurse finden erst ab KW 24 statt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	9.00-9.45 Functional Training (A) Giuseppe, McArena	9.00-10.15 Yoga für den Rücken (SpG) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (SpG) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.00 Fitness Mix (A) Karen, Kursraum I	10.00-11.00 Bewegter Rücken (A) Yvonne, McArena
		9.00-10.00 Nordic Walking (SpG) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	10.00-11.00 Bauch Beine Po (A) Uschi, McArena	10.15-11.15 Pilates (SpG) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	11.15-12.15 Bodyworkout (A) Yvonne, McArena
		10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, McArena			11.15-12.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	
	14.50-15.40 *Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Gymnastikhalle EW (J)			15.00-15.55 *Moderner Kindertanz (6-8 J.) Uschi, Gymnastikhalle EW (J)	12.30-13.30 Zumba Fitness® (F) Ricardo, Kursraum I	
	15.50-16.45 *Kinderjazz (8-10 J.) Uschi, Gymnastikhalle EW (J)			16.05-17.05 *Mini Teenies Jazz (12-13 J.) Uschi, Gymnastikhalle EW (J)		
	16.55-17.50 *Kinderjazz LevelUp (11-12 J.) Uschi, Gymnastikhalle EW (J)			17.00-18.15 *Teenie Jazz LevelUp (15-17 J.) Carolin, Kursraum I (J)		
16.45-17.45 *Teenie Jazz (13-15 J.) Carolin, Kursraum I (J)	18.00-19.00 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter	16.45-17.45 *Teenie Jazz (13-15 J.) (J) Carolin, Kursraum I		17.30-18.30 RDF (A) Uschi, McArena		
18.00-19.00 Zumba Fitness® (A) Leonie, Kursraum I	18.15-19.15 Fit Mix (F) Uschi, McArena	17.15-18.15 RDF (A) Uschi, McArena		18.30-19.45 *Contemporary (F) Carolin, Kursraum I		
18.45-19.45 Cycling (A) Annegret, McArena	18.15-19.45 *Jazz Dance Beginners Amelie, Kursraum I	18.00-19.15 *Teenie Jazz LevelUp (15-17 J.) Carolin, Kursraum I (J)	18.20-19.20 Bauch Beine Po (A) Leonie/Nada, Kursraum I	18.45-20.00 Power Mix (F) Uschi, McArena		
19.15-20.45 *Dance Fusion Class (F) Nada, Kursraum I	18.15-19.15 *Breakdance (7-10 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	18.30-19.30 Bodyforming (A) Uschi, McArena	18.45-19.45 Cycling (A) Catrin, McArena			
20.00-21.00 Muskel Fit (SpG) Annegret, McArena	18.30-19.45 *Hip Hop Sonja, Gymnastikhalle EW	19.15-20.30 bodyART® (A) Abier, Kursraum III	19.00-20.15 *Ballett Variation (A) Kata, Gymnastikhalle EW			
	19.30-20.30 *Breakdance (11-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	19.30-21.00 *Dance High Class (F) Carolin, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (SpG) Sonja, Kursraum I			
	19.30-20.15 RDF (A) Uschi, McArena					
	20.30-21.30 Cycling (A) Matthias, McArena					
	20.30-21.40 Hatha Yoga (SpG) Lea, Kursraum I, §20					

Öffnungszeiten
Mo - Fr 8.00-22.00 Uhr
Sa - So 9.00-19.00 Uhr

Erklärung
A = Kurse für Alle
F = Fortgeschrittene
J = Tanzstudio jump
SpG = Sport pro Gesundheit
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3, 69126 Heidelberg
McArena: Sportanlage Erlenweg, Erlenweg 24-30, 69124 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

Eine Teilnahme an den Kursen kann nur nach vorheriger Anmeldung über die MyWellnessApp erfolgen.

Für sämtliche Indoor-Angebote ist die Vorlage eines Test-, Impf- oder Genesenen-Nachweises beim Kursleiter erforderlich. Für die Kurse in der McArena entfällt diese Vorlagepflicht

