

**Sommerpause?**  
**Nicht bei uns!**



## **Sommer-Kursplan**

**gültig vom 02.08. - 12.09.2021**

**Am Rohrbach 57 • 69126 Heidelberg • Tel.: 0 62 21 / 37 03 -37  
E-Mail: [FITROPOLIS@TSGRohrbach.de](mailto:FITROPOLIS@TSGRohrbach.de) • [www.FITROPOLIS.de](http://www.FITROPOLIS.de)  
[www.facebook.com/FITROPOLIS](http://www.facebook.com/FITROPOLIS)**

Montag 02.08.	Dienstag 03.08.	Mittwoch 04.08.	Donnerstag 05.08.	Freitag 06.08.	Samstag 07.08.	Sonntag 08.08.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling Irmgard, McArena (A)	9.00-9.45 Functional Training (A) Giuseppe, McArena	9.00-10.15 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	10.30-11.45 Bodyworkout & Stretch (A) Yvonne, McArena
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	10.00-11.00 Bauch Beine Po (A) Uschi, McArena	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	12.30-13.30 Zumba Fitness® (F) Ricardo, Kursraum I	
		10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, McArena				
18.30-19.30 Fitness Mix (A) Uschi, McArena	18.00-19.00 Tabata Workout (F) Uschi, McArena	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, McArena	18.00-19.00 Rücken Fit Silvia Z., Kursraum I (A)	17.30-18.30 RDF (A) Uschi, McArena		
19.15-20.45 Contemporary Special (F) Carolin, Kursraum I	19.15-20.15 RDF (A) Uschi, McArena	18.30-19.30 Bodyforming (A) Uschi, McArena	19.00-20.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	18.45-20.00 Power Mix (F) Uschi, McArena		
19.45-20.45 Cycling (A) Catrin, McArena	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.00-20.30 Jazz Dance Special (F) Carolin, Kursraum I	19.00-20.15 Ballett Variation (A) Kata, Gymnastikhalle EW			
			19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I			

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

Erklärung
A = Kurse für Alle
F = Fortgeschrittene
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
McArena: Sportanlage Erlenweg, Erlenweg 24-30, 69124 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



Montag 09.08.	Dienstag 10.08.	Mittwoch 11.08.	Donnerstag 12.08.	Freitag 13.08.	Samstag 14.08.	Sonntag 15.08.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena		9.00-9.45 Functional Training (A) Giuseppe, McArena	9.00-10.15 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.15 Fitness Mix (A) Karen, Kursraum I	10.30-11.45 Rücken & Entspannung (A) Yvonne, McArena
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FiTROPOLIS, §20	10.00-11.00 Bauch Beine Po (A) Uschi, McArena	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	
		10.00-11.00 Rücken Aktiv Giuseppe, McArena (A)			12.30-13.30 Zumba Fitness® (F) Ricardo, Kursraum I	
18.30-19.30 Bodyworkout (A) Yvonne, McArena	17.45-18.45 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, McArena	18.00-19.00 Bauch Beine Po (A) Abier, Kursraum I	17.30-18.30 RDF (A) Uschi, McArena		
19.15-20.45 Contemporary Special (F) Carolin, Kursraum I	18.00-19.00 Fit Mix 90er (F) Uschi, McArena	18.30-19.30 Handtuch-Workout (A) Uschi, McArena	19.00-20.15 Ballett Variation (A) Kata, Gymnastikhalle EW	18.45-20.00 Power Mix (F) Uschi, McArena		
19.45-20.45 Cycling (A) Ekki, McArena	19.15-20.15 RDF (A) Uschi, McArena	19.00-20.30 Jazz Dance Special (F) Carolin, Kursraum I	19.15-20.15 bodyART® (A) Abier, Kursraum I	19.00-20.15 Female Hip Hop (F) Carolin, Kursraum I		
	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) 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
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57, 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.



Montag 16.08.	Dienstag 17.08.	Mittwoch 18.08.	Donnerstag 19.08.	Freitag 20.08.	Samstag 21.08.	Sonntag 22.08.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	9.00-10.00 Cycling (A) Annegret, McArena	9.00-9.45 Functional Training (A) Giuseppe, McArena	9.00-10.15 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	10.30-11.30 Bauch Beine Po (A) Laura, McArena
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	10.00-11.00 Bauch Beine Po (A) Silvia Z., McArena	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	
		10.00-11.00 Rücken Aktiv Giuseppe, McArena (A)			12.30-13.30 Zumba Fitness® (F) Ricardo, Kursraum I	
18.00-19.00 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	17.30-18.30 Rücken Fit Silvia Z., McArena (A)			17.30-18.30 Rücken Fit (A) Laura, McArena		
18.45-19.45 Cycling (A) Annegret, McArena	17.45-18.45 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter	18.30-19.30 Aerobic Mix (A) Nada, McArena	18.00-19.00 Bauch Beine Po (A) Abier, Kursraum I	18.45-19.45 Fitness Mix (A) Laura, McArena		
19.15-20.45 Contemporary Special (F) Carolin, Kursraum I	18.45-19.45 Fitness Mix (A) Silvia Z., McArena	19.00-20.30 Jazz Dance Special (F) Carolin, Kursraum I	19.15-20.15 bodyART® (A) Abier, Kursraum I	19.00-20.15 Female Hip Hop (F) Carolin, Kursraum I		
20.00-21.00 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	20.00-21.00 Cycling (A) Matthias, McArena					
	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) 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
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
McArena: Sportanlage Erlenweg, Erlenweg 24-30, 69124 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



Montag 23.08.	Dienstag 24.08.	Mittwoch 25.08.	Donnerstag 26.08.	Freitag 27.08.	Samstag 28.08.	Sonntag 29.08.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Irmgard, Treffpunkt FITROPOLIS §20			10.00-11.15 Fitness Mix (A) Karen, Kursraum I	10.00-11.15 bodyART® (A) Abier, Kursraum I
		10.00-11.00 Rücken Fit (A) Laura, McArena	10.30-11.30 Bauch Beine Po (A) Laura, McArena	10.30-11.30 Rücken Fit (A) Laura, Kursraum I	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	
					12.30-13.30 Zumba Fitness® (F) Ricardo, Kursraum I	
18.00-19.00 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	17.30-18.30 Rücken Fit (A) Abier, McArena			17.30-18.30 Rücken Fit & Stretch (A) Melanie, McArena		
18.45-19.45 Cycling (A) Annegret, McArena	17.45-18.45 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter	18.30-19.30 Fitness Mix (A) Elena, McArena	18.20-19.20 Bauch Beine Po (A) Nada, Kursraum I	18.45-19.45 Bauch Beine Po (A) Melanie, McArena		
19.15-20.45 Contemporary Special (F) Carolin, Kursraum I	18.45-19.45 Bauch Beine Po (A) Abier, McArena	19.00-20.30 Jazz Dance Special (F) Carolin, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I	19.00-20.15 Female Hip Hop (F) Carolin, Kursraum I		
20.00-21.00 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	20.00-21.00 Cycling (A) Matthias, McArena					

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

Erklärung
A = Kurse für Alle
F = Fortgeschrittene
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
McArena: Sportanlage Erlenweg, Erlenweg 24-30, 69124 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



Montag 30.08.	Dienstag 31.08.	Mittwoch 01.09.	Donnerstag 02.09.	Freitag 03.09.	Samstag 04.09.	Sonntag 05.09.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Irmgard, Treffpunkt FITROPOLIS §20			10.00-11.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	10.00-11.15 bodyART® (A) Abier, Kursraum I
	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Annegret, McArena	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Laura, McArena	10.00-11.00 Bauch Beine Po (A) Melanie, McArena	10.00-11.00 Faszientraining (A) Melanie, Kursraum I	12.30-13.30 Zumba Fitness® (F) Ricardo, Kursraum I	
	17.30-18.30 Rücken Fit (A) Abier, McArena					
18.00-19.00 Dance Special Technik (A) Laura, Kursraum I	17.45-18.45 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter	18.00-19.00 Bauch Beine Po (A) Annegret, McArena		17.30-18.30 Rücken Fit (A) Elena, McArena	18.45-19.45 Fitness Mix (A) Elena, McArena	
19.00-20.30 Special Cycling & Workout (A) Annegret, McArena	18.15-19.45 Special Jazz Basic (A) Ameli, Kursraum I	19.00-20.15 Dance Technik & Stretch (A) Nada, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Matthias, McArena	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I		
19.15-20.00 Stretch Intensiv (A) Laura, Kursraum I	18.45-19.45 Bauch Beine Po (A) Abier, McArena					
	20.00-21.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I					

Öffnungszeiten
Mo - Fr 8.00-22.00 Uhr
Sa - So 9.00-19.00 Uhr
Erklärung
A = Kurse für Alle
F = Fortgeschrittene
§ 20 = Kostenübernahme möglich
Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
McArena: Sportanlage Erlenweg, Erlenweg 24-30, 69124 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



Montag 06.09.	Dienstag 07.09.	Mittwoch 08.09.	Donnerstag 09.09.	Freitag 10.09.	Samstag 11.09.	Sonntag 12.09.
10.00-11.00 Rücken Fit (A) Melanie, Kursraum I	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	9.00-10.15 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	10.30-11.45 Fitness Mix (A) Silvia Z, McArena
			10.00-11.00 Bauch Beine Po (A) Uschi, McArena	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	12.30-13.30 Zumba Fitness® (F) Ricardo, Kursraum I	
	17.45-18.45 Triathlon (Peter) Anmeldung & Infos über Peter	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, McArena		17.30-18.30 RDF (A) Uschi, McArena		
18.00-19.00 Dance Special Technik (A) Laura, Kursraum I	18.00-19.00 Handtuch Workout (A) Uschi, McArena	18.30-19.30 Fit Mix / Tabata Workout (A) Uschi, McArena	18.00-19.00 Fitness Mix Elena, Kursraum I	18.45-20.00 Power Mix (F) Uschi, McArena		
18.45-19.45 Cycling (A) Matthias, McArena	18.15-19.45 Special Jazz Basic (A) Ameli, Kursraum I		19.30-20.45 bodyART® (A) Abier, Kursraum I			
19.15-20.00 Stretch Intensiv (A) Laura, Kursraum I	19.15-20.15 RDF (A) Uschi, McArena					
	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					
	20.30-21.30 Cycling (A) Matthias, McArena					

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

Erklärung
A = Kurse für Alle
F = Fortgeschrittene
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
McArena: Sportanlage Erlenweg, Erlenweg 24-30, 69124 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**

