

Montag 20.12.21	Dienstag 21.12.21	Mittwoch 22.12.21	Donnerstag 23.12.21	Freitag 24.12.21	Samstag 25.12.21	Sonntag 26.12.21
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I		9.00-9.45 Functional Training (A) Giuseppe, Kursraum II	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20		<b>1.Weihnachts-Feiertag FITROPOLIS geschlossen</b>	<b>Öffnungszeiten: 9.00-14.00 Uhr</b>  <b>Keine Kurse</b>  <b>Öffnungszeiten</b> Mo - Fr 8.00-22.00 Uhr Sa - So 9.00-19.00 Uhr
	15.00-15.50 Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Kursraum I (J)	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Laura, Kursraum I	10.00-11.30 Warten auf das Christkind Yoga und Entspannung (A) Lea, Kursraum I, §20		
	16.00-17.00 Kinderjazz (8-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)	10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I				
	17.05-18.05 Kinderjazz LevelUp (11-12 J.) Uschi, Kursraum I (J)					
16.45-17.45 Teenie Jazz (13-15 J.) Carolyn, Kursraum I (J)		17.00-18.00 Teenie Jazz (13-15 J.) (J) Carolyn, Gymnastikhalle EW				
18.30-19.00 Stretch Intensiv (A) Laura, Kursraum I	18.00-19.30 Jazz Dance Beginners Laura, Gymnastikhalle EW	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I				
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	18.15-19.15 Tabata Workout (A) Uschi, Kursraum I	18.00-19.15 Teenie Jazz LevelUp (15-17 J.) Carolyn, Gymnastikhalle EW (J)	18.30-19.20 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I			
19.15-20.45 Dance Fusion Class (F) Nada, Kursraum I	18.15-19.15 Breakdance (7-10 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.30-20.30 Pilates (A) Elena, Kursraum I			
20.00-21.00 Muskel Fit (A) Annegret, Gymnastikhalle EW	19.00-20.00 Cycling (A) Catrin, Kursraum II	19.30-21.00 Dance High Class (F) Carolyn, Kursraum I				
	19.20-20.30 Breakdance (11-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	19.30-20.45 bodyART® (A) Abier, Kursraum III				
	19.20-20.20 RDF (A) Uschi, Kursraum I					
	20.30-21.40 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					

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

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

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

**Sämtliche Indoor-Kurse sind nur für Personen, die geimpft sind, mit tagesaktuellem, negativem Schnelltest mit Zertifikat oder für genesene Personen, deren Infektion nachweislich max. 6 Monate zurückliegt, möglich.**

**Folgende Personen sind von der Testpflicht der 2G-Plus-Regel befreit:**

- Personen, die bereits geboostert sind und damit eine Auffrischungsimpfung gegen das Coronavirus erhalten haben.
- Geimpfte Personen, deren abgeschlossene Grundimmunisierung nicht länger als 6 Monate zurückliegt.
- Genesene Personen, deren Infektion nachweislich max. 6 Monate zurückliegt.



Montag 27.12.21	Dienstag 28.12.21	Mittwoch 29.12.21	Donnerstag 30.12.21	Freitag 31.12.21	Samstag 01.01.22	Sonntag 02.01.22
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I	10.00-11.15 Wirbelsäulengymnastik (A) Renate, Kursraum I	9.00-9.45 Functional Training (A) Giuseppe, Kursraum II	9.30-10.45 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	10.00-11.15 Fit ins neue Jahr (A) Laura, Kursraum I	<b>Öffnungszeit:</b> <b>8.00-14.00 Uhr</b>	10.00-11.15 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20				11.30-12.45 BBP & Stretch (A) Karen, Kursraum I
		10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I			<b>Öffnungszeit:</b> <b>14.00-19.00 Uhr</b>  <b>Keine Kurse</b>	

18.00-18.30 Stretch Intensiv (A) Laura, Kursraum I	17.20-18.20 BBP (A) Laura, Kursraum I	17.30-18.30 Fitness Mix (A) Peggy, Kursraum I	17.00-18.15 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	18.25-19.55 Jazz Dance Special Basic (A) Laura, Kursraum I	18.45-19.45 Pilates (A) Elena, Kursraum I	17.30-19.00 Cycling „This is the End!“ (A) Ekki, Kursraum II
18.45-20.15 Dance Special Funky Jazz (F) Laura, Kursraum I	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20		18.30-19.30 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I
20.00-21.00 Muskel Fit (A) Annegret, Gymnastikhalle EW			

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
§ 20 = Kostenübernahme möglich

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

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

*Sämtliche Indoor-Kurse sind nur für Personen, die geimpft sind, mit tagesaktuellem, negativem Schnelltest mit Zertifikat oder für genesene Personen, deren Infektion nachweislich max. 6 Monate zurückliegt, möglich.*

*Folgende Personen sind von der Testpflicht der 2G-Plus-Regel befreit:*

- *Personen, die bereits geboostert sind und damit eine Auffrischungsimpfung gegen das Coronavirus erhalten haben.*
- *Geimpfte Personen, deren abgeschlossene Grundimmunisierung nicht länger als 6 Monate zurückliegt.*
- *Genesene Personen, deren Infektion nachweislich max. 6 Monate zurückliegt.*

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



Montag 03.01.22	Dienstag 04.01.22	Mittwoch 05.01.22	Donnerstag 06.01.22	Freitag 07.01.22	Samstag 08.01.22	Sonntag 09.01.22
	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, Kursraum II	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	10.30-11.45 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I		10.00-11.00 Fitness Mix Karen, Kursraum I	10.30-11.45 Bodyworkout & Stretch (A) Yvonne, Kursraum I
	10.00-11.15 Wirbelsäulengymnastik (A) Renate, Kursraum I		11.00-12.00 Cycling (A) Irmgard, Kursraum II		10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, Kursraum II	
					11.15-12.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	
					12.30-13.30 Zumba Fitness® (A) Ricardo, Kursraum I	

17.30-18.30 Fitness Mix (A) Leonie, Kursraum I			16.00-17.00 BBP (A) Elena, Kursraum I	
18.45-19.45 Zumba Fitness® (A) Leonie, Kursraum I	17.30-18.30 Rücken Fit (A) Karen, Kursraum I	17.30-18.30 Fitness Mix (A) Peggy, Kursraum I	<b>Öffnungszeiten:</b> <b>9.00-19.00 Uhr</b>	17.45-18.25 Stretch Intensiv (A) Laura, Kursraum I
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	18.40-19.40 Fitness Mix (A) Karen, Kursraum I			18.30-19.45 Power Mix (F) Laura, Kursraum I
20.00-21.00 BBP (A) Annegret, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	19.30-21.00 Jazz Dance Special Lyrical (F) Laura, 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
J = Tanzstudio jump
§ 20 = Kostenübernahme möglich

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

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

*Sämtliche Indoor-Kurse sind nur für Personen, die geimpft sind, mit tagesaktuellem, negativem Schnelltest mit Zertifikat oder für genesene Personen, deren Infektion nachweislich max. 6 Monate zurückliegt, möglich.*

*Folgende Personen sind von der Testpflicht der 2G-Plus-Regel befreit:*

- *Personen, die bereits geboostert sind und damit eine Auffrischungsimpfung gegen das Coronavirus erhalten haben.*
- *Geimpfte Personen, deren abgeschlossene Grundimmunisierung nicht länger als 6 Monate zurückliegt.*
- *Genesene Personen, deren Infektion nachweislich max. 6 Monate zurückliegt.*

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

