

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmoard, McArena	8.00-8.45 Fit in den Tag (A) Peggy, Kursraum I	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20	9.30-10.45 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I	10.00-11.00 Bewegter Rücken (A) Yvonne, Kursraum I
		8.45-9.30 Functional Training (A) Giuseppe, Sickingenplatz	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	11.05-12.05 Bodyworkout (A) Yvonne, Kursraum I
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20			11.00-12.10 Fitness Mix & Rücken Fit (A) Karen, Kursraum I	
	15.00-15.50 Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Kursraum I (J)	9.45-10.45 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I		15.00-16.00 Moderner Kindertanz (6-8 J.) Uschi, Kursraum I (J)	12.15-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I	
	16.00-17.00 Kinderjazz (8-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)			16.00-17.00 Mini Teenies Jazz (12-14 J.) Uschi, Kursraum I (J)		
	17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (11-12 J.) Uschi, Kursraum I (J)			17.10-18.25 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Carolyn, Kursraum I (J)		
16.45-17.45 Teenie Jazz (14-15 J.) Carolyn, Kursraum I (J)		17.00-18.00 Teenie Jazz (14-15 J.) (J) Carolyn, Gymnastikhalle EW		17.25-18.25 RDF (A) Uschi, McArena		
18.30-19.00 Stretch Intensiv (A) Laura, Kursraum I	18.15-19.45 Jazz Dance Beginners (A) Anna-Maria, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I		18.30-19.45 Power Mix (F) Uschi, McArena		
18.30-19.30 Cycling (A) Anneqret, McArena	18.15-19.15 Breakdance (7-10 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	18.00-19.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Carolyn, Gymnastikhalle EW (J)	18.30-19.20 World Jumping (A) Team, Kursraum I	18.30-19.45 Contemporary (F) Carolyn, Kursraum I		
19.15-20.45 Dance Fusion Class (F) Nada, Kursraum I	18.20-19.20 Fit Mix (F) Uschi, McArena	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonia, Kursraum I			
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Anneqret, McArena	18.30-19.45 Hip Hop (14-17 Jahre) (J) Sonia, Gymnastikhalle EW	19.30-20.45 Bewegte Achtsamkeit (A) Abier, Kursraum III				
	19.20-20.30 Breakdance (11-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	19.30-21.00 Dance High Class (F) Carolyn, Kursraum I				
	19.25-20.20 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 - Di & Do - Fr 8.00-22.00 Uhr
Mi 7.30-22.00 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
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3, 69126 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 Heidelberg

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

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

<p>Ballett Variation</p> <p>Eine Komposition aus Ballett und modernen Beats. Nach einem klassischen Warm up wird unter Einflüssen aus unterschiedlichen Genres, wie Hip Hop, Modern und Jazz tanz eine ganz neue Ballettchoreografie einstudiert. Ab 16 Jahre.</p>	<p>Contemporary</p> <p>Verbindet Elemente aus Ballett, Modern Dance und Jazz-tanz. Durch die Verbindung von Emotionen und Körpersprache entsteht ein ausdrucksstarker Tanz, bei dem es kaum ein Richtig oder Falsch gibt.</p>	<p>Hatha Yoga</p> <p>Harmonische Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsbungen. Hilft Verspannungen abzubauen, fördert die Beweglichkeit, lindert Atembeschwerden und setzt Energie frei!</p>	<p>Power Mix</p> <p>Allround-Training mit hohem Konditionsanteil und intensivem Muskeltraining. Ein Training für Frauen und Männer zum Auspowern mit jeder Menge Spaß. Let's go!</p>
<p>Bauch, Beine, Po</p> <p>Funktionelles Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit fetziger Musik.</p>	<p>Cycling</p> <p>Beim Cycling fahren Sie auf einem Standrad zu fetzigen Beats, während der Trainer den Takt angibt. Das schweißtreibende Programm stärkt Herz und Kreislauf und kräftigt die Beinmuskulatur. Mitmachen kann grundsätzlich jeder, da sich die Räder individuell einstellen lassen.</p>	<p>(Hatha) Yoga für den Rücken</p> <p>Spezielles Rücken-Übungsprogramm für Wiedereinsteiger und Anfänger (vgl. Hatha Yoga).</p>	<p>Power Vinyasa Yoga</p> <p>Power Vinyasa Yoga ist eine kraftvolle und ausgeglichene Yogaform. Die Übergänge zwischen den Asanas sind fließend und folgen dem Rhythmus der Atmung. Für die Teilnehmer ist dies eine optimale Mischung aus sportlichem Training und Entspannung.</p>
<p>Beckenbodentraining</p> <p>Beckenbodentraining in seiner Vielfalt verbessert unser Körpergefühl, unsere Figur und unser äußeres Erscheinungsbild. Ziel des Trainings ist es, die Funktionsweise kennen zu lernen und gezielt einsetzen zu können.</p>	<p>Dance Fusion Class</p> <p>Technik und Spaß an der Bewegung verschmelzen zu einer ausgewogenen Einheit. In einem ausgiebigen Warm Up werden technische Grundelemente vermittelt, gefolgt von intensiven Dehnungs- und Kräfteinheiten. Am Ende der Klasse steht das Erlernen einer Choreografie im Vordergrund, bei der verschiedene Stilrichtungen zu einem Ganzen verschmelzen und vermittelt werden.</p>	<p>Hip Hop</p> <p>In einem WarmUp werden die Grundschritte des HipHops erlernt. Ein kurzes tanzspezifisches Workout sorgt für Kraft und Flexibilität. Gemeinsam wird über 2-3 Monate eine Choreo geübt, die in tänzerischer Vielfalt variiert.</p>	<p>R-D-F</p> <p>Rücken-, Dehnungs- und Funktionsgymnastik! Aufbau der Rückenmuskulatur, Muskeltraining zur Stabilisierung und Stretching dazu gute Musik – was will man mehr?!</p>
<p>Bewegter Rücken</p> <p>Ein faszí(e)nierendes Training mit fließenden, harmonischen Bewegungen. Natürlich kommt auch das muskuläre Training nicht zu kurz. Abgerundet wird die Stunde durch das sanfte Dehnen der Muskulatur.</p>	<p>Dance High Class</p> <p>Ein hohes förderndes Tanz- und Technikniveau wartet auf Dich. Aufgebaut wird die Stunde aus einem Warm up mit anspruchsvollen Grundelementen des Jazz Dance, sowie Ballett und Modern Dance. Technikübungen stärken die Körperspannung, Mobilität und Kraft. Die Flexibilität wird durch intensive Stretcheinheiten erweitert. Am Ende der Class wird eine Choreografie erlernt, die sowohl klassische, als auch moderne Inhalte enthält. Der Fokus wird gezielt auf jeden Tänzer individuell gelegt und die Freude am Tanzen steht im Vordergrund.</p>	<p>Jazz Dance Beginners</p> <p>Verschiedene Schritte, Drehungen und Bewegungskombinationen werden das Jahr über erarbeitet und geben dem Tänzer das nötige Repertoire um in die Kurse höheren Levels aufzusteigen. Wer also Lust auf Pirouetten, Jazz Walks und Co. hat und Anfänger oder Wiedereinsteiger ist, der ist in diesem Kurs richtig.</p>	<p>Rücken Fit / Aktiv</p> <p>Ausgewogenes gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gesundheitstraining für Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Ganzkörperstabilisation für jedermann.</p>
<p>Bewegte Achtsamkeit</p> <p>Ganzkörperübungen aus den Bereichen Yoga, Stretching, Pilates und Entspannung. Die Synergie aus körperlichem Training aus der Körpermitte, Anspannung und Entspannung hilft den Teilnehmern, gezielt die Tiefenmuskulatur zu trainieren und Disstress abzubauen.</p>	<p>Fit Mix</p> <p>Werde fit durch Mix! Jede Kursstunde etwas anderes. BBP, Ausdauer, Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Aerobic etc. Ein Kurs für ALLE!</p>	<p>Muskel Fit</p> <p>Ganzkörpertraining mit Einsatz diverser Geräte. Wechsel zwischen Herz-Kreislauftraining und Bodenteil mit fetziger Musik. Eine ganzheitliche Fitnessstunde für alle!</p>	<p>Rücken sei Dank</p> <p>Alles für einen rundum starken Rücken. Es erwartet Dich ein gesunder Mix aus Stärkung, Mobilisation, Dehnung und Lockerung.</p>
<p>Bodyforming</p> <p>Vielseitiges Ganzkörpertraining bei fetziger Musik. Ein ausgiebiges Herz-Kreislauftraining in Verbindung mit Koordinations- und Kräftelementen und jeder Menge Spaß für alle!</p>	<p>Fit in den Tag</p> <p>Starte den Morgen mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Kräftigung uns Mobilisation und hote dir schon zum Frühstück deinen Fitness-Booster für den Tag</p>	<p>Nordic Walking</p> <p>Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von Stöcken begleitet wird. Geeignet für Jedermann, das ganze Jahr über, mit viel Spaß in der Gruppe! Komm mit! Treffpunkt im FITROPOLIS.</p>	<p>Stretch (Stretch Intensiv = 30min)</p> <p>Probleme beim Anziehen von Schuhen oder Jacke? Mit unseren Stretchkursen wirst du beweglicher im ganzen Körper und fühlst dich einfach freier und besser.</p>
<p>Bodyworkout</p> <p>Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauer-Workout für die gesamte Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.</p>	<p>Fitness Mix & Rücken Fit</p> <p>Figurtraining mit Mixed-Impakt Kraftausdauer und Konditionsteil mit speziellem Fokus auf die Rücken- und Rumpfpattie, verpackt mit „guter Laune-Musik“, interessanten Kleingeräten und hohem Spaßanteil für fitte Frauen und Männer.</p>	<p>Pilates</p> <p>Ganzheitliches Training nach der Pilates-Methode. Balance, Kraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit unter Einbeziehung der Atmung. Wellness-Training für ein positives Körpergefühl.</p>	<p>WORLD JUMPING™</p> <p>Entdecke ein dynamisches Fitnesstraining auf Trampolinen, welches Ausdauer und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.</p>
<p>Breakdance</p> <p>Als urbaner Bestandteil der Hip-Hop-Kultur bietet die Kombination aus Tanz, Rhythmik und Akrobatik eine optimale Lernwelt für alle Kinder und Jugendliche.</p>	<p>Functional Training</p> <p>Ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Mit Kettlebell, Slingtrainer oder Medizinbällen bringt dieses Gruppentraining jeden an seine Leistungsgrenze.</p>	<p>Bitte beachten Sie im Interesse aller Teilnehmer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt • Erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn • Tragen Sie bitte nur geeignete und saubere Sportschuhe • Bringen Sie aus hygienischen Gründen zu allen Kursen ein Handtuch mit • Behandeln Sie bitte alle Geräte sorgfältig 	