

Montag 01.08.	Dienstag 02.08.	Mittwoch 03.08.	Donnerstag 04.08.	Freitag 05.08.	Samstag 06.08.	Sonntag 07.08.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Nada, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	8.45-9.30 Functional Training (A) Giuseppe, Sickingenplatz	9.00-10.15 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	10.30-11.45 Bodyworkout & Stretch (A) Yvonne, Kursraum I
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	11.00-12.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	
		9.45-10.45 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I			12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	

18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	18.15-19.45 Jazz Dance Beginners (A) Anna-Maria, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Nada, Kursraum I	17.25-18.25 RDF (A) Uschi, McArena
19.00-20.30 Jazz Dance Special (M/F) Carolin, Kursraum I	18.20-19.20 Tabata Workout (F) Uschi, McArena	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	18.30-19.45 Power Mix (F) Uschi, McArena
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	19.25-20.25 RDF (A) Uschi, McArena	19.30-21.00 Jazz Dance Special (M/F) Carolin, Kursraum I		
	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.30-20.45 Bewegte Achtsamkeit (A) Abier, Kursraum III		

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
M	= Mittelstufe
§ 20	= Kostenübernahme möglich

Orte

Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 Heidelberg
Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3, 69126 Heidelberg

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

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



Montag 08.08.	Dienstag 09.08.	Mittwoch 10.08.	Donnerstag 11.08.	Freitag 12.08.	Samstag 13.08.	Sonntag 14.08.
	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	8.45-9.30 Functional Training (A) Giuseppe, Sickingenplatz	9.00-10.15 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.15 Pilates (A) Renate, Kursraum I	9.30-10.45 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I	10.30-11.45 Rücken & Entspannung (A) Yvonne, Kursraum I
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	11.15-12.15 Ganzkörpertraining (A) Renate, Kursraum I		10.00-11.00 Cycling (A) Annegret, McArena	
		9.45-10.45 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I			11.00-12.15 Rücken Fit & Stretch(A) Karen, Kursraum I	
					12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	
18.00-19.00 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	18.15-19.45 Jazz Dance Beginners (A) Anna-Maria, Kursraum I	18.00-19.00 Bodyforming (A) Nada, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	17.30-18.30 Rücken Fit (A) Annegret, McArena		
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	18.20-19.20 Fit Mix 90er (F) Uschi, McArena	19.00-20.30 Contemporary Special (M/F) Carolin, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I	18.30-19.30 BBP (A) Annegret, McArena		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	19.25-20.25 RDF (A) Uschi, McArena			18.30-20.00 Contemporary Special (M/F) Carolin, Kursraum I		
	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					

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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 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**



Montag 15.08.	Dienstag 16.08.	Mittwoch 17.08.	Donnerstag 18.08.	Freitag 19.08.	Samstag 20.08.	Sonntag 21.08.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Nada, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	8.45-9.30 Functional Training (A) Giuseppe, Sickingenplatz	9.00-10.15 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	10.00-11.15 Bodyworkout & Stretch (A) Silvia, Kursraum I
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	11.15-12.15 Wirbelsäulengymnastik (A) Renate, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	
		9.45-10.45 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I			12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	18.00-19.00 Fitness Mix (A) Silvia, McArena	18.00-19.00 Aerobic Mix (A) Nada, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Silvia, Kursraum I	17.30-18.30 Rücken Fit (A) Annegret, McArena		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	19.00-20.00 Rücken Fit (A) Silvia, McArena	19.45-21.00 Yoga Special Balance Flow (A) Larissa, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I	18.30-19.30 BBP (A) Annegret, McArena		
	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20			18.30-19.45 Contemporary Special (A) Larissa, Kursraum I		

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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 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**



Montag 22.08.	Dienstag 23.08.	Mittwoch 24.08.	Donnerstag 25.08.	Freitag 26.08.	Samstag 27.08.	Sonntag 28.08.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	8.45-9.30 Functional Training (A) Silvia, Sickingenplatz	9.00-10.00 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I		10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	10.30-11.30 Fit Mix (A) Uschi, Kursraum I
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Karen P., Kursraum I	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Irmgard, Treff. FITROPOLIS, §20	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I		12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	
		9.45-10.45 Rücken Aktiv (A) Silvia, Kursraum I				

18.00-19.00 Rücken Fit & Stretch (A) Nada, Kursraum I	18.30-19.30 BBP (A) Silvia, McArena	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	18.15-19.30 Cycling (A) Ekki, McArena	17.25-18.25 RDF (A) Uschi, McArena
19.00-20.00 Dance Technik & Stretch (A) Nada, Kursraum I	18.30-19.30 Yoga Special (A) Larissa, Kursraum I	18.20-19.20 Fitness Mix 80er (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Silvia, Kursraum I	18.30-19.45 Power Mix (F) Uschi, McArena
	19.45-21.00 Yoga-Slow (A) Larissa, Kursraum I	19.30-21.00 Modern Jazz (A) Malena, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonia, Kursraum I	

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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 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**



Montag 29.08.	Dienstag 30.08.	Mittwoch 31.08.	Donnerstag 01.09.	Freitag 02.09.	Samstag 03.09.	Sonntag 04.09.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	8.45-9.30 Functional Training (A) Tabea, Sickingenplatz	10.00-11.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Tabea, Kursraum I	9.30-10.30 Pilates (A) Elena, Kursraum I	
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Karen P., Kursraum I	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Irmgard, Treff. FITROPOLIS, §20			12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	
		9.45-10.45 Rücken Aktiv (A) Tabea, Kursraum I				

18.00-19.00 BBP (A) Elena, Kursraum I	18.20-19.20 Fit Mix (A) Uschi, McArena	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.45 BBP & Stretch (A) Nada, Kursraum I	17.30-18.30 Rücken Fit (A) Elena, McArena
18.30-19.30 Cycling (A) Ekki, McArena	19.25-20.25 RDF (A) Uschi, McArena	18.20-19.20 Functional Training (A) Uschi, Kursraum I		18.00-19.30 Modern Jazz (A) Malena, Kursraum I
19.00-20.00 Dance Technik & Stretch (A) Nada, Kursraum I				18.30-19.30 BBP (A) Elena, 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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 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**



Montag 05.09.	Dienstag 06.09.	Mittwoch 07.09.	Donnerstag 08.09.	Freitag 09.09.	Samstag 10.09.	Sonntag 11.09.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	8.45-9.45 Cycling (A) Irmgard, McArena	8.45-9.30 Functional Training (A) Tabea, Sickingenplatz	9.00-10.00 Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	10.00-11.15 Fitness Mix Silvia, Kursraum I
		9.00-10.00 Nordic Walking (A) Irmgard, Treff. FITROPOLIS, §20			11.00-12.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen, Kursraum I	
		9.45-10.45 Rücken Aktiv (A) Tabea, Kursraum I			12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	

18.00-19.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I	18.00-19.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, McArena	18.45-19.45 BBP (A) Elena, Kursraum I	19.00-20.15 Flow Yoga (A) Anna-Maria, Kursraum I	17.30-18.30 RDF (A) Peggy, McArena
18.30-19.30 Cycling (A) Ekki, McArena	18.15-19.45 Jazz Beginners (A) Anna-Maria, Kursraum I	19.45-20.45 Pilates (A) Elena, Kursraum I		18.30-19.30 BBP (A) Peggy, McArena
19.00-20.00 Fitness Mix (A) Elena, Kursraum I	20.00-21.15 Yoga Twist & Release (A) Larissa, Kursraum I			

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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 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**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

Aerobic Mix

Allround-Training mit Lauf- und Bodenteil (auch Schrittkombinationen). Übungen zur Straffung des ganzen Körpers. Coole Musik und gute Laune garantiert!

BBP

Funktionelles Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit fetziger Musik.

Beckenbodentraining

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.

Bewegte Achtsamkeit - bodyART®

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.

Bodyforming

Vielseitiges Ganzkörpertraining bei fetziger Musik. Ein ausgiebiges Herz-Kreislauftraining in Verbindung mit Koordinations- und Kräftelementen und jeder Menge Spaß für alle! In diesem Kurs werden auch Kleingeräte eingesetzt.

Bodyworkout

Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauer-Workout für die gesamte Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Contemporary

Verbindet Elemente aus Ballett, Modern Dance und Jazztanz. Durch die Verbindung von Emotionen und Körpersprache entsteht ein ausdrucksstarker Tanz, bei dem es kaum ein Richtig oder Falsch gibt.

Cycling

Beim Cycling fahrt ihr 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 jeder, da sich die Räder und die Schwierigkeit individuell einstellen lassen.

Dance Aerobic

Dance Aerobic vereint Bewegungen aus unterschiedlichsten Tanzstilen mit Aerobic typischen Elementen zu einem auf Ausdauer basierenden Training. Am Ende entsteht eine einfache Choreografie zu mitreißender Musik. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund!

Dance Technik + Stretch

Training zum Verbessern und Vertiefen der einzelnen Technikelemente im Tanz in Kombination mit Dehnungsübungen.

Fit Mix

Werde fit durch Mix! Jede Kursstunde etwas anderes. BBP, Ausdauer, Tabata Einheiten, Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Aerobic etc. Ein Kurs für ALLE!

Fitness Mix & Rücken Fit

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.

Flow Yoga

Einzelne Asanas werden, nach genauer Anleitung, ohne Pause fließend miteinander verbunden. Atmung und Bewegung verschmelzen. So entsteht ein dynamischer Flow. Für jedes Level geeignet. (Auf akrobatische Haltungen wird verzichtet)

Functional Training

Ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Mit Kettlebell, Slingtrainer oder Medizinbällen bringt dieses Gruppentraining jeden an seine Leistungsgrenze.

Ganzkörpertraining

Dieser Kurs geht von den Füßen bis zum Kopf. Wir sorgen für Beweglichkeit, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Hatha Yoga / (Hatha) Yoga für den Rücken

Harmonische Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Hilft Verspannungen abzubauen, fördert die Beweglichkeit, lindert Atembeschwerden und setzt Energie frei! / Spezielles Rücken-Übungsprogramm für Wiedereinsteiger und Anfänger (vgl. Hatha Yoga).

Jazz Dance Beginners

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.

Modern Jazz

Choreografie mit Elementen aus dem klassischen Jazz sowie Contemporary/Modern Dance. Es erwartet Euch ein gemeinsames Warm Up, kurzes Stretching und Choreo. Alle Level sind herzlich willkommen.

Muskel Fit

Ganzkörpertraining mit Einsatz diverser Geräte. Wechsel zwischen Herz-Kreislauftraining und Bodenteil mit abwechslungsreicher Musik. Eine ganzheitliche Fitnessstunde für alle!

Nordic Walking

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 FITROPOLIS.

Pilates

Ganzheitliches Training nach der Pilates-Methode. Balance, Kraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit unter Einbeziehung der Atmung. Wellness-Training für ein positives Körpergefühl.

Power Mix

Allround-Training mit hohem Konditionsanteil und intensivem Muskeltraining. Tabata Einheiten bringen Dich ins Schwitzen. Ein Training für Frauen und Männer zum Auspowern mit jeder Menge Spaß. Let's go!

Power Vinyasa Yoga

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.

R-D-F

Rücken-, Dehnungs- und Funktionsgymnastik! Aufbau der Rückenmuskulatur, Muskeltraining zur Stabilisierung und Stretching dazu gute Musik – was will man mehr?!

Rücken Fit / Aktiv

Ausgewogenes gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gesundheitstraining für Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Ganzkörperstabilisation für jedermann.

Rücken sei Dank

Alles für einen rundum starken Rücken. Es erwartet Dich ein gesunder Mix aus Stärkung, Mobilisation, Dehnung und Lockerung.

Tabata Workout

Ein effektives Intervalltraining, das kurze aber knackige Übungen beinhaltet. Eine Tabata Trainingseinheit besteht je Muskelgruppe aus 8 Intervallen, welche sich aus einem schnellen Wechsel von 20 sec. Training bei hoher Beanspruchung und 10 sec. Pause zusammensetzen.

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Vorbeugung von Rückenproblemen verbunden mit verschiedenen Entspannungstechniken.

WORLD JUMPING™

Entdecke ein dynamisches Fitnessstraining auf „high-speed“ Trampolinen, das Ausdauer, Kraft und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für großartige Trainingseffekte und den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.

Yoga – Balance Flow

Es ist leicht, sich manchmal aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Dieser Yogakurs hilft dir, dich auf eine erdende und liebevolle Art und Weise wieder mit dir selbst zu verbinden.

Yoga – Twist & Release

Raus mit dem Alten, rein mit dem Neuen. In diesem dynamischen Vinyasa-Flow nutzt du die Kompression von Drehungen, um die Bereiche deines Körpers zu erreichen, in denen du dazu neigst, Spannungen zu speichern.

Yoga Slow (Evening) Flow

Schüttel den Stress des Tages ab und löse Spannungen in deinem Körper, um dich auf einen ruhigen Schlaf vorzubereiten.

Yoga Special - Armbalancen und Umkehrhaltungen

Kopfstand, Krähe, Firefly – Pose und vieles mehr lernst du Schritt für Schritt in diesem Special. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene kannst du in dieser Stunde spielerisch neue Yoga-Asanas ausprobieren.

Zumba® Fitness

Zumba® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik. Bevor die Teilnehmer es merken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training sehr effektiv und macht Spaß. Lass dich begeistern!

Präventionskurse nach §20

§20 Zertifizierte Kursformate zur Verbesserung und zum Erhalt Ihrer Gesundheit durch Bewegung. Der Kauf einer Präventionskurskarte kann von Ihrer Krankenkasse unterstützt werden. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder im FITROPOLIS.

Bitte beachten Sie im Interesse aller Teilnehmer:

- 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