

# Einsteigerkurse Fitnessseinsteigerwoche (09.10.-16.10.2022)

**Sonntag  
09.10.**

14.00-15.00

Zumba mit Andrea - FITROPOLIS, Kursraum I

*Zumba ist eine Tanzfitnessparty, bei der sich mitreißende lateinamerikanische Rhythmen und einfach zu erlernende Choreografen zu einem Workout für den ganzen Körper verbinden. Das Training ist sehr effektiv und macht viel Spaß.*

16.00-17.00

Pilates mit Lea - FITROPOLIS, Kursraum I

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

**Montag  
10.10.**

9.00-9.45

Functional Training mit Giuseppe - FITROPOLIS, Kursraum II

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

18.30-19.30

Bewegte Achtsamkeit mit Abier - FITROPOLIS, Kursraum II

*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.*

**Mittwoch  
12.10.**

18.30-19.30

Cycling mit Lena - McArena Freilufthalle

*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.*

**Donnerstag  
13.10.**

10.00-11.00

Wirbelsäulengymnastik mit Karen - FITROPOLIS, Kursraum II

*Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Vorbereitung von Rückenproblemen, verbunden mit Dehnung und Entspannung.*

17.15-18.15

Fitness Basics mit Kleingeräten mit Uschi - FITROPOLIS, Kursraum I

*Fitness Basics und der richtige Umgang mit Kleingeräten.*

**Sonntag  
16.10.**

10.30-11.30

Vinyasa Flow Yoga mit Larissa - FITROPOLIS, Kursraum II

*Beim Vinyasa Yoga stehen dynamische, fließende Bewegungen synchron zur Atmung im Fokus. Zentrum der Vinyasa Yogastunde ist ein kreativer Yogaflow.*

14.30-15.15

World Jumping™ mit Uschi - FITROPOLIS, Kursraum I

*Entdecke ein dynamisches Fitnessstraining auf Trampolinen, welches Ausdauer und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.*

15.45-16.45

Fitness Basics mit Uschi - FITROPOLIS, Kursraum I

*Grundkenntnisse für Fitnesskurse*

17.00-18.00

Zumba mit Andrea - FITROPOLIS, Kursraum I

*Zumba ist eine Tanzfitnessparty, bei der sich mitreißende lateinamerikanische Rhythmen und einfach zu erlernende Choreografen zu einem Workout für den ganzen Körper verbinden. Das Training ist sehr effektiv und macht viel Spaß.*

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

*Eine Teilnahme an den Kursen kann nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung unter 0 62 21 / 37 03 -37 erfolgen.*

