

**ACHTUNG! Vom 31.10. bis einschließlich 04.11. finden KEINE Cycling-Kurse statt!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I	9.00-10.00 Cycling (A) Irmgard, Kursraum II	9.00-9.45 Functional Training (A) Giuseppe, Kursraum II	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
	10.15-11.15 Wirbelsäulengymnastik (A) Karen P., 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	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, Kursraum II	11.05-12.05 Bodyworkout (A) Yvonne, Kursraum I
		10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I			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)			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)	12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	
	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)	18.15-19.45 Jazz Dance Beginners (A) Anna-Maria, Gymnastikhalle EW	17.00-18.00 Teenie Jazz (14-15 J.) (J) Carolyn, Gymnastikhalle EW		17.15-18.15 RDF (A) Uschi, Kursraum III (FWS)		
18.30-19.00 Stretch Intensiv (A) Nada, Kursraum I	18.15-19.15 Breakdance (7-10 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Team, Kursraum I	18.30-19.45 Power Mix (F) Uschi, Kursraum I		
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	18.15-19.15 Fit Mix (F) Uschi, Kursraum I	18.00-19.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Carolyn, Gymnastikhalle EW (J)	19.15-20.15 Cycling (A) Charly, Kursraum II	18.45-20.00 Contemporary (F) Carolyn, Gymnastikhalle EW		
19.15-20.45 Dance Fusion Class (F) Nada, Kursraum I	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I			
20.00-21.00 Muskel Fit (A) Annegret, Gymnastikhalle EW	19.20-20.30 Breakdance (11-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	19.30-20.45 Bewegte Achtsamkeit (A) Abier, Kursraum III				
	20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.30-21.00 Dance High Class (F) Carolyn, Kursraum I				
	<b>DI 01.11.22 FEIERTAG</b>					
	10.00-11.15 Pilates mit Renate, Kursraum I					
	17.00-18.00 Zumba mit Andrea, 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
J = Tanzstudio jump
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I & 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.*

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



## Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

<b>Bauch, Beine, Po</b>	<b>Cycling</b>	<b>Hip Hop (z. Zt. nicht im Programm)</b>	<b>R-D-F</b>
Funktionelles Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit fetziger Musik.	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.	In einem WarmUp werden die Grundschrirte 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.	Rücken-, Dehnungs- und Funktionsgymnastik! Aufbau der Rückenmuskulatur, Muskeltraining zur Stabilisierung und Stretching dazu gute Musik – was will man mehr?!
<b>Beckenbodentraining</b>	<b>Dance Fusion Class</b>	<b>Jazz Dance Beginners</b>	<b>Rücken Fit / Aktiv</b>
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.	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.	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.	Ausgewogenes gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gesundheitstraining für Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Ganzkörperstabilisation für jedermann.
<b>Bewegter Rücken</b>	<b>Dance High Class</b>	<b>Muskel Fit</b>	<b>Rücken sei Dank</b>
Ein faszi(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.	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.	Ganzkörpertraining mit Einsatz diverser Geräte. Wechsel zwischen Herz-Kreislauftraining und Bodenteil mit fetziger Musik. Eine ganzheitliche Fitnessstunde für alle!	Alles für einen rundum starken Rücken. Es erwartet Dich ein gesunder Mix aus Stärkung, Mobilisation, Dehnung und Lockerung.
<b>Bewegte Achtsamkeit</b>	<b>Fit Mix</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Stretch (Stretch Intensiv = 30min)</b>
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.	Werde fit durch Mix! Jede Kursstunde etwas anderes. BBP, Ausdauer, Tabata Einheiten, Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Aerobic etc. Ein Kurs für ALLE!	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.	Probleme beim Anziehen von Schuhen oder Jacke? Mit unseren Stretchkursen wirst du beweglicher im ganzen Körper und fühlst dich einfach freier und besser.
<b>Bodyforming</b>	<b>Fitness Mix &amp; Rücken Fit</b>	<b>Pilates</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>
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.	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.	Ganzheitliches Training nach der Pilates-Methode. Balance, Kraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit unter Einbeziehung der Atmung. Wellness-Training für ein positives Körpergefühl.	Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Vorbeugung von Rückenproblemen, verbunden mit Dehnung und Entspannung.
<b>Bodyworkout</b>	<b>Functional Training</b>	<b>Power Mix</b>	<b>WORLD JUMPING™</b>
Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauer-Workout für die gesamte Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.	Ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Mit Kettlebell, Slingtrainer oder Medizinbällen bringt dieses Gruppentraining jeden an seine Leistungsgrenze.	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!	Entdecke ein dynamisches Fitnessstraining auf Trampolinen, welches Ausdauer und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.
<b>Breakdance</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Power Vinyasa Yoga</b>	<b>Zumba</b>
Als urbaner Bestandteil der Hip-Hop-Kultur bietet die Kombination aus Tanz, Rhythmik und Akrobatik eine optimale Lernwelt für alle Kinder und Jugendliche.	Harmonische Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Hilft Verspannungen abzubauen, fördert die Beweglichkeit, lindert Atembeschwerden und setzt Energie frei!	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.	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.
<b>Contemporary</b>	<b>(Hatha) Yoga für den Rücken</b>	<b>Bitte beachten Sie im Interesse aller Teilnehmer:</b>	
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.	Spezielles Rücken-Übungsprogramm für Wiedereinsteiger und Anfänger (vgl. Hatha Yoga).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt</li> <li>• Erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn</li> <li>• Tragen Sie bitte nur geeignete und saubere Sportschuhe</li> <li>• Bringen Sie aus hygienischen Gründen zu allen Kursen ein Handtuch mit</li> <li>• Behandeln Sie bitte alle Geräte sorgfältig</li> </ul>	