

Montag 19.12.22	Dienstag 20.12.22	Mittwoch 21.12.22	Donnerstag 22.12.22	Freitag 23.12.22	Samstag 24.12.22	Sonntag 25.12.22
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I	9.00-10.00 Cycling (A) Annegret, 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	Heiligabend FiTROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet 9.30-11.00 Warten auf das Christkind Yoga und Entspannung (A) Lea, Kursraum I, §20 11.20 Uhr Aufguss	1. Weihnachts-Feiertag FiTROPOLIS geschlossen
	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 World Jumping Beginners (A) Uschi, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20		
		10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Giuseppe, Kursraum I				
	15.00-15.50 Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Kursraum I (J)					
	16.00-17.00 Kinderjazz (8-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)				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 Kursraum II: FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3, 69126 Heidelberg Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24, 69124 Heidelberg
16.45-17.45 Teenie Jazz (13-15 J.) Carolin, Kursraum I (J)	17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (11-12 J.) Uschi, Kursraum I (J)	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I		17.00-18.00 Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I		
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	18.15-19.15 Tabata Workout (A) Uschi, Kursraum I	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Silvia, 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	19.30-20.45 Bewegte Achtsamkeit (A) Abier, Kursraum III	19.15-20.15 Cycling (A) Charly, Kursraum II			
20.00-21.00 Muskel Fit (A) Annegret, Gymnastikhalle EW	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I	19.30-21.00 Dance High Class (F) Carolin, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I			
	19.20-20.30 Breakdance (11-17 J.) (J) Anton, Kursraum III					
	20.20-21.35 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

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



Montag 26.12.22	Dienstag 27.12.22	Mittwoch 28.12.22	Donnerstag 29.12.22	Freitag 30.12.22	Samstag 31.01.22	Sonntag 01.01.23
10.00-11.00 Zumba Gold (A) Andrea Kursraum I	10.00-11.15 Rücken Fit & Stretch (A) Karen O., Kursraum I	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I	<u>Silvester</u> FITROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet	<u>Neujahr</u> FITROPOLIS 14.00-19.00 Uhr geöffnet Keine Kurse
2. Weihnachts- Feiertag FITROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet				10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I		
				9.30-10.45 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I		
				12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I		

18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	17.45-19.00 Fitness Mix (A) Karen O., Kursraum I	17.00-18.00 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	17.00-18.00 Rücken Fit Silvia, Kursraum I
18.30-19.45 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.30-21.00 Modern Jazz (A) Malena, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I	18.05-19.05 Fitness Mix (A) Silvia, Kursraum I
19.45-20.45 BBP (A) Silvia, 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: 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

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

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



Montag 02.01.23	Dienstag 03.01.23	Mittwoch 04.01.23	Donnerstag 05.01.23	Freitag 06.01.23	Samstag 07.01.23	Sonntag 08.01.23
	10.15-11.15 Wirbelsäulengymnastik (A) Karen P., Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Julia, Kursraum I	9.00-10.00 Beckenboden (A) Julia, Kursraum I	Heilige Drei Könige FiTROPOLIS 9.00-19.00 Uhr geöffnet	9.30-10.45 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I	10.30-11.45 Bodyworkout & Stretch (A) Yvonne, Kursraum I
			10.15-11.15 BBP (A) Julia, Kursraum I		10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, Kursraum II	
12.00-13.00 Pilates (A) Renate, Kursraum I					11.00-12.10 Fitness Mix & Rücken Fit (A) Karen O., Kursraum I	
					12.15-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen O., Kursraum I	
					12.30-13.30 Zumba (A) Andrea, Kursraum I	
				10.00-11.15 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I		

18.15-19.15 Fitness Mix (A) Silvia, Kursraum I	18.00-19.00 BBP (A) Elena, Kursraum I	17.00-18.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Renate, Kursraum I	18.00-19.15 Dance Yoga (A) Larissa, Kursraum I
18.30-19.30 Cycling (A) Ekki, Kursraum II	19.05-20.20 Pilates (A) Elena, Kursraum I	18.30-19.30 BBP (A) Elena, Kursraum I	19.15-20.15 Cycling (A) Charly, Kursraum II
19.30-21.00 Modern Jazz (A) Malena, Kursraum I		19.30-21.00 Modern Jazz (A) Malena, Kursraum I	19.20-20.35 Yoga Slow (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
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

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

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

