

| Montag                                                                 | Dienstag                                                                 | Mittwoch                                                                           | Donnerstag                                                              | Freitag                                                              | Samstag                                                          | Sonntag                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 9.00-10.15<br>BBP & Rücken Fit (A)<br>Peggy, Kursraum I                | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, Kursraum II                        | 9.00-10.00 (bis 31.10.23)<br>Nordic Walking (A)<br>Lea, Treffpunkt FiTROPOLIS, §20 | 9.00-10.10<br>Yoga für den Rücken (A)<br>Lea, Kursraum I, §20           | 9.00-10.00<br>Beckenboden (A)<br>Lea, Kursraum I, §20                | 9.30-10.45<br>Power Vinyasa Yoga (A)<br>Larissa, Kursraum I      | 10.00-11.00<br>Bewegter Rücken (A)<br>Yvonne, Kursraum I |
|                                                                        | 10.00-11.00<br>Wirbelsäulengymnastik (A)<br>Julia, Kursraum I            | 9.00-10.00 (ab 01.11.23)<br>Yin Yoga (A)<br>Lea, Kursraum II                       | 10.15-11.15<br>Bauch Beine Po (A)<br>Uschi, Kursraum I                  | 10.15-11.15<br>Pilates (A)<br>Lea, Kursraum I, §20                   | 10.00-11.30<br>Cycling Surprise (A)<br>Ekki, Kursraum II         | 11.05-12.05<br>Bodyworkout (A)<br>Yvonne, Kursraum I     |
|                                                                        |                                                                          | 10.00-11.00<br>Rücken Aktiv (A)<br>Laura, Kursraum I                               |                                                                         |                                                                      | 10.50-12.00<br>Fitness Mix & Rücken Fit (A)<br>Karen, Kursraum I |                                                          |
|                                                                        | 15.00-15.50<br>Kreativer Kindertanz (4-6 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J)    |                                                                                    |                                                                         | 15.00-16.00<br>Moderner Kindertanz (6-8 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J) | 12.00-12.30<br>Stretch Intensiv (A)<br>Karen, Kursraum I         |                                                          |
|                                                                        | 16.00-17.00<br>Kinderjazz (8-10 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J)             |                                                                                    |                                                                         | 16.00-17.10<br>Mini Teenies Jazz (12-14 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J) | 12.30-13.30<br>Zumba (A)<br>Andrea, Kursraum I                   |                                                          |
| 16.00-17.00<br>Teenie Jazz (14-15 J.)<br>Luisa, Kursraum I (J)         | 17.00-18.00<br>Kinderjazz LevelUp (11-12 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J)    |                                                                                    |                                                                         | 17.00-18.00<br>Functional Training (A)<br>Vincent, Kursraum II       |                                                                  |                                                          |
| 17.00-18.15<br>Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.)<br>Luisa, Kursraum I (J) | 18.15-19.45<br>Jazz Dance Beginners (A)<br>Anna-Maria, Gymnastikhalle EW | 17.00-18.00<br>Teenie Jazz (14-15 J.) (J)<br>Luisa, Gymnastikhalle EW              |                                                                         | 17.15-18.15<br>RDF (A)<br>Uschi, Kursraum I                          |                                                                  |                                                          |
| 18.15-19.30<br>Contemporary (F)<br>Larissa, Kursraum I                 | 18.15-19.15<br>Breakdance (7-10 Jahre) (J)<br>Anton, Kursraum III (FWS)  | 17.15-18.15<br>Rücken sei Dank (A)<br>Uschi, Kursraum I                            | 18.30-19.20<br>World Jumping (A)<br>Team, Kursraum I                    | 18.30-19.45<br>Power Mix (F)<br>Uschi, Kursraum I                    |                                                                  |                                                          |
| 18.00-19.00<br>Cycling (A)<br>Annegret / Lena, Kursraum II             | 18.15-19.15<br>Fit Mix (F)<br>Uschi, Kursraum I                          | 18.00-19.15<br>Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.)<br>Luisa, Gymnastikhalle EW (J)      | 19.00-20.30<br>Contemporary Beginners (A)<br>Larissa, Gymnastikhalle EW |                                                                      |                                                                  |                                                          |
| 19.30-21.00<br>Dance Fusion Class (F)<br>Nada, Kursraum I              | 19.20-20.15<br>RDF (A)<br>Uschi, Kursraum I                              | 18.20-19.20<br>Bodyforming (A)<br>Uschi, Kursraum I                                | 19.00-20.00<br>Cycling (A)<br>Lena / Irmgard, Kursraum II               |                                                                      |                                                                  |                                                          |
| 19.30-20.30<br>Muskel Fit (A)<br>Team, Gymnastikhalle EW               | 19.20-20.30<br>Breakdance (11-17 J.) (J)<br>Anton, Kursraum III (FWS)    | 19.30-20.45<br>Bewegte Achtsamkeit (A)<br>Abier, Kursraum III (FWS)                | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Sonja, Kursraum I                      |                                                                      |                                                                  |                                                          |
|                                                                        | 20.20-21.30<br>Hatha Yoga (A)<br>Lea, Kursraum I, §20                    | 19.30-21.00<br>Dance High Class (F)<br>Luisa, 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,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg  |
| Kursraum II: FiTROPOLIS,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg |
| Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3,<br>69126 Heidelberg       |
| Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24,<br>69124 Heidelberg          |

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**

