FiTROPOLIS - im Verein wohl fühlen **Kursplan gültig ab 08.01.2024** **(Änderungen vorbehalten)**

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	9.00-10.00 Yin Yoga (A) Lea, 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
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Team, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Laura, Kursraum I	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
					10.50-12.00 Fitness Mix & Rücken Fit (A) Karen, Kursraum I	
	15.00-15.50 Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Kursraum I (J)				12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I	
	16.00-17.00 Kinderjazz (8-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)			15.00-16.00 Moderner Kindertanz (6-8 J.) Uschi, Kursraum I (J)	12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	
16.00-17.00 Teenie Jazz (14-15 J.) Luisa, Kursraum I (J)	17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (11-12 J.) Uschi, Kursraum I (J)			16.00-17.10 Mini Teenies Jazz (12-14 J.) Uschi, Kursraum I (J)		
17.00-18.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Luisa, Kursraum I (J)	18.15-19.30 Jazz Dance Beginners (A) Miriam, Gymnastikhalle EW	17.00-18.00 Teenie Jazz (14-15 J.) (J) Luisa, Gymnastikhalle EW		17.15-18.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I		
18.15-19.30 Contemporary (F) Luisa, 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		
18.00-19.00 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.) Luisa, Gymnastikhalle EW (J)	19.00-20.30 Contemporary Beginners (A) Larissa, Gymnastikhalle EW			
19.30-21.00 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	19.00-20.00 Cycling (A) Lena / Irmgard, Kursraum II			
19.30-20.30 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 (FWS)	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I			
	20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.30-21.00 Dance High Class (F) 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, 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

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

EIN SPORTVEREIN FÜR ALLE

TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

FiTROPOLIS im Verein wohl fühlen

FiTROPOLIS - Das Vereinsfitness-Studio der TSG Heidelberg-Rohrbach e.V. • E-Mail: FiTROPOLIS@TSGRohrbach.de • www.FiTROPOLIS.de • www.facebook.com/FiTROPOLIS

Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

Bauch, Beine, Po

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.

Bewegter Rücken

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.

Bewegte Achtsamkeit

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 Kraftelementen und jeder Menge Spaß für alle! In diesem Kurs werden Kleingeräte eingesetzt.

Bodyworkout

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

Breakdance

Als urbaner Bestandteil der Hip-Hop-Kultur bietet die Kombination aus Tanz, Rhythmik und Akrobatik eine optimale Lernwelt für alle Kinder und Jugendliche.

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 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.

Dance Fusion Class

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 Krafteinheiten. Am Ende der Klasse steht das Erlernen einer Choreografie im Vordergrund, bei der verschiedene Stilrichtungen zu einem Ganzen verschmelzen und vermittelt werden.

Dance High Class

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.

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 Rumpfpartie, verpackt mit „guter Laune-Musik“, interessanten Kleingeräten und hohem Spaßanteil für fitte Frauen und Männer.

Functional Training

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

Hatha Yoga

Harmonische Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Hilft Verspannungen abzubauen, fördert die Beweglichkeit, lindert Atembeschwerden und setzt Energie frei!

(Hatha) Yoga für den Rücken

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.

Muskel Fit

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

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 Elnheiten bringen Dich ins Schwitzen. Ein Training für Frauen und Männer zum Auspowern mit jeder Menge Spaß. Let's go!

Power Vinyassa Yoga

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.

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. Kurzum: Bewegen, Stabilisieren, Gelenke mobilisieren, Wahrnehmen und Aufrichten.

Stretch (Stretch Intensiv = 30min)

Probleme beim Anziehen von Schuhen oder Jacke? Mit unseren Stretchkursen wirst du beweglicher im ganzen Körper und fühlst dich einfach freier und besser.

Wirbelsäulengymnastik

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

WORLD JUMPING™

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

Danza Latina Fitness

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

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