

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, McArena	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Lea, Treffpunkt FITROPOLIS, §20	8.25-9.15 Functional Training (A) Susan, Sickingenplatz	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20	9.15-10.30 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I	10.00-11.00 Bewegter Rücken (A) Team, Kursraum I
	9.00-10.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Team, Kursraum I	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	11.05-12.05 Bodyworkout (A) Team, Kursraum I
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Elena, Kursraum I		10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I		10.50-12.00 Fitness Mix & Rücken Fit (A) Karen, Kursraum I	12.20-13.20 World Jumping / Workout (A) Susan, 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)	12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I	* alle 2 Wochen in geraden KW
16.00-17.00 Teenie Jazz (14-15 J.) Magdalena, Kursraum I (J)	16.00-17.00 Kinderjazz (8-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)		17.00-18.00 Teenie Jazz (14-15 J.) (J) Hannah, Gymnastikhalle EW	16.00-17.10 Mini Teenies Jazz (12-14 J.) Uschi, Kursraum I (J)	12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	
17.00-18.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Magdalena, Kursraum I (J)	17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (11-12 J.) Uschi, Kursraum I (J)		18.00-19.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Hannah, Gymnastikhalle EW (J)	16.30-17.30 Breakdance (7-10 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)		
	18.15-19.30 Jazz Dance Mittelstufe (M) Miriam, Gymnastikhalle EW		18.30-19.20 World Jumping (A) Team, Kursraum I	17.15-18.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I		
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	18.15-19.15 Breakdance (7-10 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Contemporary Beginners (A) Larissa, Gymnastikhalle EW	17.30-18.30 Hip Hop (11-17 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)		
19.30-21.00 Dance Fusion Class (F) Nada, Kursraum I	18.15-19.15 Fit Mix (F) Uschi, Kursraum I	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Lena / Irmgard, McArena	18.30-19.45 Power Mix (F) Uschi, Kursraum I		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Bewegte Achtsamkeit (A) Abier, Kursraum III (FWS)	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonia, Kursraum I	18.30-20.00 Breakdance (11-17 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)		
	19.20-20.30 Breakdance (11-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	19.30-21.00 Dance High Class (F) Malena, Kursraum I				
	20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					

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
M = Mittelstufe (Anfänger mit Vorkenntnissen)
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
Sickingenplatz, 69126 Heidelberg
McArena: Sportanlage Erlenweg Erlenweg 24, 69124 Heidelberg

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



## Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

<b>Bauch, Beine, Po</b>	<b>Cycling</b>	<b>Jazz Dance Mittelstufe</b>	<b>Rücken sei Dank</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 verschiedenen Aufwärmübungen wird mit Spaß an Technik und Bewegungsabläufen gearbeitet. Über das Jahr werden Bodenelemente, Drehungen und Sprünge erarbeitet und am Ende der Stunde in einer Choreo umgesetzt.	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.
<b>Beckenbodentraining</b>	<b>Dance Fusion Class</b>	<b>Muskel Fit</b>	<b>Stretch (Stretch Intensiv = 30min)</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 Krafteinheiten. Am Ende der Klasse steht das Erlernen einer Choreografie im Vordergrund, bei der verschiedene Stilrichtungen zu einem Ganzen verschmelzen und vermittelt werden.	Ganzkörpertraining mit Einsatz diverser Geräte. Wechsel zwischen Herz-Kreislauftraining und Bodenteil mit fetziger Musik. Eine ganzheitliche Fitnessstunde für alle!	Probleme beim Anziehen von Schuhen oder Jacke? Mit unseren Stretchkursen wirst du beweglicher im ganzen Körper und fühlst dich einfach freier und besser.
<b>Bewegter Rücken</b>	<b>Dance High Class</b>	<b>Pilates</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</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.	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>Bewegte Achtsamkeit</b>	<b>Fit Mix</b>	<b>Power Mix</b>	<b>WORLD JUMPING™</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!	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 Fitnesstraining auf Trampolinen, welches Ausdauer und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.
<b>Bodyforming</b>	<b>Fitness Mix &amp; Rücken Fit</b>	<b>Power Vinyassa Yoga</b>	<b>Danza Latina Fitness</b>
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.	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.	Power Vinyassa 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.	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.
<b>Bodyworkout</b>	<b>Functional Training</b>	<b>R-D-F</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.	Rücken-, Dehnungs- und Funktionsgymnastik! Aufbau der Rückenmuskulatur, Muskeltraining zur Stabilisierung und Stretching dazu gute Musik – was will man mehr?!	
<b>Breakdance</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Rücken Fit / Aktiv</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!	Ausgewogenes gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gesundheitstraining für Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Ganzkörperstabilisation für jedermann.	
<b>Contemporary</b>	<b>(Hatha) Yoga für den Rücken</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).		

### 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