

Montag 29.07.	Dienstag 30.07.	Mittwoch 31.07.	Donnerstag 01.08.	Freitag 02.08.	Samstag 03.08.	Sonntag 04.08.
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	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20	9.15-10.30 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I	17.00-18.00 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum I
	9.00-10.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Tabea, Kursraum I	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.00 Cycling (A) Annegret, McArena	
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Elena, Kursraum I				10.45-12.00 BBP & Rücken Fit (A) Peggy, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
				15.00-16.00 Moderner Kindertanz (6-8 J.) Uschi, Kursraum I (J)	12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	
	15.00-15.50 Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Kursraum I (J)	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	17.00-17.50 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I	16.00-17.00 Mini Teenies Jazz (12-14 J.) Uschi, Kursraum I (J)		
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	16.00-17.00 Kinderjazz (8-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.00-20.00 Ride Strong Cycling (A) Lena, McArena	17.15-18.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I		
19.30-21.00 Contemporary Special (M) Carolin, Kursraum I	17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (11-12 J.) Uschi, Kursraum I (J)	19.30-21.00 Dance High Class (F) Malena, Kursraum I	19.00-20.30 Contemporary Special (A) Larissa, Gymnastikhalle EW	18.30-19.45 Power Mix (F) Uschi, Kursraum I		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	18.15-19.15 Tabata Workout (F) Uschi, Kursraum I		19.30-20.45 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum I			
	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, 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
F = Fortgeschrittene
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 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**



Montag 05.08.	Dienstag 06.08.	Mittwoch 07.08.	Donnerstag 08.08.	Freitag 09.08.	Samstag 10.08.	Sonntag 11.08.
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	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I, §20	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 Wirbelsäulengymnastik (A) Tabea, Kursraum I		10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Lena, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	12.20-13.20 World Jumping / Workout (A) Susan, Kursraum I
	18.00-19.00 Bodyworkout (A) Lena, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken Fit (A) Annegret, Kursraum I	19.00-20.30 Contemporary Special (A) Larissa, Gymnastikhalle EW		12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	19.00-20.00 Rücken Fit (A) Lena, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	17.15-18.15 RDF (A) Laura, Kursraum I		17.30-18.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum I
19.30-21.00 Jazz Dance Special (M) Carolin, Kursraum I	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.15-20.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum III	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonia, Kursraum I	18.30-19.45 Power Mix (F) Laura, Kursraum I		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena		19.30-21.00 Dance High Class (F) Malena, 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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 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**



Montag 12.08.	Dienstag 13.08.	Mittwoch 14.08.	Donnerstag 15.08.	Freitag 16.08.	Samstag 17.08.	Sonntag 18.08.
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	10.30-11.30 BBP (A) Nada, Kursraum I
	9.00-10.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Lena, 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	10.00-11.00 Cycling (A) Lena, McArena	
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Elena, Kursraum I				10.45-11.45 Fitness Mix & Rücken Fit (A) Laura, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
18.00-19.15 Contemporary Special (A) Zoe, Kursraum I		17.15-18.15 Rücken Fit (A) Annegret, Kursraum I			11.45-12.15 Stretch Intensiv Laura, Kursraum I	
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	18.00-19.00 Fit Mix (A) Laura, Kursraum I	18.20-19.20 Kräftigung am Stepp (A) Annegret, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Nada, Kursraum I		12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	
19.15-20.15 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	19.00-20.00 RDF (A) Laura, Kursraum I	19.15-20.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum III	19.00-20.00 Techno Special Cycling Lena, McArena	17.30-18.30 Rücken Fit (A) Annegret, Kursraum I		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	20.00-21.15 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.30-21.00 Dance High Class (F) Malena, Kursraum I	19.15-20.30 Modern Dance (A) Zoe, Gymnastikhalle EW	18.30-19.30 Bauch Beine Po (A) Annegret, Kursraum I		
			19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonia, 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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 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**



Montag 19.08.	Dienstag 20.08.	Mittwoch 21.08.	Donnerstag 22.08.	Freitag 23.08.	Samstag 24.08.	Sonntag 25.08.
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) Irmgard, Treff. FITROPOLIS, 820	8.25-9.15 Functional Training (A) Susan, Sickingenplatz	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Lena, Kursraum I	9.15-10.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum I	10.30-11.30 World Jumping / Workout (A) Susan, Kursraum I
	9.00-10.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Tabea, Kursraum I	9.00-10.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I		10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Elena, Kursraum I		10.15-11.15 BBP 80's (A) Uschi, Kursraum I		10.45-11.45 Fitness Mix & Rücken Fit (A) Laura, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
	18.15-19.15 Fitness Mix 90's (A) Uschi, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Nada, Kursraum I		11.45-12.15 Stretch Intensiv (A) Laura, Kursraum I	
18.30-19.30 Cycling (A) Lena, McArena	18.15-19.30 Jazz Mittelstufe (M) Miriam, Gymnastikhalle EW	18.20-19.20 Functional Training (A) Uschi, Kursraum I	19.00-20.00 Deutsche Hits Cycling (A) Lena, McArena	17.15-18.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I	12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	
19.15-20.15 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	19.20-20.20 RDF (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum III	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonia, Kursraum I	18.30-19.30 Power Mix (F) Uschi, Kursraum I		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Lena, McArena		19.30-21.00 Dance High Class (F) Malena, 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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 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**



Montag 26.08.	Dienstag 27.08.	Mittwoch 28.08.	Donnerstag 29.08.	Freitag 30.08.	Samstag 31.08.	Sonntag 01.09.
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Tabea, Kursraum I	9.00-10.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Irmgard, Treff. FITROPOLIS, §20	8.25-9.15 Functional Training (A) Susan, Sickingenplatz	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Silvia, Kursraum I	10.00-11.00 Fitness Mix (A) Silvia, Kursraum I	10.30-11.45 Fitness Mix 80er (A) Uschi, Kursraum I
	9.00-10.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Aktiv (A) Tabea, Kursraum I	9.00-10.00 Pilates (A) Elena, Kursraum I		10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Elena, Kursraum I		10.15-11.15 BBP (A) Uschi, Kursraum I			

18.30-19.30 Cycling (A) Lena, McArena	18.15-19.15 Fit Mix (F) Uschi, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Uschi, Kursraum I		
19.15-20.15 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	18.15-19.30 Jazz Mittelstufe (M) Miriam, Gymnastikhalle EW	18.20-19.20 Brasil Cocktail Bar (A) Uschi, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	17.30-18.30 Pilates (A) Elena, Kursraum I	
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Lena, McArena	19.20-20.20 RDF (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum III	19.30-20.45 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum I	18.30-19.30 BBP Intensiv (A) Elena, Kursraum I	
		19.30-21.00 Dance High Class (F) Malena, 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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 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**



Montag 02.09.	Dienstag 03.09.	Mittwoch 04.09.	Donnerstag 05.09.	Freitag 06.09.	Samstag 07.09.	Sonntag 08.09.
	9.00-10.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	9.00-10.00 Nordic Walking (A) Irmgard, Treff. FITROPOLIS, §20	8.25-9.15 Functional Training (A) Susan, Sickingenplatz	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Tabea, Kursraum I	9.15-10.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum I	10.30-11.30 World Jumping (A) Susan, Kursraum I
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Maurice, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Surprise (A) Julian, Kursraum I	9.00-10.00 Muskel Fit (A) Julian, Kursraum I		10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	
					12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
	18.15-19.15 Fit Mix (A) Silvia, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken Fit (A) Silvia, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Silvia, Kursraum I			
18.30-19.30 Dance Aerobic (A) Silvia, Kursraum I	19.20-20.20 RDF (A) Silvia, Kursraum I	18.20-19.20 Bodyworkout (A) Silvia, Kursraum I	19.00-20.00 Cycling (A) Irmgard, McArena	17.15-18.15 RDF (A) Laura, Kursraum I		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Tabea, McArena		19.15-20.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum III	19.30-20.45 Hatha Flow Yoga (A) Anne, Kursraum I	18.30-19.45 Power Mix (F) Laura, Kursraum I		
		19.30-21.00 Dance High Class (F) Malena, 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
M = Mittelstufe
§ 20 = Kostenübernahme möglich

Orte
Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/ Fabrikstraße, 69126 Heidelberg
McArena: Freilufthalle Erlenweg 26, 69124 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**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

