

| 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 | | 9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I, §20 | 9.15-10.30 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I | 10.00-11.00 Bewegter Rücken (A) Yvonne, 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, Kursraum II | 11.05-12.05 Bodyworkout (A) Yvonne, 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 | 17.00-18.00 Hatha Flow Yoga (A) Anne, 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 | * alle 2 Wochen in ungeraden KW |
| 16.00-17.00 Teenie Jazz (13-15 J.) Zoé, Kursraum I (J) | 16.00-17.00 Kinderjazz (9-10 J.) Uschi, Kursraum I (J) | | 17.00-18.00 Teenie Jazz (13-15 J.) (J) Zoé, Gymnastikhalle EW | | 12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I | |
| 17.00-18.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Zoé, Kursraum I (J) | 17.00-18.00 Kinderjazz LevelUp (11-13 J.) Uschi, Kursraum I (J) | | 18.00-19.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Zoé, Gymnastikhalle EW (J) | 16.30-17.30 Breaking (6-11 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS) | | |
| 18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II | 18.15-19.30 Jazz Dance Mittelstufe (M) Miriam, Gymnastikhalle EW | 16.00-17.00 Moderner Kindertanz (6-8 J.) Uschi, Kursraum I (J) | 18.30-19.20 World Jumping (A) Team, Kursraum I | 17.15-18.15 RDF (A) Uschi / Laura, Kursraum I | | |
| 19.30-20.30 Muskel Fit (A) Annegret, Gymnastikhalle EW | 18.15-19.15 Breaking (6-11 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 (12-17 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 | 19.15-20.15 Cycling (A) Lena / Irmgard, Kursraum II | 18.30-19.45 Power Mix (F) Uschi / Laura, Kursraum I | | |
| | 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 Breaking (12-17 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS) | | |
| | 19.20-20.30 Breaking (12-17 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 |

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

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**

