

Montag 23.12.24	Dienstag 24.12.24	Mittwoch 25.12.24	Donnerstag 26.12.24	Freitag 27.12.24	Samstag 28.12.24	Sonntag 29.12.24
9.00-10.15 Bauch Beine Po & Rücken Fit Peggy, Kursraum I	Heiligabend FITROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet 9.30-11.00 Warten auf das Christkind Yoga und Entspannung (A) Lea, Kursraum I, §20 11.20 Uhr Aufguss	1. Weihnachts- Feiertag FITROPOLIS geschlossen	2. Weihnachts- Feiertag FITROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet 10.30-11.30 Hatha Yoga Flow (A) Anne, Kursraum I	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I 10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I	9.30-10.30 Yoga Variationen (A) Silvia, Kursraum I 10.50-12.00 Fitness Mix & Rücken Fit Karen, Kursraum I 12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I 12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	10.00-11.00 Rücken Fit (A) Laura, Kursraum I 11.05-12.05 Fit Mix (A) Laura, Kursraum I

18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II
19.30-20.30 Muskel Fit Annegret, Kursraum I

17.00-18.00 Rücken Fit (A) Annegret, Kursraum I
18.15-19.15 Bauch Beine Po (A) Annegret, 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

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

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



Montag 30.12.24	Dienstag 31.12.24	Mittwoch 01.01.25	Donnerstag 02.01.25	Freitag 03.01.25	Samstag 04.01.25	Sonntag 05.01.25
9.30-10.30 Pilates (A) Elena, Kursraum I	Silvester FITROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet 10.00-11.00 Fit ins neue Jahr Laura, Kursraum I	Neujahr FITROPOLIS 14.00-19.00 Uhr geöffnet 16.00-17.15 Yin Yoga Lea, Kursraum I 17.30 Uhr Aufguss	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Lea, Kursraum I	9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I	9.15-10.30 Power Vinyasa Yoga (A) Larissa, Kursraum I	10.00-11.00 Bewegter Rücken (A) Yvonne, Kursraum I
9.30-10.30 Cycling (A) Julian, Kursraum II			10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I	10.00-11.00 Cycling (A) Julian, Kursraum II	11.05-12.05 Bodyworkout (A) Yvonne, Kursraum I	
18.00-19.00 Jazz Dance Technik (A/F) Zoé, Kursraum I			17.15-18.15 RDF (A) Tabea, Kursraum I	10.50-12.00 Fitness Mix & Rücken Fit Karen, Kursraum I	Montag 06.01.25 Heilige Drei Könige FITROPOLIS 9.00-19.00 Uhr geöffnet 10.00-11.15 BBP + Stretch Laura, Kursraum I	
18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	18.30-19.45 Power Mix (A) Tabea, Kursraum I	12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, 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			
19.15-20.15 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I	18.00-19.00 Cycling (A) Charly, Kursraum II	13.00-14.00 World Jumping (A) Silvia, Kursraum I	Erklärung A = Kurse für Alle F = Fortgeschrittene J = Tanzstudio jump § 20 = Kostenübernahme möglich			
	18.30-19.20 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I		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			
	19.30-20.30 Faszientraining (A) Annegret, Kursraum I					

18.00-19.00 Jazz Dance Technik (A/F) Zoé, Kursraum I
18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II
19.15-20.15 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I

17.15-18.15 RDF (A) Tabea, Kursraum I
18.30-19.45 Power Mix (A) Tabea, Kursraum I

18.00-19.00 Cycling (A) Charly, Kursraum II
18.30-19.20 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I
19.30-20.30 Faszientraining (A) Annegret, Kursraum I

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

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

