

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 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 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	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
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Elena, 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 geraden 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)	16.00-17.00 Moderner Kindertanz (6-8 J.) Uschi, Kursraum I (J)	18.00-19.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Zoé, Gymnastikhalle EW (J)	16.30-17.30 Breaking (7-11 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)		
18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	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) Team, Kursraum I	17.15-18.15 RDF (A) Laura / Tabea, Kursraum I		
18.15-19.30 Contemporary Fortgeschrittene Caro, Kursraum I	18.15-19.15 Breaking (7-11 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	18.20-19.20 Bodyforming (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)		
19.30-20.30 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Bewegte Achtsamkeit (A) Abier, Kursraum III (FWS)	19.15-20.15 Cycling (A) Lena / Irmgard, Kursraum II	18.30-19.45 Power Mix (F) Laura / Tabea, Kursraum I		
19.30-20.30 Muskel Fit (A) Annegret, Gymnastikhalle EW	19.20-20.30 Breaking (12-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	19.30-21.00 Jazz Dance Fortgeschrittene (F) Miriam, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I	18.30-20.00 Breaking (12-17 Jahre) (J) Anton, Kursraum III (FWS)		
20.30-21.00 FASZI(e)NIERT bewegt (A) Nada, 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**



Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

<p>Bauch, Beine, Po</p> <p>Funktionelles Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit fetziger Musik.</p>	<p>Cycling</p> <p>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.</p>	<p>Jazz Dance Mittelstufe</p> <p>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.</p>	<p>Rücken sei Dank</p> <p>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.</p>
<p>Beckenbodentraining</p> <p>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.</p>	<p>Dance Fusion Class</p> <p>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 Kräfteinheiten. Am Ende der Klasse steht das Erlernen einer Choreografie im Vordergrund, bei der verschiedene Stilrichtungen zu einem Ganzen verschmelzen und vermittelt werden.</p>	<p>Muskel Fit</p> <p>Ganzkörpertraining mit Einsatz diverser Geräte. Wechsel zwischen Herz-Kreislauftraining und Bodenteil mit fetziger Musik. Eine ganzheitliche Fitnessstunde für alle!</p>	<p>Stretch (Stretch Intensiv = 30min)</p> <p>Probleme beim Anziehen von Schuhen oder Jacke? Mit unseren Stretchkursen wirst du beweglicher im ganzen Körper und fühlst dich einfach freier und besser.</p>
<p>Bewegter Rücken</p> <p>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.</p>	<p>Dance High Class</p> <p>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.</p>	<p>Pilates</p> <p>Ganzheitliches Training nach der Pilates-Methode. Balance, Kraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit unter Einbeziehung der Atmung. Wellness-Training für ein positives Körpergefühl.</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik</p> <p>Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Vorbeugung von Rückenproblemen, verbunden mit Dehnung und Entspannung.</p>
<p>Bewegte Achtsamkeit</p> <p>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.</p>	<p>Fit Mix</p> <p>Werde fit durch Mix! Jede Kursstunde etwas anderes. BBP, Ausdauer, Tabata Einheiten, Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Aerobic etc. Ein Kurs für ALLE!</p>	<p>Power Mix</p> <p>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!</p>	<p>WORLD JUMPING™</p> <p>Entdecke ein dynamisches Fitnesstraining auf Trampolinen, welches Ausdauer und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.</p>
<p>Bodyforming</p> <p>Vielseitiges Ganzkörpertraining bei fetziger Musik. Ein ausgiebiges Herz-Kreislauftraining in Verbindung mit Koordinations- und Kräftelementen und jeder Menge Spaß für alle! In diesem Kurs werden Kleingeräte eingesetzt.</p>	<p>Fitness Mix & Rücken Fit</p> <p>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.</p>	<p>Power Vinyassa Yoga</p> <p>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.</p>	<p>Danza Latina Fitness</p> <p>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.</p>
<p>Bodyworkout</p> <p>Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauer-Workout für die gesamte Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.</p>	<p>Functional Training</p> <p>Ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Mit Kettlebell, Slingtrainer oder Medizinbällen bringt dieses Gruppentraining jeden an seine Leistungsgrenze.</p>	<p>R-D-F</p> <p>Rücken-, Dehnungs- und Funktionsgymnastik! Aufbau der Rückenmuskulatur, Muskeltraining zur Stabilisierung und Stretching dazu gute Musik – was will man mehr?!</p>	
<p>Breakdance</p> <p>Als urbaner Bestandteil der Hip-Hop-Kultur bietet die Kombination aus Tanz, Rhythmik und Akrobatik eine optimale Lernwelt für alle Kinder und Jugendliche.</p>	<p>Hatha Yoga</p> <p>Harmonische Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Hilft Verspannungen abzubauen, fördert die Beweglichkeit, lindert Atembeschwerden und setzt Energie frei!</p>	<p>Rücken Fit / Aktiv</p> <p>Ausgewogenes gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gesundheitstraining für Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Ganzkörperstabilisation für jedermann.</p>	
<p>Contemporary</p> <p>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.</p>	<p>(Hatha) Yoga für den Rücken</p> <p>Spezielles Rücken-Übungsprogramm für Wiedereinsteiger und Anfänger (vgl. Hatha Yoga).</p>		

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