

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.15 BBP & Rücken Fit (A) Vaya, Kursraum I	9.00-10.00 Cycling (A) Irmgard, McArena		9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Team, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden/Beweglichkeit (A) Lea / Susanne, Kursraum I, §20		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) Susanne, Kursraum I	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I	10.15-11.15 Pilates (A) Lea / Susanne, Kursraum I, §20	10.00-11.30 Cycling Surprise (A) Ekki, McArena	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
					12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I	* alle 2 Wochen in geraden KW
					12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
16.00-17.00 Teenie Jazz (13-15 J.) Zoé, Kursraum I (J)	15.00-15.50 Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Kursraum I (J)		17.00-18.00 Teenie Jazz (13-15 J.) (J) Zoé, Gymnastikhalle EW			
17.00-18.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Zoé, Kursraum I (J)	16.00-17.00 Kinderjazz (9-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)					
17.30-18.30 HIITup meets Mobility (A) Leonie, Sickingenplatz	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)	17.30-18.30 Breaking (7-11 Jahre) (J) Max, Kursraum III (FWS)		
18.15-19.30 Contemporary Fortgeschrittene Caro, Kursraum I	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		
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	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) Zoé, Gymnastikhalle EW	18.30-19.30 Hip Hop (12-17 Jahre) (J) Max, 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)	19.00-20.00 Cycling (A) Lena / Irmgard, McArena	18.30-19.45 Power Mix (F) Laura / Tabea, Kursraum I		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, McArena	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	19.30-21.00 Breaking (12-17 Jahre) (J) Max, 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
McArena: Sportanlage Erlenweg Erlenweg 24, 69124 Heidelberg
Sickingenplatz, 69126 Heidelberg

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

**EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE**

