

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, Kursraum II	10.00-11.00 Gesunder Rücken (A) Susanne, Kursraum I	9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Sonja, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden/Beweglichkeit (A) Lea / Susanne, Kursraum I, §20	Special Yoga Termine siehe App	10.00-11.00 Bewegter Rücken (A) Yvonne, Kursraum I
	9.00-10.00 Yoga für den Rücken (A) Claudia, Kursraum I		10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I	10.05-11.05 Pilates (A) Lea / Susanne, Kursraum I, §20	Special Cycling Termine siehe App	11.05-12.05 Bodyworkout (A) Yvonne, Kursraum I
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Claudia, 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
16.00-17.00 Teenie Jazz (13-15 J.) Clara, Kursraum I (J)	15.00-15.50 Kreativer Kindertanz (4-6 J.) Uschi, Kursraum I (J)	16.00-17.00 Moderner Kindertanz (6-8 J.) Uschi, Kursraum I (J)	17.00-18.00 Teenie Jazz (13-15 J.) (J) Mara, Gymnastikhalle EW	17.15-18.15 RDF (A) Laura / Tabea, Kursraum I	12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	Diverse Specials zwischen 15.00 & 18.00 Uhr Termine siehe App
	17.00-18.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Carolin, Kursraum I (J)					
	18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II					
	18.15-19.30 Contemporary Fortgeschrittene Carolin, Kursraum I					
	19.30-20.30 Muskel Fit (A) Annegret, Gymnastikhalle EW					
	19.30-20.45 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I					
18.15-19.15 Fit Mix (F) Uschi, Kursraum I	18.00-19.00 Pilates (A) Susanne, Kursraum II	18.00-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Contemporary Beginners (A) Emily, Gymnastikhalle EW	18.30-19.30 Hip Hop (12-17 Jahre) (J) Max, Kursraum III (FWS)	17.30-19.00 Cycling Surprise (A) Ekki, Kursraum II	Orte Kursraum I: FITROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg
	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I					
	19.20-20.30 Breaking (12-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)					
20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20	19.15-20.30 Bewegte Achtsamkeit (A) Abier, Kursraum III (FWS)	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I	19.30-21.00 Breaking (12-17 Jahre) (J) Max, Kursraum III (FWS)	18.30-19.45 Power Mix (F) Laura / Tabea, Kursraum I	Kursraum II: FiTROPOLIS, Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg	Kursraum III: Felix-Winkel-Str. 3, 69126 Heidelberg
	19.30-21.00 Jazz Dance Fortgeschrittene (F) Carolin, Kursraum I					

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

EIN
SPORTVEREIN
FÜR ALLE



* alle 2 Wochen in ungeraden KW

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-Winkel-Str. 3,
69126 Heidelberg
Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24,
69124 Heidelberg

Kursbeschreibungen in alphabetischer Reihenfolge

Bauch, Beine, Po	Cycling	(Hatha) Yoga für den Rücken	Rücken sei Dank
Funktionelles Training zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit fetziger Musik.	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.	Spezielles Rücken-Übungsprogramm für Wiedereinsteiger und Anfänger (vgl. Hatha Yoga).	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.
Beckenbodentraining	Dance Fusion Class	Jazz Dance Mittelstufe	Stretch (Stretch Intensiv = 30min)
Beckenbodentraining in seiner Vielfalt verbessert unser Körpererfühl, unsere Figur und unser äußeres Erscheinungsbild. Ziel des Trainings ist es, die Funktionsweise kennen zu lernen und gezielt einsetzen zu können.	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 Krafteinheiten. Am Ende der Klasse steht das Erlernen einer Choreografie im Vordergrund, bei der verschiedene Stilrichtungen zu einem Ganzen verschmelzen und vermittelt werden.	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.	Probleme beim Anziehen von Schuhen oder Jacke? Mit unseren Stretchkursen wirst du beweglicher im ganzen Körper und fühlst dich einfach freier und besser.
Bewegter Rücken	Dance High Class	Muskel Fit	Wirbelsäulgymnastik
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.	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.	Ganzkörpertraining mit Einsatz diverser Geräte. Wechsel zwischen Herz-Kreislauftraining und Bodenteil mit fetziger Musik. Eine ganzheitliche Fitnessstunde für alle!	Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Vorbeugung von Rückenproblemen, verbunden mit Dehnung und Entspannung.
Bewegte Achtsamkeit	Fit Mix	Pilates	WORLD JUMPING™
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.	Werde fit durch Mix! Jede Kursstunde etwas anderes. BBP, Ausdauer, Tabata Einheiten, Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Aerobic etc. Ein Kurs für ALLE!	Ganzheitliches Training nach der Pilates-Methode. Balance, Kraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit unter Einbeziehung der Atmung. Wellness-Training für ein positives Körpererfühl.	Entdecke ein dynamisches Fitnesstraining auf Trampolin, welches Ausdauer und Balance gleichermaßen schult. Wechselnde Belastungen sorgen für den Mega-Spaßfaktor im Kursraum.
Bodyforming	Fitness Mix & Rücken Fit	Power Mix	Danza Latina Fitness
Vielseitiges Ganzkörpertraining bei fetziger Musik. Ein ausgiebiges Herz-Kreislauftraining in Verbindung mit Koordinations- und Krafteinheiten und jeder Menge Spaß für alle! In diesem Kurs werden Kleingeräte eingesetzt.	Figurtraining mit Mixed-Impakt Kraftausdauer und Konditionsteil mit speziellem Fokus auf die Rücken- und Rumpfpartie, verpackt mit „guter Laune-Musik“, interessanten Kleingeräten und hohem Spaßanteil für fitte Frauen und Männer.	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!	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.
Bodyworkout	Functional Training	Power Vinyasa Yoga	
Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauer-Workout für die gesamte Muskulatur unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.	Ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Mit Kettlebell, Slingtrainer oder Medizinbällen bringt dieses Gruppentraining jeden an seine Leistungsgrenze.	Power Vinyasa 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.	Bitte beachten Sie im Interesse aller Teilnehmer:
Breakdance	Gesunder Rücken	R-D-F	
Als urbaner Bestandteil der Hip-Hop-Kultur bietet die Kombination aus Tanz, Rhythmus und Akrobatik eine optimale Lernwelt für alle Kinder und Jugendliche.	Wir fokussieren uns in unserem sanften Warm-Up rund um die Wirbelsäule darauf, die Elastizität der Faszien, die Dehnfähigkeit der Muskeln und den Bewegungsumfang der Gelenke zu erhöhen, was insgesamt zu einer Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit führt. Danach folgt die Kräftigung der Bein-, Gesäß-, Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie eine Entspannungsphase.	Rücken-, Dehnungs- und Funktionsgymnastik! Aufbau der Rückenmuskulatur, Muskeltraining zur Stabilisierung und Stretching dazu gute Musik – was will man mehr?!	
Contemporary	Hatha Yoga	Rücken Fit	
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.	Harmonische Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Hilft Verspannungen abzubauen, fördert die Beweglichkeit, lindert Atembeschwerden und setzt Energie frei!	Ausgewogenes gesundheitsorientiertes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm. Gesundheitstraining für Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Ganzkörperstabilisation für jedermann.	