

Montag 22.12.25	Dienstag 23.12.25	Mittwoch 24.12.25	Donnerstag 25.12.25	Freitag 26.12.25	Samstag 27.12.25	Sonntag 28.12.25
9.00-10.15 Bauch Beine Po & Rücken Fit Vaya, Kursraum I	9.00-10.00 Cycling (A) Charly, Kursraum II	Heiligabend FiTROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet	1. Weihnachts- Feiertag FiTROPOLIS geschlossen	2. Weihnachts- Feiertag FiTROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet	10.50-12.00 Fitness Mix & Rücken Fit (A) Karen, Kursraum I	9.45-11.00 Yoga für den Rücken (A) Claudia, Kursraum I
	9.00-10.00 Yoga für den Rücken (A) Claudia, Kursraum I				12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I	11.00-12.00 Fitnesszirkel, Kraft & Ausdauer Claudia, Kursraum I
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Claudia, Kursraum I	<u>9.30-11.00</u> Warten auf das Christkind Yoga und Entspannung (A) Lea, Kursraum I, §20		<u>10.00-11.15</u> Yin Yoga (A) Lea, Kursraum I	Cycling Special „Wunschkonzert“ 13.00-13.50 Annegret 14.00-14.50 Lena 15.00-15.50 Ekki 16.00-17.00 Ekki Näheres siehe App & Aushang	
		<u>11.20 Uhr Aufguss</u>		<u>11.15-12.15</u> Cycling (A) Charly, Kursraum II		<u>17.00-18.00</u> Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I
17.15-18.15 Kräftige & bewegliche Mitte (A) Karla, Kursraum I	18.00-19.00 Bauch Beine Po (A) Karla, Kursraum I				17.30-18.30 Hatha Flow Yoga (A) Anne, 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
18.30-20.00 Commercial Dance (M/F) Carolin, Kursraum I	19.00-19.45 Mobilisation & Stretch (A) Karla, Kursraum I					Erklärung A = Kurse für Alle M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene J = Tanzstudio jump § 20 = Kostenübernahme möglich
20.05-21.20 Hatha Flow Yoga & Weihnachtsmeditation (A) Anne, Kursraum I	20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20				*Musikwünsche für das Wunsch- konzert Cycling können über untenstehenden QR-Code ab- gegeben werden	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 29.12.25	Dienstag 30.12.25	Mittwoch 31.12.25	Donnerstag 01.01.26	Freitag 02.01.26	Samstag 03.01.26	Sonntag 04.01.26
9.00-10.15 Bauch Beine Po & Rücken Fit (A) Vaya, Kursraum I	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Karla, Kursraum I	Silvester FiTROPOLIS 9.00-14.00 Uhr geöffnet 10.00-11.00 Rücken Fit Tabea, Kursraum I 11.00-12.00 Fit ins neue Jahr, Tabea, Kursraum I		9.00-10.00 Beckenboden (A) Lea, Kursraum I 10.15-11.15 Pilates (A) Lea, Kursraum I	9.30-10.45 Yin Yoga (A) Lea, Kursraum I 10.50-12.00 Fitness Mix & Rücken Fit Karen, Kursraum I 12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I 17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	10.00-11.00 Bewegter Rücken (A) Yvonne, Kursraum I 11.05-12.05 Bodyworkout (A) Yvonne, Kursraum I 17.00-18.00 Pilates (A) Susanne, Kursraum I
17.30-18.30 Rücken Fit (A) Tabea, Kursraum I 18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II 19.15-20.15 Bauch Beine Po (A) Annegret, Kursraum I	18.00-19.00 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I 19.00-19.45 Faszientraining (A) Annegret, Kursraum I 20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20		Neujahr FiTROPOLIS 14.00-19.00 Uhr geöffnet 14.30-15.30 Cycling Charly, Kursraum II	17.15-18.15 RDF (A) Laura, Kursraum I 18.30-19.45 Power Mix (F) Laura, 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 05.01.26	Dienstag 06.01.26	ab Mittwoch 07.01.26
9.30-10.45 Bauch Beine Po & Stretch (A) Karla, Kursraum I	Heilige 3 Könige FiTROPOLIS 9.00-19.00 Uhr geöffnet 10.00-11.15 Bauch, Beine, Po & Stretch Tabea, Kursraum I 10.00-11.00 Cycling, Charly, Kursraum II 16.30-17.45 Hatha Yoga, Lea, Kursraum I	Siehe regulärer Kursplan
18.00-19.00 Cycling (A) Annegret, Kursraum II 19.15-20.15 Fitnesszirkel Kraft & Ausdauer 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.*

