

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	<u>Heiligabend</u> <u>FiTROPOLIS</u> <u>9.00-14.00 Uhr</u> <u>geöffnet</u>	<u>1. Weihnachts-Feiertag</u> <u>FiTROPOLIS</u> <u>geschlossen</u>	<u>2. Weihnachts-Feiertag</u> <u>FiTROPOLIS</u> <u>9.00-14.00 Uhr</u> <u>geöffnet</u>	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					
17.15-18.15 Kräftige & bewegliche Mitte (A) Karla, Kursraum I	18.00-19.00 Bauch Beine Po (A) Karla, Kursraum I				13.00-13.50 Annegret 14.00-14.50 Lena 15.00-15.50 Ekki 16.00-17.00 Ekki	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I
18.30-20.00 Commercial Dance (M/F) Carolin, Kursraum I	19.00-19.45 Mobilisation & Stretch (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
20.05-21.20 Hatha Flow Yoga & Weihnachtsmeditation (A) Anne, Kursraum I	20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					Sa - So 9.00-19.00 Uhr Erklärung A = Kurse für Alle M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene J = Tanzstudio jump § 20 = Kostenübernahme möglich



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	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	18.00-19.00 World Jumping (A) Annegret, Kursraum I			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	
19.15-20.15 Bauch Beine Po (A) Annegret, Kursraum I	19.00-19.45 Faszientraining (A) Annegret, 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
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

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