

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-10.15 Fit in die Woche (A) Lisa, Kursraum I	9.00-10.00 Cycling (A) Irmgard, McArena		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 Pilates (A) Elena, Kursraum I	10.00-11.00 Gesunder Rücken (A) Susanne M., Kursraum I	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I	10.05-11.05 Pilates (A) Lea / Susanne, Kursraum I, §20	9.00-10.30 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 alle 2 Wochen (siehe App)
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)		17.00-18.00 Teenie Jazz (13-15 J.) (J) Mara, Gymnastikhalle EW	17.15-18.15 RDF (A) Laura / Tabea, Kursraum I	12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Sickingenplatz
17.00-18.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Carolin, Kursraum I (J)	16.00-17.00 Kinderjazz (9-10 J.) Uschi, Kursraum I (J)		18.00-19.15 Teenie Contemp LevelUp (15-18 J.) Emily, Gymnastikhalle EW (J)	17.30-18.30 Breaking (7-11 Jahre) (J) Max, Kursraum III (FWS)	12.30-13.30 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I	
18.00-19.00 Fitnessboxen (A) Silvia, Der andere Park	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)	18.30-19.20 World Jumping (A) Team, Kursraum I	18.30-19.30 Hip Hop (12-17 Jahre) (J) Max, Kursraum III (FWS)		
18.30-19.30 Cycling (A) Annegret, McArena	18.15-19.15 Fit Mix (F) Uschi, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Contemporary Beginners (A) Emily, Gymnastikhalle EW	18.30-19.45 Power Mix (F) Laura / Tabea, Kursraum I		
18.15-19.30 Contemporary Fortgeschrittene Carolin, Kursraum I	18.00-19.00 HiITup meets Mobility (A) Leonie, Sickingenplatz	18.00-19.00 Pilates (A) Susanne M., Kursraum II	18.05-18.55 Cycling (A) Lena / Irmgard, McArena	19.30-21.00 Breaking (12-17 Jahre) (J) Max, Kursraum III (FWS)		
19.45-20.45 Muskel Fit (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	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Sonja, Kursraum I			
19.30-20.45 Dance Aerobic (A) Nada, Kursraum I	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 siehe App* (A) Susanne S. / Lena, Kursraum III				
	19.20-20.30 Breaking (12-17 J.) (J) Anton, Kursraum III (FWS)	19.30-21.00 Jazz Dance Fortgeschrittene (F) Carolin, Kursraum I				
	20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					

\*Hatha Yoga / Body, Balance & Mobility

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

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
Sport im Park-Angebot: Der andere Park am Paradeplatz
Sport im Park-Angebot: Sickingenplatz, 69126 Heidelberg

