

| Montag 03.08.                                          | Dienstag 04.08.                                                | Mittwoch 05.08.                                              | Donnerstag 06.08.                                                    | Freitag 07.08.                                                      | Samstag 08.08.                                                | Sonntag 09.08.                                                    |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9.00-10.15<br>Fit in die Woche (A)<br>Lisa, Kursraum I | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena                  |                                                              | 9.00-10.10<br>Yoga für den Rücken (A)<br>Susanne S., Kursraum I, §20 | 9.00-10.00<br>Beckenboden/Beweglichkeit (A)<br>Lea, Kursraum I, §20 |                                                               | 10.00-11.00<br>Bewegter Rücken (A)<br>Yvonne, Kursraum I          |
|                                                        | 10.00-11.00<br>Wirbelsäulengymnastik (A)<br>Renate, Kursraum I | 10.00-11.00<br>Gesunder Rücken (A)<br>Susanne M., Kursraum I | 10.15-11.15<br>Bauch Beine Po (A)<br>Tabea, Kursraum I               | 10.15-11.15<br>Pilates (A)<br>Lea, Kursraum I, §20                  | 9.00-10.30<br>Cycling Surprise(A)<br>Ekki, McArena            | 11.05-12.05<br>Bodyworkout (A)<br>Yvonne, Kursraum I              |
|                                                        |                                                                |                                                              |                                                                      |                                                                     | 12.30-13.30<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Kursraum I | 17.00-18.00<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Sickingenplatz |
|                                                        |                                                                |                                                              |                                                                      |                                                                     |                                                               | 17.00-18.00<br>Hatha Yoga (A)<br>Celine, Kursraum I               |

|                                                                  |                                                               |                                                           |                                                         |                                                   |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                               | 17.15-18.15<br>Rücken sei Dank (A)<br>Laura, Kursraum I   |                                                         | 17.15-18.15<br>RDF (A)<br>Tabea, Kursraum I       |
| 17.45-19.00<br>BBP (A)<br>Vava, Kursraum I                       | 18.15-19.15<br>HIIT / Tabata Workout (F)<br>Karla, Kursraum I | 18.00-19.00<br>Pilates (A)<br>Susanne M., Kursraum III    | 18.05-18.55<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena          | 18.30-19.45<br>Power Mix (F)<br>Tabea, Kursraum I |
| 18.30-19.30<br>Cycling (A)<br>Julian, McArena                    | 19.20-20.15<br>Rücken Fit & Stretch (A)<br>Karla, Kursraum I  | 18.20-19.20<br>Bodyforming (A)<br>Laura, Kursraum I       | 18.30-19.20<br>World Jumping (A)<br>Karla, Kursraum I   |                                                   |
| 19.00-20.30<br>Special Contemporary (M/F)<br>Carolin, Kursraum I | 20.20-21.30<br>Hatha Yoga (A)<br>Lea, Kursraum I, §20         | 19.15-20.30<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum III | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., 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             |
| M = Mittelstufe                  |
| § 20 = Kostenübernahme möglich   |

| Orte                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Kursraum I: FiTROPOLIS,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg              |
| Sickingenplatz, Ecke Sickingenstra-<br>ße/Fabrikstraße, 69126 Heidelberg |
| McArena: Freilufthalle<br>Erlenweg 26, 69124 Heidelberg                  |
| Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3,<br>69126 Heidelberg                   |

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



| Montag 10.08.                                                        | Dienstag 11.08.                                               | Mittwoch 12.08.                                              | Donnerstag 13.08.                                               | Freitag 14.08.                                                             | Samstag 15.08.                                                   | Sonntag 16.08.                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9.00-10.15<br>Fit in die Woche (A)<br>Lisa, Kursraum I               | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena                 |                                                              | 9.00-10.10<br>Yoga für den Rücken (A)<br>Sonja, Kursraum I, §20 | 9.00-10.00<br>Beckenboden/Beweglichkeit (A)<br>Susanne M., Kursraum I, §20 |                                                                  | 10.30-11.45<br>Bodyworkout & Stretch (A)<br>Yvonne, Kursraum I    |
|                                                                      | 9.00-10.00<br>Pilates (A)<br>Elena, Kursraum I                | 10.00-11.00<br>Gesunder Rücken (A)<br>Susanne M., Kursraum I | 10.15-11.15<br>Bauch Beine Po (A)<br>Tabea, Kursraum I          | 10.15-11.15<br>Pilates (A)<br>Susanne M., Kursraum I, §20                  | 9.00-10.30<br>Cycling Surprise (A)<br>Ekki, McArena              | 17.00-18.00<br>Hatha Flow Yoga (A)<br>Anne, Kursraum I            |
|                                                                      | 10.00-11.00<br>Wirbelsäulengymnastik (A)<br>Elena, Kursraum I |                                                              |                                                                 |                                                                            | 10.50-12.00<br>Fitness Mix & Rücken Fit (A)<br>Karen, Kursraum I | 17.00-18.00<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Sickingenplatz |
|                                                                      |                                                               | 17.15-18.15<br>Rücken Aktiv (A)<br>Tabea, Kursraum I         |                                                                 |                                                                            | 12.00-12.30<br>Stretch Intensiv (A)<br>Karen, Kursraum I         |                                                                   |
| 18.30-19.30<br>Cycling (A)<br>Ekki, McArena                          | 18.15-19.15<br>HIIT / Tabata Workout (F)<br>Karla, Kursraum I | 18.00-19.00<br>Pilates (A)<br>Susanne M., Kursraum III       | 18.05-18.55<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena                  | 18.00-19.15<br>BBP & Rücken Fit (A)<br>Peggy, Kursraum I                   |                                                                  |                                                                   |
| 18.00-19.00<br>Krafttraining mit Kleingerät (A)<br>Peggy, Kursraum I | 19.20-20.15<br>Rücken Fit & Stretch (A)<br>Karla, Kursraum I  | 18.20-19.20<br>Bodyforming (A)<br>Tabea, Kursraum I          | 18.30-19.30<br>World Jumping (A)<br>Karla, Kursraum I           |                                                                            |                                                                  |                                                                   |
| 19.00-20.30<br>Special Jazz Dance (M/F)<br>Carolin, Kursraum I       | 20.20-21.30<br>Hatha Yoga (A)<br>Lea, Kursraum I, §20         | 19.15-20.30<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum III    | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Sonja, Kursraum I              |                                                                            |                                                                  |                                                                   |
|                                                                      |                                                               | 19.30-20.45<br>Jazz Dance Beginners (A)<br>Laura             |                                                                 |                                                                            |                                                                  |                                                                   |

| 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             |
| M = Mittelstufe                  |
| § 20 = Kostenübernahme möglich   |

| Orte                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Kursraum I: FiTROPOLIS,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg             |
| Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/<br>Fabrikstraße, 69126 Heidelberg |
| McArena: Freilufthalle<br>Erlenweg 26, 69124 Heidelberg                 |
| Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3,<br>69126 Heidelberg                  |

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



| Montag 17.08.                                          | Dienstag 18.08.                                               | Mittwoch 19.08.                                              | Donnerstag 20.08.                                               | Freitag 21.08.                                                      | Samstag 22.08.                                                   | Sonntag 23.08.                                                    |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9.00-10.15<br>Fit in die Woche (A)<br>Lisa, Kursraum I | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena                 |                                                              | 9.00-10.10<br>Yoga für den Rücken (A)<br>Sonja, Kursraum I, §20 | 9.00-10.00<br>Beckenboden/Beweglichkeit (A)<br>Lea, Kursraum I, §20 | 9.30-10.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Celine, Kursraum I               | 10.00-11.00<br>Rücken & Relax (A)<br>Yvonne, Kursraum I           |
|                                                        | 9.00-10.00<br>Pilates (A)<br>Elena, Kursraum I                | 10.00-11.00<br>Gesunder Rücken (A)<br>Susanne M., Kursraum I | 10.15-11.15<br>Handtuch Workout (A)<br>Uschi, Kursraum I        | 10.15-11.15<br>Pilates (A)<br>Lea, Kursraum I, §20                  | 10.50-12.00<br>Fitness Mix & Rücken Fit (A)<br>Karen, Kursraum I | 11.05-12.05<br>Funtional Stepp (A)<br>Yvonne, Kursraum I          |
|                                                        | 10.00-11.00<br>Wirbelsäulengymnastik (A)<br>Elena, Kursraum I |                                                              |                                                                 |                                                                     | 12.00-12.30<br>Stretch Intensiv (A)<br>Karen, Kursraum I         | 17.00-18.00<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Sickingenplatz |
|                                                        |                                                               |                                                              |                                                                 |                                                                     | 12.30-13.30<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Kursraum I    | 17.00-18.00<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum I           |

|                                                          |                                                       |                                                         |                                                         |                                                   |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 18.00-19.00<br>Zumba (A)<br>Leonie, Kursraum I           |                                                       | 17.15-18.15<br>Rücken sei Dank (A)<br>Laura, Kursraum I |                                                         |                                                   |
| 19.00-19.30<br>Stretch & Relax (A)<br>Leonie, Kursraum I | 19.00-20.15<br>Rücken Fit (A)<br>Peggy, Kursraum I    | 18.00-19.00<br>Pilates (A)<br>Susanne M., Kursraum III  | 18.05-18.55<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena          | 17.15-18.15<br>RDF (A)<br>Karla, Kursraum I       |
| 20.00-21.00<br>World Jumping (A)<br>Juliana, Kursraum I  | 20.20-21.30<br>Hatha Yoga (A)<br>Lea, Kursraum I, §20 | 18.20-19.20<br>Bodyforming (A)<br>Laura, Kursraum I     | 18.30-19.20<br>World Jumping (A)<br>Juliana, Kursraum I | 18.30-19.45<br>Power Mix (F)<br>Karla, Kursraum I |
|                                                          |                                                       |                                                         | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Sonja, 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             |
| M = Mittelstufe                  |
| § 20 = Kostenübernahme möglich   |

| Orte                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Kursraum I: FiTROPOLIS,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg              |
| Sickingenplatz, Ecke Sickingenstra-<br>ße/Fabrikstraße, 69126 Heidelberg |
| McArena: Freilufthalle<br>Erlenweg 26, 69124 Heidelberg                  |
| Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3,<br>69126 Heidelberg                   |

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



| Montag 24.08. | Dienstag 25.08.                                               | Mittwoch 26.08.                                                 | Donnerstag 27.08.                                           | Freitag 28.08.                                                  | Samstag 29.08.                                                | Sonntag 30.08.                                                    |
|---------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|               | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena                 |                                                                 | 9.00-10.10<br>Yoga für den Rücken (A)<br>Sonja, Kursraum I  |                                                                 | 9.30-10.30<br>Cycling (A)<br>Annegret, McArena                | 10.30-11.30<br>Bodyworkout (A)<br>Lisa, Kursraum I                |
|               | 9.00-10.00<br>Pilates (A)<br>Elena, Kursraum I                | 10.00-11.00<br>Body, Balance & Mobility (A)<br>Lena, Kursraum I | 10.15-11.15<br>Brasils Cocktailbar (A)<br>Uschi, Kursraum I | 10.00-11.00<br>Body, Balance & Mobility (A)<br>Lena, Kursraum I | 10.00-10.50<br>World Jumping (A)<br>Lena, Kursraum I          | 17.00-18.00<br>Hatha Flow Yoga (A)<br>Anne, Kursraum I            |
|               | 10.00-11.00<br>Wirbelsäulengymnastik (A)<br>Elena, Kursraum I |                                                                 |                                                             |                                                                 | 12.30-13.30<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Kursraum I | 17.00-18.00<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Sickingenplatz |

|                                                    |                                                          |                                                                     |                                                          |                                                   |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                    |                                                          | 17.15-18.15<br>Rücken sei Dank (A)<br>Uschi, Kursraum I             | 18.05-18.55<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena           | 17.15-18.15<br>RDF (A)<br>Laura, Kursraum I       |
| 18.30-19.30<br>Zumba (A)<br>Lisa, Kursraum I       | 18.15-19.15<br>Fitness Mix 90's (F)<br>Uschi, Kursraum I | 18.20-19.20<br>Functional Training (A)<br>Uschi, Kursraum I         | 18.30-19.20<br>World Jumping (A)<br>Annegret, Kursraum I | 18.30-19.45<br>Power Mix (F)<br>Laura, Kursraum I |
| 18.30-19.30<br>Cycling (A)<br>Annegret, McArena    | 19.20-20.15<br>RDF (A)<br>Uschi, Kursraum I              | 19.30-21.00<br>Special Jazz Dance (M/F)<br>Clara / Mara, Kursraum I | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Sonja, Kursraum I       |                                                   |
| 19.45-20.45<br>Muskel Fit (A)<br>Annegret, McArena | 20.20-21.30<br>Hatha Flow Yoga (A)<br>Anne, Kursraum I   | 19.15-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum III           |                                                          |                                                   |

| 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             |
| M = Mittelstufe                  |
| § 20 = Kostenübernahme möglich   |

| Orte                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Kursraum I: FiTROPOLIS,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg              |
| Sickingenplatz, Ecke Sickingenstra-<br>ße/Fabrikstraße, 69126 Heidelberg |
| McArena: Freilufthalle<br>Erlenweg 26, 69124 Heidelberg                  |
| Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3,<br>69126 Heidelberg                   |

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



| Montag 31.08.                                              | Dienstag 01.09.                                               | Mittwoch 02.09.                                                     | Donnerstag 03.09.                                                    | Freitag 04.09.                                               | Samstag 05.09.                                                | Sonntag 06.09.                                          |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 9.00-10.15<br>Fit in die Woche (A)<br>Lisa, Kursraum I     | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena                 |                                                                     | 9.00-10.10<br>Yoga für den Rücken (A)<br>Susanne S., Kursraum I, §20 |                                                              | 9.15-10.30<br>Hatha Flow Yoga (A)<br>Cosima, Kursraum I       | 10.30-11.30<br>Bodyworkout (A)<br>Lisa, Kursraum I      |
|                                                            | 9.00-10.00<br>Pilates (A)<br>Elena, Kursraum I                | 10.00-11.00<br>Body, Balance & Mobility (A)<br>Lena, Kursraum I     | 10.15-11.15<br>BBP (A)<br>Uschi, Kursraum I                          | 10.00-11.00<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum I, §20 | 9.30-10.30<br>Cycling (A)<br>Lena, McArena                    | 17.00-18.00<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum I |
|                                                            | 10.00-11.00<br>Wirbelsäulengymnastik (A)<br>Elena, Kursraum I |                                                                     |                                                                      |                                                              | 12.30-13.30<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Kursraum I |                                                         |
|                                                            |                                                               | 17.15-18.15<br>Rücken sei Dank (A)<br>Uschi, Kursraum I             |                                                                      |                                                              |                                                               |                                                         |
| 18.30-19.30<br>Zumba (A)<br>Lisa, Kursraum I               | 18.15-19.15<br>Fit Mix (A)<br>Uschi, Kursraum I               | 18.20-19.20<br>Bodyforming (A)<br>Uschi, Kursraum I                 | 18.05-18.55<br>Cycling (A)<br>Lena, McArena                          | 18.00-19.15<br>Hatha Yoga (A)<br>Celine, Kursraum I          |                                                               |                                                         |
| 18.30-19.30<br>Cycling (A)<br>Annegret, McArena            | 19.20-20.20<br>RDF (A)<br>Uschi, Kursraum I                   | 19.15-20.30<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum III           | 18.30-19.20<br>World Jumping (A)<br>Juliana, Kursraum I              |                                                              |                                                               |                                                         |
| 20.00-20.45<br>Faszientraining (A)<br>Annegret, Kursraum I |                                                               | 19.30-21.00<br>Special Jazz Dance (M/F)<br>Clara / Mara, Kursraum I | 19.15-20.30<br>Jazz Technik (A)<br>Emily, Gymnastikhalle EW          |                                                              |                                                               |                                                         |
|                                                            |                                                               |                                                                     | 19.15-19.45<br>Bauch Express (A)<br>Lena, Wiese neben McArena        |                                                              |                                                               |                                                         |
|                                                            |                                                               |                                                                     | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., 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             |
| M = Mittelstufe                  |
| § 20 = Kostenübernahme möglich   |

| Orte                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Kursraum I: FiTROPOLIS,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg             |
| Sickingenplatz, Ecke Sickingenstraße/<br>Fabrikstraße, 69126 Heidelberg |
| McArena: Freilufthalle<br>Erlenweg 26, 69124 Heidelberg                 |
| Kursraum III: Felix-Wankel-Str. 3,<br>69126 Heidelberg                  |
| Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24,<br>69124 Heidelberg                     |

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



| Montag 07.09.                                          | Dienstag 08.09.                                               | Mittwoch 09.09.                                       | Donnerstag 10.09.                                               | Freitag 11.09.                                  | Samstag 12.09.                                                   | Sonntag 13.09.                                          |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 9.00-10.15<br>Fit in die Woche (A)<br>Lisa, Kursraum I | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, McArena                 |                                                       | 9.00-10.10<br>Yoga für den Rücken (A)<br>Susanne S., Kursraum I |                                                 |                                                                  | 10.00-11.15<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., Kursraum I |
|                                                        | 9.00-10.00<br>Pilates (A)<br>Elena, Kursraum I                | 10.00-11.00<br>Rücken Aktiv (A)<br>Julian, Kursraum I | 10.15-11.15<br>Staby Workout (A)<br>Uschi, Kursraum I           | 10.00-11.00<br>Pilates (A)<br>Elena, Kursraum I | 9.00-10.30<br>Cycling Surprise (A)<br>Ekki, McArena              |                                                         |
|                                                        | 10.00-11.00<br>Wirbelsäulengymnastik (A)<br>Elena, Kursraum I |                                                       |                                                                 |                                                 | 10.50-12.00<br>Fitness Mix & Rücken Fit (A)<br>Karen, Kursraum I |                                                         |
|                                                        |                                                               |                                                       |                                                                 |                                                 | 12.00-12.30<br>Stretch Intensiv (A)<br>Karen, Kursraum I         |                                                         |

|                                                    |                                                                  |                                                                |                                                               |                                                   |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 18.30-19.30<br>Zumba (A)<br>Lisa, Kursraum I       | 18.15-19.15<br>Intervall Cardio Workout (F)<br>Uschi, Kursraum I | 17.15-18.15<br>Rücken sei Dank (A)<br>Uschi, Kursraum I        | 18.05-18.55<br>Cycling (A)<br>Lena, McArena                   | 17.15-18.15<br>RDF (A)<br>Laura, Kursraum I       |
| 18.30-19.30<br>Cycling (A)<br>Annegret, McArena    | 19.20-20.15<br>RDF (A)<br>Uschi, Kursraum I                      | 18.20-19.20<br>Functional Stepp (A)<br>Uschi, Kursraum I       | 18.30-19.20<br>World Jumping (A)<br>Silvia, Kursraum I        | 18.30-19.45<br>Power Mix (F)<br>Laura, Kursraum I |
| 19.45-20.45<br>Muskel Fit (A)<br>Annegret, McArena | 20.20-21.30<br>Hatha Flow Yoga (A)<br>Anne, Kursraum I           | 19.30-21.00<br>Musical Theatre Jazz (M/F)<br>Emily, Kursraum I | 19.15-19.45<br>Bauch Express (A)<br>Lena, Wiese neben McArena |                                                   |
|                                                    |                                                                  |                                                                | 19.15-20.30<br>Contemporary (A)<br>Emily, Gymnastikhalle EW   |                                                   |
|                                                    |                                                                  |                                                                | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Susanne S., 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             |
| M = Mittelstufe                  |
| § 20 = Kostenübernahme möglich   |

| Orte                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Kursraum I: FITROPOLIS,<br>Am Rohrbach 57, 69126 Heidelberg              |
| Sickingenplatz, Ecke Sickingenstra-<br>ße/Fabrikstraße, 69126 Heidelberg |
| McArena: Freilufthalle<br>Erlenweg 26, 69124 Heidelberg                  |
| Gymnastikhalle EW: Erlenweg 24,<br>69124 Heidelberg                      |

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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**



TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

