

| Montag                                                                   | Dienstag                                                              | Mittwoch                                                             | Donnerstag                                                                        | Freitag                                                                    | Samstag                                                             | Sonntag                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00-10.15<br>Fit in die Woche (A)<br>Lisa, Kursraum I                   | 9.00-10.00<br>Cycling (A)<br>Irmgard, Kursraum II                     |                                                                      | 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 / Team, Kursraum I, §20 | Special Yoga<br>Termine siehe App                                   | 10.00-11.00<br>Bewegter Rücken (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>Team, Kursraum I               | 10.15-11.15<br>Bauch Beine Po (A)<br>Uschi, Kursraum I                            | 10.05-11.05<br>Pilates (A)<br>Lea / Team, Kursraum I, §20                  | Special Cycling<br>Termine siehe App                                | 11.05-12.05<br>Bodyworkout (A)<br>Yvonne, 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>Hatha Flow Yoga (A)<br>Anne, Kursraum I<br>alle 2 Wochen siehe App |
|                                                                          |                                                                       |                                                                      |                                                                                   |                                                                            | 12.00-12.30<br>Stretch Intensiv (A)<br>Karen, Kursraum I            | 17.00-18.00<br>Danza Latina Fitness (A)<br>Andrea, Kursraum I o. II               |
| 16.00-17.00<br>Teenie Jazz (13-15 J.)<br>Clara, Kursraum I (J)           | 15.00-15.50<br>Kreativer Kindertanz (4-6 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J) |                                                                      |                                                                                   |                                                                            |                                                                     |                                                                                   |
| 17.00-18.15<br>Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.)<br>Carolin, Kursraum I (J) | 16.00-17.00<br>Kinderjazz (9-10 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J)          |                                                                      | 17.00-18.00<br>Teenie Jazz (13-15 J.) (J)<br>Mara, Gymnastikhalle EW              | 17.15-18.15<br>RDF (A)<br>Laura / Team, Kursraum I                         |                                                                     |                                                                                   |
| 18.15-19.15<br>Cycling (A)<br>Annegret, Kursraum II                      | 17.00-18.00<br>Kinderjazz LevelUp (11-13 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J) | 16.00-17.00<br>Moderner Kindertanz (6-8 J.)<br>Uschi, Kursraum I (J) | 18.00-19.15<br>Teenie Contemp LevelUp (15-18 J.)<br>Emilia, Gymnastikhalle EW (J) | 17.30-18.30<br>Breaking (7-11 Jahre) (J)<br>Max, Kursraum III              | Diverse Specials<br>zwischen 15.00 & 18.00 Uhr<br>Termine siehe App |                                                                                   |
| 18.15-19.45<br>Contemporary Fortgeschrittene<br>Carolin, Kursraum I      | 18.15-19.15<br>Fit Mix (F)<br>Uschi, Kursraum I                       | 17.15-18.15<br>Rücken sei Dank (A)<br>Uschi, Kursraum I              | 18.30-19.20<br>World Jumping (A)<br>Team, Kursraum I                              | 17.30-19.00<br>Cycling Surprise (A)<br>Ekki, Kursraum II                   |                                                                     |                                                                                   |
| 19.45-20.45<br>Muskel Fit (A)<br>Annegret, Kursraum I                    | 18.15-19.15<br>Breaking (7-11 Jahre) (J)<br>Anton, Kursraum III       | 18.20-19.20<br>Bodyforming (A)<br>Uschi, Kursraum I                  | 19.15-20.30<br>Contemporary Beginners (A)<br>Emilia, Gymnastikhalle EW            | 18.30-19.30<br>Hip Hop (12-17 Jahre) (J)<br>Max, Kursraum III              |                                                                     |                                                                                   |
| 19.30-20.30<br>Zumba (A)<br>Lisa, Kursraum III                           | 19.20-20.15<br>RDF (A)<br>Uschi, Kursraum I                           | 19.15-20.30<br>siehe App* (A)<br>Susanne S./Lena, Kursraum III       | 19.00-20.00<br>Cycling (A)<br>Lena / Irmgard, Kursraum II                         | 18.30-19.45<br>Power Mix (F)<br>Laura / Team, Kursraum I                   |                                                                     |                                                                                   |
|                                                                          | 19.20-20.30<br>Breaking (12-17 J.) (J)<br>Anton, Kursraum III         | 19.30-21.00<br>Jazz Dance Fortgeschrittene (F)<br>Emily, Kursraum I  | 19.30-20.45<br>Hatha Yoga (A)<br>Sonja, Kursraum I                                | 19.30-21.00<br>Breaking (12-17 Jahre) (J)<br>Max, Kursraum III             |                                                                     |                                                                                   |
|                                                                          | 20.20-21.30<br>Hatha Yoga (A)<br>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

**EIN  
SPORTVEREIN  
FÜR ALLE**

