FiTROPOLIS - im Verein wohl fühlen **Kursplan gültig ab 02.11.2026** **(Änderungen vorbehalten)**

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) Charly, Kursraum II		9.00-10.10 Yoga für den Rücken (A) Sonja, Kursraum I, §20	9.00-10.00 Beckenboden/Beweglichkeit (A) Lea / Elena K., 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 S., Kursraum I	10.00-11.00 Gesunder Rücken (A) Team, Kursraum I	10.15-11.15 Bauch Beine Po (A) Uschi, Kursraum I	10.05-11.05 Pilates (A) Lea / Elena K., Kursraum I, §20	Special Cycling Termine siehe App	11.05-12.05 Bodyworkout (A) Yvonne, Kursraum I
	10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik (A) Elena S., 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
					12.00-12.30 Stretch Intensiv (A) Karen, Kursraum I	17.00-18.00 Danza Latina Fitness (A) Andrea, Kursraum I o. II
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)					
17.00-18.15 Teenie Jazz LevelUp (15-18 J.) Carolin, Kursraum I (J)	16.00-17.00 Kinderjazz (9-10 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 / Team, Kursraum I	Diverse Specials zwischen 15.00 & 18.00 Uhr Termine siehe App	
18.15-19.15 Cycling (A) Annegret, Kursraum II	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)	18.00-19.15 Teenie Contemp LevelUp (15-18 J.) Emilia, Gymnastikhalle EW (J)	17.30-18.30 Breaking (7-11 Jahre) (J) Max, Kursraum III		
18.15-19.45 Contemporary Fortgeschrittene Carolin, Kursraum I	18.15-19.15 Fit Mix (F) Uschi, Kursraum I	17.15-18.15 Rücken sei Dank (A) Uschi, Kursraum I	18.30-19.20 World Jumping (A) Team, Kursraum I	17.30-19.00 Cycling Surprise (A) Ekki, Kursraum II		
19.45-20.45 Muskel Fit (A) Annegret, Kursraum I	18.15-19.15 Breaking (7-11 Jahre) (J) Anton, Kursraum III	18.20-19.20 Bodyforming (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Contemporary Beginners (A) Emilia, Gymnastikhalle EW	18.30-19.30 Hip Hop (12-17 Jahre) (J) Max, Kursraum III		
19.30-20.30 Zumba (A) Lisa, Kursraum III	19.20-20.15 RDF (A) Uschi, Kursraum I	19.15-20.30 Hatha Yoga (A) Susanne S., Kursraum III	19.00-20.00 Cycling (A) Lena, Kursraum II	18.30-19.45 Power Mix (F) Laura / Team, Kursraum I		
	19.20-20.30 Breaking (12-17 J.) (J) Anton, Kursraum III	19.30-21.00 Jazz Dance Fortgeschrittene (F) Emily, Kursraum I	19.30-20.45 Hatha Yoga (A) Celine, Kursraum I	19.30-21.00 Breaking (12-17 Jahre) (J) Max, Kursraum III		
	20.20-21.30 Hatha Yoga (A) Lea, Kursraum I, §20					

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

TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.

FiTROPOLIS im Verein wohl fühlen