

Heidelberger Turnverein 1846 e.V.

KURSPLAN – Abteilung Fitness- und Gesundheitssport / Info & Anmeldung: figu@heidelberger-tv.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10.00 - 10.45 SENIORENFITNESS (Outdoor) Südstadt, HTV-Platz			9.00 - 9.45 WALKING & GYMNASTIK (Outdoor) Südstadt, HTV-Platz
18.00 - 19.00 BODY WORKOUT Bahnstadt	17.00-18:00 REHA Orthopädie- Rückenfit Altstadt	17.45 – 18.45 REHA Orthopädie – WS-Yoga Weststadt		
19.00 - 20.00 PILATES Bahnstadt	18.30 - 20.00 POWER-WORKOUT Altstadt	18.45 - 19.45 GYMNASTIK (-WORKOUT) Bahnstadt	18.45-19.45 RÜCKENFIT-WSG Weststadt	
19.10 - 20.10 RUND UM FIT 60+ Weststadt		19.45 - 20.45 VINYASA YOGA Bahnstadt	19.45 - 20.45 HATHA YOGA Weststadt	
20.15 – 21.15 GYMNASTIK FÜR JEDERMANN Weststadt				

Änderungen vorbehalten