

# Heidelberger Turnverein 1846 e.V.

**KURSPLAN – Abteilung Fitness- und Gesundheitssport** / Info & Anmeldung: [figu@heidelberger-tv.de](mailto:figu@heidelberger-tv.de)



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10.00 - 10.45 <b>SENIORENFITNESS</b> (Outdoor) Südstadt, HTV-Platz			9.00 - 9.45 <b>WALKING &amp; GYMNASTIK</b> (Outdoor) Südstadt, HTV-Platz
18.00 - 19.00 <b>BODY WORKOUT</b> Bahnstadt	17.00-18:00 <b>REHA Orthopädie- Rückenfit</b> Altstadt	17.45 – 18.45 <b>REHA Orthopädie – WS-Yoga</b> Weststadt		
19.00 - 20.00 <b>PILATES</b> Bahnstadt	18.30 - 20.00 <b>POWER-WORKOUT</b> Altstadt	18.45 - 19.45 <b>GYMNASTIK (-WORKOUT)</b> Bahnstadt	18.45-19.45 <b>RÜCKENFIT-WSG</b> Weststadt	
19.10 - 20.10 <b>RUND UM FIT 60+</b> Weststadt		19.45 - 20.45 <b>VINYASA YOGA</b> Bahnstadt	19.45 - 20.45 <b>HATHA YOGA</b> Weststadt	
20.30 – 21.30 <b>GYMNASTIK FÜR JEDERMANN</b> (Outdoor) Südstadt, Der Andere Park				

Änderungen vorbehalten