

# KURSPLAN Heidelberger Turnverein 1846 e.V.

## Abteilung Fitness- und Gesundheitssport



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10.00 – 10.45 <b>SENIORENFITNESS</b> (Outdoor) <b>Südstadt</b>			10.00 – 10.45 <b>WALKING &amp; GYMNASTIK</b> (Outdoor) <b>Südstadt</b>
	17.00 - 18.00 <b>REHA Orthopädie - Rückenfit</b> <b>Altstadt</b>	17.45 - 18.45 <b>REHA Orthopädie - WS-Yoga</b> <b>Bergheim</b>	17.30 - 18.30 <b>RÜCKENFIT-WSG</b> <b>Altstadt</b>	
18.00 - 19.00 <b>8-Wochen-Kurs</b> (Start 04.10.) <b>EINSTEIGER YOGA</b> <b>Bahnstadt</b>	18.30 - 20.00 <b>POWER-WORKOUT</b> <b>Altstadt</b>	18.30 - 19.30 <b>PILATES</b> <b>Bahnstadt</b>		
19.00 - 20.00 <b>PILATES</b> <b>Bahnstadt</b>		19.30 - 20.30 <b>VINYASA YOGA</b> <b>Bahnstadt</b>	19.00 – 20.00 <b>8-Wochen-Kurs</b> (Start 07.10.) <b>SANFTES YOGA</b> <b>Weststadt</b>	

Änderungen vorbehalten

Info & Anmeldung: [figu@heidelberger-tv.de](mailto:figu@heidelberger-tv.de)