

# 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) <b>Südstadt</b>			10.00 - 10.45 <b>WALKING &amp; GYMNASTIK</b> (Outdoor) <b>Südstadt</b>
18.00 - 19.00 <b>8-Wochen-Kurs</b> (Start Anfang 2023) <b>EINSTEIGER YOGA</b> <b>Bahnstadt</b>	17.00 - 18.00 <b>REHA Orthopädie – Rückenfit</b> <b>Altstadt</b>	18.00 – 19.00 <b>REHA Orthopädie – WS-Yoga</b> <b>Weststadt</b>		
19.00 - 20.00 <b>PILATES</b> <b>Bahnstadt</b>	18.30 - 20.00 <b>POWER-WORKOUT</b> <b>Altstadt</b> <i>im Sommer: Outdoor, Südstadt</i>	18.45 - 19.45 <b>GYMNASTIK (-WORKOUT)</b> <b>Bahnstadt</b>	18.30-19.30 (ab Januar 18.45 - 19.45) <b>RÜCKENFIT-WSG</b> <b>Weststadt</b>	18.45 – 19.45 <b>WEEKEND-WORKOUT</b> <b>Bahnstadt</b> <i>im Sommer: Outdoor, Südstadt</i>
19.00 - 20.00 <b>RUND UM FIT 60+</b> <b>Weststadt</b>		19.45 - 20.45 <b>VINYASA YOGA</b> <b>Bahnstadt</b>	19.30 - 20.30 <b>8-Wochen-Kurs</b> (Start 06.10.22) <b>SANFTES YOGA</b> <b>Weststadt</b>	

Änderungen vorbehalten