

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

Änderungen vorbehalten