

## Ausdauer & Kraft & Fitness

### Aquapower mit Britta Borchert

Kurs 66, Freitag, 15.30 - 16.15h, 18 x = 130,00 €,  
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25,  
Maximal 12 Teilnehmer\*innen

### Bauch intensiv mit Bianka Dellenbusch

Kurs 08, Montag, 19.45 - 20.15h, 17 x = 54,00 €, Raum 3

### Bodypower mit Jennifer Niggemann

Kurs 06, Montag, 19.00 - 19.55h, 17 x = 90,00 €, Raum 1

### Bodypower mit Silke Witthaus

Kurs 82, Mittwoch, 10.00 - 10.55h, 19 x = 100,00 €, Raum 2  
Kurs 35, Donnerstag, 19.15 - 20.10h, 19 x = 100,00 €, Raum 2

### Bodyworkout mit Bianka Dellenbusch

Kurs 07, Montag, 18.45 - 19.40h, 17 x = 90,00 €, Raum 3

### Fit for ever 50+ mit Svenja Müller

Kurs 19, Montag, 16.00 - 16.55h, 17 x = 90,00 €, Raum 3

### Fit for ever 50+ mit Svenja Müller

Kurs 03, Montag, 17.00 - 17.55h, 17 x = 90,00 €, Raum 2

### Fit mit Step & Co (70 Min.) mit Svenja Müller

Kurs 05, Montag, 18.00 - 19.10h, 17 x = 98,00 €, Raum 2

### Tabata mit Barbara Jedras

Kurs 71, Montag, 20.00 - 21.00h, 17 x = 90,00 €, Raum 4

### Zirkeltraining mit Barbara Jedras

Kurs 21, Dienstag, 20.00 - 20.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

## Choreografie

### Hip Hop mit Inga Lürsen

Kurs UDC04, ab 8 Jahre, Donnerstag, 16.00 - 17.00h,  
€ 30,00/Monat, Raum 3  
Kurs UDC01, ab 11 Jahre, Donnerstag, 17.00 - 18.00h,  
€ 30,00/Monat, Raum 3  
Kurs UDC02, ab 14 Jahre, Donnerstag, 18.00 - 19.00h,  
€ 30,00/Monat, Raum 3  
*Keine Kurse in den Herbstferien!*

### Zumba® mit Halima El-Kassimi

für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen  
Kurs 44, Freitag, 16.45 - 17.40h, 18 x = 108,00 €, Raum 2  
Kurs 45, Freitag, 17.45 - 18.40h, 18 x = 108,00 €, Raum 2

## Gesundheit

### Fit und Gesund mit Gudrun Immekus-Braß

Kurs 10, Dienstag, 09.00 - 09.55h, 24.08. - 09.11.2021,  
12 x = 65,00 €, Raum 2  
Kurs 16, Dienstag, 17.00 - 17.55h, 24.08. - 09.11.2021,  
12 x = 65,00 €, Raum 3  
Kurs 18, Dienstag, 18.00 - 18.55h, 24.08. - 09.11.2021,  
12 x = 65,00 €, Raum 3  
Kurs 20, Dienstag, 19.00 - 19.55h, 24.08. - 09.11.2021,  
12 x = 65,00 €, Raum 3  
Kurs 38, Freitag, 09.00 - 09.55h, 20.08. - 05.11.2021,  
12 x = 65,00 €, Raum 2  
Kurs 60, Dienstag, 09.00 - 09.55h, 16.11. - 21.12.2021,  
6 x = 33,00 €, Raum 2  
Kurs 61, Dienstag, 17.00 - 17.55h, 16.11. - 21.12.2021,  
6 x = 33,00 €, Raum 3  
Kurs 62, Dienstag, 18.00 - 18.55h, 16.11. - 21.12.2021,  
6 x = 33,00 €, Raum 3  
Kurs 63, Dienstag, 19.00 - 19.55h, 16.11. - 21.12.2021,  
6 x = 33,00 €, Raum 3  
Kurs 64, Freitag, 09.00 - 09.55h, 12.11. - 17.12.2021,  
6 x = 33,00 €, Raum 2

### Rückenfit mit Julia Wallmeroth-Ferencz

Kurs 23, Mittwoch, 11.00 - 11.55h, 19 x = 124,00 €, Raum 3  
Kurs 30, Donnerstag, 09.00 - 09.55h, 19 x = 124,00 €, Raum 3

### Gesund älter werden mit Onyema Weldon

Kurs 01, Montag, 09.30 - 10.25 Uhr, 17 x = 90,00 €, Raum 3

### Fit im Alter mit Onyema Weldon

Kurs 12, Dienstag, 10.00 - 10.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 3

### Senioren sport mit Onyema Weldon

Kurs 13, Dienstag, 11.10 - 12.05h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

### Mobil + Fit 60+ mit Klaus Leisen

Kurs 31, Donnerstag, 10.00 - 10.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2  
*Nicht am 07.10. und 14.10.2021!*

### Mobil + Fit 40 - 60 mit Klaus Leisen

Kurs 77, Mittwoch, 17.00 - 17.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2  
*Nicht am 06.10. und 13.10.2021!*  
Kurs 49, Mittwoch, 19.00 - 19.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2  
*Nicht am 06.10. und 13.10.2021!*  
Kurs 68, Donnerstag, 17.00 - 17.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2  
*Nicht am 07.10. und 14.10.2021!*

### Neuro-Mobility mit Klaus Leisen, max. 8 Teilnehmer\*innen/Kurs

Kurs 83, Montag, 16.00 - 16.55h, 15 x = 188,00 €, Raum 1  
*Nicht am 04.10. und 11.10.2021!*  
Kurs 78, Mittwoch, 18.00 - 18.55h, 17 x = 210,00 €, Raum 4  
*Nicht am 06.10. und 13.10.2021!*  
Kurs 80, Donnerstag, 09.00 - 09.55h, 17 x = 210,00 €, Raum 2  
*Nicht am 07.10. und 14.10.2021!*  
Kurs 72, Donnerstag, 16.00 - 16.55h, 17 x = 210,00 €, Raum 1  
*Nicht am 07.10. und 14.10.2021!*

### Mobil + Fit, FM-Basis-Test mit Klaus Leisen

Termine nach Vereinbarung.

Infos siehe [www.mobi-fit.ruhr](http://www.mobi-fit.ruhr)

### Mobil + Fit, Personal Training mit Klaus Leisen

Termine nach Vereinbarung

Infos siehe [www.mobi-fit.ruhr](http://www.mobi-fit.ruhr)

## Kinder

### Babyturnen (3-7 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 11, Dienstag, 10.00 - 10.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

### Purzelturnen (8-12 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 39, Freitag, 10.00 - 10.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

### Kleinkinderturnen (12-24 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 40, Freitag, 11.00 - 11.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2  
Kurs 14, Dienstag, 16.00 - 16.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

### Kleinkinderturnen (18-36 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 32, Donnerstag, 16.30 - 17.25h, 19 x = 100,00 €, Raum 2

### Kleinkinderturnen (24-36 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 47, Dienstag, 15.00 - 15.55h, 18 x = 96,00 €  
Sporthalle Margarethenhöhe Lührmannwald,

### Kindertanz für Kinder von 3 - 4 Jahren mit Heike Kurth

Kurs 41, Freitag, 15.30 - 16.25h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

### Kindertanz für Kinder von 4 - 5 Jahren mit Heike Kurth

Kurs 43, Freitag, 16.30 - 17.25h, 18 x = 96,00 €, Raum 3

## Ruhe & Kraft

### Hatha-Yoga

#### Körper & Geist in Harmonie mit Nino Doliashvili

Kurs 04, Montag, 17.00 - 18.30h, 15 x = 145,00 €, Raum 1  
Kurs 25, Mittwoch, 16.45 - 18.15h, 17 x = 163,00 €, Raum 3  
Kurs 24, Mittwoch, 18.20 - 19.50h, 17 x = 163,00 €, Raum 3

### Pilates mit Vera Linney

*Kein Kurs in den Herbstferien!*

Kurs 09, Stufe I+II, Montag, 20.15 - 21.10h, 15 x = 115,00 €, Raum 2  
Kurs 22, Stufe I, Mittwoch, 10.30 - 11.25h, 17 x = 130,00 €, Raum 1  
Kurs 29, Stufe II - F, Mittwoch, 20.15 - 21.10h, 1 x = 130,00 € Raum 2  
Kurs 46, Stufe I - A, Samstag, 09.30 - 10.25h, 16 x = 122,00 € Raum 2  
Kurs 67, Stufe II - F, Samstag, 10.30 - 11.25h, 16 x = 122,00 € Raum 2

### QiGong mit Hubert Müller

Für Anfänger\*innen geeignet.

Kurs 56, Dienstag, 19.00 - 20.00h, 16 x = 115,00 €, Raum 2  
*Kein Kurs in den Herbstferien!*

### Yoga mit Eugen Müller

Bitte mitbringen: Handtuch oder kleine Decke! Achten Sie auf bequeme Kleidung!

Kurs 34, Donnerstag, 18.00 - 19.15h, 16 x = 128,00 €, Raum 2  
*Kein Kurs in den Herbstferien!*