

TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum

Fibelweg 7, 45149 Essen-Margarethenhöhe

Sommerferienprogramm 2021

vom 05. Juli - 17. August 2021

FITNESS

Bodypower mit Jennifer

Kurs 06, Montags 19:15 Uhr, 4x = 22€, Raum 2
05.07., 12.07., 09.08., 16.08.

Tabata mit Barbara

Kurs 71, Montags 20:00 Uhr, 3x = 16€, Raum 4
05.07., 19.07., 26.07.

Sommerfit 50+ mit Svenja

Kurs 03, Montags 17:00 Uhr, 7x = 38€, Raum 2

Sommerfit Step & Co mit Svenja

Kurs 05 Montags 18:00 Uhr, 7x = 38€ Raum 2

Summer Bodyworkout mit Bianka

Kurs 07 Dienstags 17:00 Uhr, 3x = 16€, Raum 1
27.07., 03.08., 10.08.

Zirkeltraining mit Barbara

Kurs 21 Dienstags, 20:00 Uhr, 3x = 16€, Raum 2
06.07., 20.07., 27.07.

Bodypower mit Silke

Kurs 35 Donnerstags, 19:00 Uhr, 3x = 16€, Raum 4
29.07., 05.08., 12.08.

KINDER

Kinderturnen 1,5 - 3 Jahre mit Anke

Kurs 14 Dienstags, 15:30 Uhr 7x = 38€, Raum 2

Kinderturnen 8 - 14 Monate mit Anke

Kurs 39 Freitags, 10:00 Uhr 6x = 32€, Raum 2

Kinderturnen 1 - 2 Jahre mit Anke

Kurs 40 Freitags, 11:00 Uhr 6x = 32€, Raum 2

Kindertanz 3 - 4 Jahre mit Heike

Kurs 41 Freitags, 15:30 Uhr 3x = 15€, Raum 2
30.07., 06.08., 13.08.

Kindertanz 4 - 5 Jahre mit Heike

Kurs 43 Freitags, 16:30 Uhr 3x = 15€, Raum 3
30.07., 06.08., 13.08.

CHOREOGRAFIE

Zumba mit Halima

Kurs 44 Freitags, 16:30 Uhr 3x = 19€, Raum 2
30.07., 06.08., 13.08.

Zumba mit Halima

Kurs 45 Freitags, 17:30 Uhr 3x = 19€, Raum 2
30.07., 06.08., 13.08.

RUHE & KRAFT

Pilates mit Vera

Kurs 29, Mittwochs, 20:15 Uhr, 6x = 45€, Raum 2
Kurs 46, Samstags, 10:00 Uhr 6x = 45€ Raum 2

Hatha-Yoga mit Nino

Kurs 04, Montags 17:00 Uhr, 90min. 7x = 60€, Raum 2

GESUNDHEIT

Mobil + Fit 40 - 60 mit Klaus

Kurs 49, Mittwochs 19:00 Uhr, 4x = 40€, Raum 2
07.07., 14.07., 21.07., 28.07.

Mobil + Fit 60+ mit Klaus

Kurs 31, Donnerstags 10:00 Uhr, 4x = 40€, Raum 2
08.07., 15.07., 22.07., 29.07.

Rückenfit mit Julia

Kurs 23, Mittwochs 11:00 Uhr, 6x = 32€, Raum 2
Kurs 30, Donnerstags 09:00 Uhr, 6x = 32€, Raum 2

Fit & Gesund mit Gudrun

Kurs 18, Dienstags 18:00 Uhr, 3x = 16€, Raum 1
Kurs 20, Dienstags 19:00 Uhr, 3x = 16€, Raum 1
27.07., 03.08., 10.08.

Gesund älter werden mit Onyema

Kurs 01, Montags 09:15 Uhr, 7x = 38€, Raum 1



Anmeldungen, auch für einzelne Kursabschnitte, auf www.tusem.de/sgz oder im **Sport- und Gesundheitszentrum TUSEM Essen e.V.**

Fibelweg 7, 45149 Essen

Tel.: 0201 - 714532

geschaeftsstelle@tusem.de

www.tusem.de