

### Ausdauer & Kraft & Fitness

**Aquapower** mit Britta Kurs 90  
Freitags, 15.30 - 16.15h  
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25  
Maximal 12 Teilnehmer\*innen  
19x = 142,50 €

**Bodyworkout** mit Bianka Kurs 55  
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2  
18x = 108,00 €

**Bauch intensiv** mit Bianka Kurs 56  
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 1  
18x = 63,00 €

**Bodyworkout** mit Britta Kurs 76  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2  
20x = 120,00 €

**Bodypower** mit Jennifer Kurs 57  
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3  
18 x = 108,00 €  
Kein Kurs am 20.06.

**Bodypower** mit Silke Kurs 86  
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2  
18 x = 108,00 €  
Kein Kurs in den Herbstferien

**Fit - Mix** mit Silke Kurs 71  
Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 4  
18 x = 108,00 €  
Kein Kurs in den Herbstferien

**Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 51  
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3  
18 x = 108,00 €

**Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 53  
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
18 x = 108,00 €

**Fit mit Step & Co** mit Svenja Kurs 54  
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3  
18 x = 111,60 €

**Tabata** mit Barbara Kurs 58  
Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4  
16 x = 96,00 €  
Kein Kurs in den Herbstferien

**Zirkeltraining** mit Barbara Kurs 69  
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2  
16 x = 96,00 €  
Kein Kurs in den Herbstferien

**Bauch Beine Po** mit Halima Kurs 93  
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1  
19 x = 123,50 €

### Tanz & Choreografie

#### Hip Hop mit Inga

Kurs UDC01, ab 8 Jahre  
Donnerstags, 16.00 - 17.00h, Raum 3  
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC02, ab 10 Jahre  
Donnerstags, 17.00 - 18.00h, Raum 3  
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC03, ab 13 Jahre,  
Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3  
€ 30,00 / Monat

keine Kurse in den Herbstferien

### Tanz & Fitness

**Zumba®** mit Halima Kurs 94  
für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen  
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2  
19 x = 123,50 €

**Zumba®** mit Wiebke Kurs 68  
Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 4  
18 x = 117,00 €

### Ruhe & Kraft

**Hatha-Yoga** mit Nino  
Kurs 52  
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1  
13 x = 117,00 €  
Kurs startet ab dem 19.09.22

Kurs 74  
Mittwochs, 16.45 - 18.15h, Raum 3  
14 x = 126,00 €  
Kurs startet ab dem 21.09.22

Kurs 78  
Mittwochs, 18.20 - 19.50h, Raum 3  
14 x = 126,00 €  
Kurs startet ab dem 21.09.22

**Yoga** mit Jana Kurs 85  
Donnerstags, 18.00 - 19.15h, Raum 2  
20 x = 180,00 €

**QiGong** mit Hubert Kurs 66  
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3  
18 x = 120,00 €  
Kein Kurs in den Herbstferien

**Pilates** mit Vera  
Kurs 59 Stufe I+II  
Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2  
18 x = 144,00 €

Kurs 72, Stufe I  
Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1  
20 x = 160,00 €

Kurs 80, Stufe II - F  
Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2  
20 x = 160,00 €

Kurs 46, Stufe I - A  
Samstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2  
19 x = 152,00 €

Kurs 67, Stufe II - F  
Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2  
19 x = 152,00 €

### Kinder

**Babyturnen** 5-9 Monate mit Anke  
Kurs 61  
Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2  
16 x = 96,00 €  
keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

**Purzelturnen** 8-12 Monate mit Anke  
Kurs 88  
Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2  
16 x = 96,00 €  
keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

**Kleinkinderturnen** 12-24 Monate mit Anke  
Kurs 89  
Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2  
16 x = 96,00 €

Kurs 63  
Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2  
16 x = 96,00 €  
keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

**Kleinkinderturnen** 18-36 Monate mit Anke  
Kurs 32  
Donnerstags, 16.30 - 17.25h, Raum 2  
17 x = 102,00 €  
keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

**Kleinkinderturnen** 24-36 Monate mit Anke  
Kurs 62  
Dienstags, 15.00 - 15.55h, Raum 2  
16 x = 96,00 €  
keine Kurse vom 25.08. - 12.09.

**Kindertanz** 3-4 Jahre mit Heike  
Kurs 91  
Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2  
19 x = 114,00 €

**Kindertanz** 4-5 Jahre mit Heike  
Kurs 92  
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2  
19 x = 114,00 €

### Gesundheit

**Fit und Gesund** mit Gudrun  
Kurs 60  
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
30.08. - 22.11.2022  
12 x = 72,00 €

Kurs 64  
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 3  
30.08. - 22.11.2022  
12 x = 72,00 €

Kurs 65  
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 3  
30.08. - 22.11.2022  
12 x = 72,00 €

Kurs 67  
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 3  
30.08. - 22.11.2022  
12 x = 72,00 €

Kurs 87  
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
02.09. - 18.11.2022  
12 x = 72,00 €

Kurs 60  
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
29.11. - 20.12.2022,  
4 x = 24,00 €

Kurs 61  
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
29.11. - 20.12.2022,  
4 x = 24,00 €

Kurs 62  
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1  
29.11. - 20.12.2022,  
4 x = 24,00 €

Kurs 63  
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1  
29.11. - 20.12.2022,  
4 x = 24,00 €

Kurs 64  
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
25.11. - 16.12.2022  
4 x = 16,00 €

**Rückenfit** mit Julia  
Kurs 73  
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3  
20 x = 132,00 €

Kurs 81  
Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3  
20 x = 132,00 €

### Functional Training

**Mobil + Fit 60+** mit Klaus Kurs 82  
Donnerstags, 09.30 - 10.30h, Raum 2  
20 x = 200,00 €

**Fuß, Knie und Hüfte** mit Klaus  
Kurs 50  
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 1  
18 x = 180,00 €

**Mobil + Fit 40-60**  
Kurs 75  
Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
20 x = 200,00 €

Kurs 79  
Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2  
20 x = 200,00 €

**Animal Athletics** mit Klaus  
Kurs 77  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4  
20 x = 200,00 €

Kurs 84  
Donnerstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
20 x = 200,00 €

**Neuro-Mobility** mit Klaus  
Kurs 95  
Donnerstags, 09.00 - 09.55 Uhr, Raum 1  
20 x = 250,00 €, 12,50 € pro Stunde



zur Anmeldung,  
hier scannen