

# TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum Kursprogramm

1. Halbjahr 2024 vom 08.01. - 06.07.2024



## Ausdauer & Kraft & Fitness

**Aquapower** mit Britta Kurs 90  
Freitags, 15.00 - 15.45h  
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25  
20 x = 200,00 €  
kein Kurs am 01.03., 05.04., 10.05., 24.05.  
und 31.05.

**Bodyworkout** mit Bianka Kurs 55  
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2  
22 x = 145,20 €  
kein Kurs vom 29.01. und 05.02.

**Bauch intensiv** mit Bianka Kurs 56  
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 1  
22 x = 84,70 €  
kein Kurs vom 29.01. und 05.02.

**Bodyworkout** mit Britta Kurs 76  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2  
25 x = 187,50 €

**Bodypower** mit Jennifer Kurs 57  
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3  
19 x = 125,40 €  
kein Kurs am 15.01., 19.02., 26.02. und  
17.06.

**Fit - Mix** mit Silke Kurs 71  
Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 2  
23 x = 151,80 €  
kein Kurs in den Osterferien

**Bodypower** mit Silke Kurs 86  
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2  
22 x = 145,20 €  
kein Kurs in den Osterferien

**Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 51  
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3  
22 x = 145,20 €  
Kursstart am: 15.01.

**Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 53  
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
22 x = 145,20 €  
Kursstart am: 15.01.

**Fit mit Step & Co** mit Svenja Kurs 54  
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3  
22 x = 150,10 €  
Kursstart am: 15.01.

**Tabata** mit Barbara Kurs 58  
Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4  
23 x = 151,80 €

**Zirkeltraining** mit Barbara Kurs 69  
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2  
24 x = 158,40 €  
kein Kurs am 09.01. und 02.04.

**Bauch Beine Po** mit Halima Kurs 93  
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1  
25 x = 178,75 €

## Tanz & Choreografie

### Hip Hop mit Inga

Kurs UDC01, ab 9 Jahre  
Donnerstags, 16.00 - 17.00h, Raum 3  
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC02, ab 11 Jahre  
Donnerstags, 17.00 - 18.00h, Raum 3  
€ 30,00 / Monat

Kurs UDC03, ab 14 Jahre,  
Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3  
€ 30,00 / Monat

## Tanz & Fitness

**Zumba®** mit Halima Kurs 94  
für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen  
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2  
25 x = 178,75 €

**Zumba®** mit Wiebke Kurs 68  
Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 4  
26 x = 185,90 €

## Ruhe & Kraft

**Hatha-Yoga** mit Nino, Kurs 52  
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1  
19 x = 209,00 €  
Kursstart am: 05.02.

**Hatha-Yoga** mit Nino, Kurs 74  
Mittwochs, 17.00 - 18.30h, Raum 3  
21 x = 231,00 €  
Kursstart am: 07.02.

**Hatha-Yoga** mit Melanie, Kurs 107  
Montags, 10.00 - 11.30h, Raum 1  
19 x = 209,00 €  
Kursstart am: 15.01.

**Hatha-Yoga** mit Melanie, Kurs 108  
Samstags, 11.00 - 12.30h, Raum 1  
21 x = 231,00 €  
Kursstart am: 20.01.

**Yoga-Fitness** mit Andrea Kurs 85  
Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 2  
19 x = 171,00 €

**QiGong** mit Hubert Kurs 66  
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3  
22 x = 161,15 €  
kein Kurs in den Osterferien

**Pilates** mit Vera  
Kurs 59 Stufe I+II  
Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2  
22 x = 193,60 €  
kein Kurs am 25.03.

Kurs 72, Stufe I  
Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1  
23 x = 202,40 €  
kein Kurs am 27.03. und 26.06.

Kurs 80, Stufe II - F  
Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2  
23 x = 202,40 €  
kein Kurs am 27.03. und 26.06.

Kurs 95, Stufe I - A  
Samstags, 09.15 - 10.10h, Raum 2  
25 x = 220,00 €  
kein Kurs am 30.03.

Kurs 96, Stufe II - F  
Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2  
25 x = 220,00 €  
kein Kurs am 30.03.

## Kinder

**Purzelturnen** 5-12 Monate mit Anke  
Kurs 88  
Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2  
23 x = 151,80 €

**Kleinkindturnen** 12-24 Monate mit Anke  
Kurs 89  
Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2  
23 x = 151,80 €

Kurs 63  
Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2  
23 x = 151,80 €

**Kleinkindturnen** 18-36 Monate mit Anke  
Kurs 83  
Donnerstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2  
22 x = 145,20 €

**Kleinkindturnen** 24-36 Monate mit Anke  
Kurs 62  
Dienstags, 15.00 - 15.55h  
Sporthalle Margarethenhöhe  
23 x = 151,80 €  
keine Kurse bei Anke in den Osterferien und  
in der Woche 06.05. - 10.05.

**Kleinkindturnen** 18-36 Monate mit Julia  
Kurs 105  
Mittwochs, 16.00 - 16.55h, Raum 2  
22 x = 145,2 €

**Purzelturnen** 5-12 Monate mit Julia, Kurs 106  
Donnerstags, 11.00 - 12.00h, Raum 2  
21 x = 138,60 €  
keine Kurse bei Julia vom 25.03. - 15.04.

## Gesundheit

**Fit und Gesund** (Präventionskurse)  
mit Gudrun  
Kurs 60  
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
09.01. - 26.03.  
12 x = 79,20 €

Kurs 64  
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
09.01. - 26.03.  
12 x = 79,20 €

Kurs 65  
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1  
09.01. - 26.03.  
12 x = 79,20 €

Kurs 67  
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1  
09.01. - 26.03.  
12 x = 79,20 €

Kurs 87  
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
12.01. - 05.04.  
12 x = 79,20 €

Kurs 60/2  
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
02.04. - 18.06.  
12 x = 79,20 €

Kurs 64/2  
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
02.04. - 18.06.  
12 x = 79,20 €

Kurs 65/2  
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1  
02.04. - 18.06.  
12 x = 79,20 €

Kurs 67/2  
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1  
02.04. - 18.06.  
12 x = 79,20 €

Kurs 87/2  
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
12.04. - 28.06.  
12 x = 79,20 €

**Rückenfit** mit Julia  
Kurs 73  
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3  
25 x = 181,50 €

Kurs 81  
Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3  
24 x = 174,25 €

**Sanfte Gymnastik 75+** mit Gudrun  
Kurs 70  
Freitags, 10:00 - 10:55h, Raum 3  
25 x = 165,00 €

**Sanfte Gymnastik 75+** mit Gudrun  
Kurs 109  
Freitags, 10:00 - 10:55h, Raum 3  
25 x = 165,00 €

**Fit durch die Schwangerschaft** mit Ricarda  
Kurs 100  
Montags, 08.30 - 09.30h, Raum 1  
23 x = 202,40 €

**Rückbildungsgymnastik** mit Ricarda  
Kurs 101  
Montags, 09.30 - 10.30h, Raum 1  
23 x = 202,40 €

**Mama Fitness** mit Ricarda  
Kurs 102  
Montags, 10.45 - 11.45h, Raum 1  
23 x = 202,40 €

**Only Women** mit Ricarda  
Kurs 103  
Dienstags, 09.00 - 10.00h, Raum 1  
26 x = 228,80 €

**Only Women** mit Ricarda  
Kurs 104  
Donnerstags, 12.00 - 13.00h, Raum 1  
24 x = 211,20 €

## Functional Training

**Mobil + Fit 60+** mit Klaus  
Kurs 82  
Donnerstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2  
24 x = 264,00 €

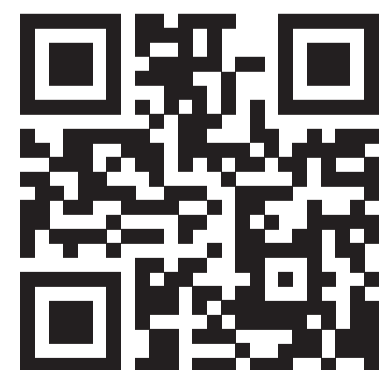
**Mobil + Fit 40 - 60 mit TRX**  
mit Klaus  
Kurs 75  
Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
25 x = 275,00 €

**Mobil + Fit 40 - 60 mit Klaus**  
Kurs 79  
Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2  
25 x = 275,00 €

Kurs 84  
Donnerstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
24 x = 264,00 €

**Animal Athletics** mit Klaus  
Kurs 77  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4  
25 x = 275,00 €

# 2024



zur Anmeldung,  
hier scannen