

TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025 vom 07.01. - 13.07.



zur Anmeldung, hier scannen

Ausdauer & Kraft & Fitness

Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 1.07
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 1
23 x = 161,00 €

Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 1.08
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2
23 x = 161,00 €

Step-Fit mit Svenja Kurs 1.09
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 2
23 x = 172,50 €

Bodyworkout mit Bianka Kurs 1.12
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 3
23 x = 161,00 €

Bodypower mit Jennifer Kurs 1.13
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 2
20 x = 140,00 €
kein Kurs am 24.03., 28.04. & 16.06.

Tabata mit Barbara Kurs 1.14
Montags, 19.30 - 20.25h, Raum 4
22 x = 154,00 €
kein Kurs am 09.06. & 16.06.

Zirkeltraining mit Barbara Kurs 2.12
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2
22 x = 154,00 €
kein Kurs 04.03., 22.04., 10.06. & 17.06.

Fit-Mix mit Daniela Kurs 3.01
Mittwochs, 10.00 - 11.00h, Raum 2
7 x = 49,00 €
Kurs vorerst nur bis zum 19.02.

Bodyworkout mit Britta Kurs 3.07
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4
27 x = 202,50 €

Bodypower mit Silke Kurs 4.12
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2
22 x = 154,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Aquapower mit Britta Kurs 5.06
Freitags, 15.00 - 15.45h
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25
Maximal 12 Teilnehmer*innen
26 x = 260,00€

Bauch Beine Po mit Halima Kurs 5.10
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1
26 x = 195,00 €

Tanz & Fitness

Zumba® mit Wiebke Kurs 2.11
Dienstags, 19.00h - 20.00h, Raum 4
27 x = 216,00 €

Zumba® mit Saskia Kurs 4.11
Donnerstags, 19.00h - 20.00h, Raum 4
24 x = 192,00 €

Zumba® mit Halima Kurs 5.11
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2
26 x = 208,00 €

Ruhe & Kraft

Fullbody-Stretch mit Chanti Kurs 1.11
Montags, 17.00 - 18.25h, Raum 1
20x = 220,00 €
kein Kurs am 17.03., 26.05. & 02.06.

Pilates Stufe I+II mit Vera Kurs 1.15
Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2
22 x = 198,00 €
kein Kurs am 14.04.

QiGong mit Hubert mit Kurs 2.09
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 3
17 x = 127,50 €
kein Kurs am 15.04. & 22.04.

Fullbody-Stretch mit Chanti Kurs 3.06
Mittwochs, 17.00 - 18.25h, Raum 4
24x = 264,00 €
kein Kurs am 19.03., 26.05. & 02.06.

Pilates Stufe I - A mit Vera Kurs 6.01
Samstags, 09.15 - 10.10h, Raum 2
26 x = 234,00 €
kein Kurs am 16.04. & 23.04.

Pilates Stufe II - F mit Vera Kurs 6.02
Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2
26 x = 234,00 €
kein Kurs am 14.04. & 23.04.

Kinder

Krabbelminis 03 - 08 Monate
mit Christine, Kurs 1.02
Montags, 10.00 - 10.55h, Raum 1
22 x = 198,00 €

Babymassage ab ca. 6 Wochen
mit Christine, Kurs 1.04
Montags, 11.00 - 11.55h, Raum 1
6 x = 66,00 € vom 13.01. - 17.02.25

Babymassage ab ca. 6 Wochen
mit Christine, Kurs 1.05
Montags, 11.00 - 11.55h, Raum 1
6 x = 66,00 € vom 24.02. - 07.04.25

Babymassage / Krabbelminis Kombi
mit Christine Kurs 1.06
6 x Babymassage, 4 x Krabbelminis
Montags, 11.00 - 11.55h, Raum 1
10 x = 102,00 € vom 28.04. - 07.07.25

Cheerleading 8-12 Jahre
mit Chanti Kurs 1.10
Montags, 15:30 - 16:55h, Raum 3
20x = 220,00 €
kein Kurs am 17.03., 26.05. & 02.06.

Krabbelminis & -maxis 03-12 Monate
mit Christine, Kurs 2.03
Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 1
22 x = 198,00 €
keine Kurse am Veilchendienstag, den
04.03.25, und in den Oster- und Pfingstferien

Musikminis 0-2 Jahre
mit Christine Kurs 2.04
Dienstags, 11.00 - 11.45h, Raum 1
22 x = 198,00 €
keine Kurse am Veilchendienstag, den 04.03.,
und in den Oster- und Pfingstferien

Kleinkinderturnen 24-36 Monate
mit Anke, Kurs 2.05
Sporthalle Margarethenhöhe
Dienstags, 15.00 - 15.55h
26 x = 208,00 €

Kleinkinderturnen 12-24 Monate
mit Anke, Kurs 2.06
Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2
27 x = 216,00 €

Kleinkinderturnen 15-36 Monate
mit Julia, Kurs 3.03
Mittwochs, 15.30 - 16.25h, Raum 2
25 x = 200,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Kleinkinderturnen 36-48 Monate
mit Julia, Kurs 3.04
Mittwochs, 16.30 - 17.25h, Raum 2
25 x = 200,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Purzelturnen 8-12 Monate
mit Julia, Kurs 4.03
Donnerstags, 11.00 - 11.55h, Raum 2
22 x = 176,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Musikminis mit Christine Kurs 4.04
Donnerstags, 10.00 - 10.45h, Raum 3
22 x = 198,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Kleinkinderturnen 18-36 Monate
mit Anke, Kurs 4.05
Donnerstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2
24 x = 192,00 €

Hip Hop ab 9 Jahre Kurs 4.06 DDC
Donnerstags, 16:00 - 16:55h, Raum 1
30 € monatlich

Hip Hop ab 11 Jahre Kurs 4.07 DDC
Donnerstags, 17:00 - 17:55h, Raum 1
30 € monatlich

Hip Hop ab 13 Jahre Kurs 4.08 DDC
Donnerstags, 18:00 - 18:55h, Raum 1
30 € monatlich

Bodenturnen 5-8 Jahre mit Anna, Kurs 4.09
Donnerstags, 16:30 - 17:55h, Raum 4
24 x = 264,00 €

Purzelturnen 5-12 Monate
mit Anke, Kurs 5.02
Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2
26 x = 208,00 €

Kleinkinderturnen 12-24 Monate
mit Anke, Kurs 5.03
Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2
26 x = 208,00 €

Kindertanz 3-4 Jahre mit Heike, Kurs 5.04
Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2
25 x = 200,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Kindertanz 4-5 Jahre mit Heike, Kurs 5.05
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2
25 x = 200,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Ballsport Maxis 6-8 Jahre mit Julien
Kurs 5.07
Freitags, 16:00 - 16:55h, Raum 4
26 x = 208,00€
kein Kurs in den Osterferien

Soccer Fitness 8-12 Jahre mit Julien
Kurs 5.08
Freitags, 17:00 - 17:55h, Raum 4
26 x = 208,00€
kein Kurs in den Osterferien

Ballsport Minis 3-5 Jahre mit Marco
Kurs 6.03
Samstags, 10:00 - 10:55h, Raum 4
26 x = 208,00€
kein Kurs in den Osterferien und Pfingsten

Spezialkräfte Training mit Vivien, Kurs 6.05
Mädchen & Jungen, 6-10 Jahre,
Samstags, 12:00 - 12:55h
23 x = 230,00 €
kein Kurs am 01.02., 05.04., 05.07., in den
Osterferien und Pfingsten

Gesundheit

Rückbildungsgymnastik mit Ricky
Kurs 1.01
Montags, 09:30 - 10:25h, Raum 2
23 x = 207,00 €

Mama-Fitness mit Baby und Ricky
Kurs 1.03
Montags, 10.45 - 11.40h, Raum 2
23x = 207,00 €

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun, Kurs 2.01
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
12 x = 96,00 € vom 07.01. - 25.03.

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun, Kurs 2.01 /2
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
12 x = 96,00 € vom 01.04. - 17.06.

Sanfte Gymnastik 75+ mit Gudrun
Kurs 2.02
Dienstags, 10:00 - 10:55h, Raum 2
27 x = 189,00 €

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun, Kurs 2.07
Dienstags, 17:00 - 17:55h, Raum 1
12 x = 96,00 € vom 07.01. - 25.03.

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun, Kurs 2.07 /2
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1
12 x = 96,00 € vom 01.04. - 17.06.

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun Kurs 2.08
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1
12 x = 96,00 € vom 07.01. - 25.03.

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun Kurs 2.08 /2
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1
12 x = 96,00 € vom 01.04. - 17.06.

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun Kurs 2.10
Dienstags, 19:00 - 19:55h, Raum 1
12 x = 96,00 € vom 07.01. - 25.03.

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun Kurs 2.10 /2
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1
12 x = 96,00 € vom 01.04. - 17.06.

B.E.A.
BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, ATMUNG.
mit Julia Kurs 3.02
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 4
27 x = 202,50 €

Mobil & Fit 40 - 60 mit Klaus, Kurs 3.08
Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2
27 x = 297,00 €

B.E.A.
BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, ATMUNG.
mit Julia Kurs 4.01
Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 4
24 x = 180,00 €

Mobil & Fit 40 - 60 mit Klaus, Kurs 4.02
Donnerstags, 09.30 - 10.25h, Raum 1
24 x = 264,00 €

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun Kurs 5.01
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
12 x = 96,00 € vom 10.01. - 28.03.

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun Kurs 5.01 /2
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
12 x = 96,00 € vom 04.04. - 27.06.

Ninja

Ninja Minis mit Chanti Kurs 3.05
Mittwochs, 16:00 - 16:55h
24 x = 240,00 €
kein Kurs am 19.03., 26.05. & 02.06.

Ninja Ü20 mit Chanti Kurs 3.09
Mittwochs, 18:30 - 19:25h
24 x = 240,00 €
kein Kurs am 19.03., 26.05. & 02.06.

Ninja Kids mit Anna Kurs 4.10
Donnerstags, 18:00 - 18:55h
24 x = 240,00 €

Ninja Teens mit Julien Kurs 5.09
Freitags, 18:00 - 18:55h
26 x = 260,00 €

Ninja Kids mit Marco Kurs 6.04
Samstags, 11:00 - 11:55h
26 x = 260,00 €
kein Kurs in den Osterferien und Pfingsten

Ninja Minis mit Anna Kurs 7.01
Sonntags, 10:00 - 10:55h
25 x = 250,00 €
kein Kurs in den Osterferien und Pfingsten

Ninja Kids mit Anna Kurs 7.02
Sonntags, 11:00 - 11:55h
25 x = 250,00 €
kein Kurs in den Osterferien und Pfingsten