



zur Anmeldung, hier scannen

## Kursprogramm 1. Halbjahr 2025 vom 07.01. - 13.07.

### 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