

TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum Kursprogramm

1. Halbjahr 2023 vom 09.01. - 21.06.



Ausdauer & Kraft & Fitness

Aquapower mit Britta Kurs 90
Freitags, 15.30 - 16.15h
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25
Maximal 12 Teilnehmer*innen
22x = 165,00 €

Bodyworkout mit Bianka Kurs 55
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2
20x = 120,00 €

Bauch intensiv mit Bianka Kurs 56
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 1
20x = 70,00 €

Bodyworkout mit Britta Kurs 76
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2
23x = 138,00 €

Bodypower mit Jennifer Kurs 57
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3
19 x = 114,00 €
kein Kurs am 23.06.

Bodypower mit Silke Kurs 86
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2
19 x = 114,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Fit - Mix mit Silke Kurs 71
Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 2
22 x = 132,00 €
kein Kurs in den Osterferien

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
19 x = 114,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Zirkeltraining mit Barbara Kurs 69
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2
22 x = 132,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Bauch Beine Po mit Halima Kurs 93
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1
22 x = 143,00 €

Cross-Training mit Anastasia Kurs 97
Freitags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
20 x = 130,00 €
kein Kurs in den Osterferien

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 Osterferien

Tanz & Fitness

Zumba® mit Halima Kurs 94
für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2
22 x = 143,00 €

Zumba® mit Wiebke Kurs 68
Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 4
24 x = 156,00 €

Ruhe & Kraft

Hatha-Yoga mit Nino
Kurs 52
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1
19 x = 171,00 €
kein Kurs vom 18.05. - 04.06.2023

Kurs 74
Mittwochs, 17.00 - 18.30h, Raum 3
22 x = 198,00 €
kein Kurs vom 18.05. - 04.06.2023

Yoga mit Jana Kurs 85
Donnerstags, 18.00 - 19.15h, Raum 2
20 x = 180,00 €
kein Kurs am 20.04.2023

QiGong mit Hubert Kurs 66
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
22 x = 146,50 €
kein Kurs in den Osterferien

Pilates mit Vera
Kurs 59 Stufe I+II
Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2
19 x = 152,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Kurs 72, Stufe I
Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1
22 x = 176,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Kurs 80, Stufe II - F
Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2
22 x = 176,00 €
kein Kurs in den Osterferien

Kurs 95, Stufe I - A
Samstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2
20 x = 160,00 €
Kurs startet am 07.01.!
Kein Kurs am 25.02., in den Osterferien und
am 10.06.2023

Kurs 96, Stufe II - F
Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2
20 x = 160,00 €
Kurs startet am 07.01.!
Kein Kurs am 25.02., in den Osterferien und
am 10.06.2023

Kinder

Babyturnen 5-9 Monate mit Anke
Kurs 61
Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2
23 x = 138,00 €
keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Purzelturnen 8-12 Monate mit Anke
Kurs 88
Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2
21 x = 126,00 €
keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kleinkindturnen 12-24 Monate mit Anke
Kurs 89
Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2
21 x = 126,00 €
keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kurs 63
Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2
23 x = 138,00 €
keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kleinkindturnen 18-36 Monate mit Anke
Kurs 32
Donnerstags, 16.30 - 17.25h, Raum 2
20 x = 120,00 €
keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

Kleinkindturnen 24-36 Monate mit Anke
Kurs 62
Dienstags, 15.00 - 15.55h
Sporthalle Margarethenhöhe
23 x = 138,00 €
keine Kurse vom 27.03. - 31.03.

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 €
kein Kurs in den Osterferien

Gesundheit

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun
Kurs 60
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
10.01. - 28.03.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 64
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1
10.01. - 28.03.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 65
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1
10.01. - 28.03.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 67
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1
10.01. - 28.03.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 87
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
13.01. - 31.03.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 60/2
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
04.04. - 20.06.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 64/2
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1
04.04. - 20.06.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 65/2
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1
04.04. - 20.06.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 67/2
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1
04.04. - 20.06.2023
12 x = 72,00 €

Kurs 87/2
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
14.04. - 16.06.2023
10 x = 60,00 €

Rückenfit mit Julia
Kurs 73
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3
24 x = 158,40 €

Kurs 81
Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3
21 x = 138,60 €

Sanfte Gymnastik 75+ mit Gudrun
Kurs 70
Dienstags, 10:00 - 10:55h, Raum 3
24 x = 144,00 €

Functional Training

Mobil + Fit 60+ mit Klaus
Kurs 82
Donnerstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2
20 x = 200,00 €

Fuß, Knie und Hüfte mit Klaus
Kurs 50
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 1
19 x = 190,00 €

Mobil + Fit 40-60 mit Klaus
Kurs 75
Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2
23 x = 230,00 €

Kurs 79
Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2
23 x = 230,00 €

Animal Athletics mit Klaus
Kurs 77
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4
23 x = 230,00 €

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

Neuro-Mobility mit Klaus
Kurs 98
Donnerstags, 08.30 - 09.25 Uhr, Raum 1
20 x = 250,00 €, 12,50 € pro Stunde



zur Anmeldung,
hier scannen