

### 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  
17x = 102,00 €  
kein Kurs vom 04.09. - 18.09.

**Bauch intensiv** mit Bianka Kurs 56  
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 1  
17x = 59,50 €  
kein Kurs vom 04.09. - 18.09.

**Bodyworkout** mit Britta Kurs 76  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2  
19x = 114,00 €

**Bodypower** mit Jennifer Kurs 57  
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3  
20x = 120,00 €

**Bodypower** mit Silke Kurs 86  
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2  
17x = 102,00 €  
kein Kurs in den Herbstferien

**Fit - Mix** mit Silke Kurs 71  
Mittwochs, 10.00 - 10.55h, Raum 2  
17x = 102,00 €  
kein Kurs in den Herbstferien

**Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 51  
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3  
20 x = 120,00 €

**Fit for ever 50+** mit Svenja Kurs 53  
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
20 x = 120,00 €

**Fit mit Step & Co** mit Svenja Kurs 54  
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3  
20 x = 124,00 €

**Tabata** mit Barbara Kurs 58  
Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4  
19 x = 114,00 €  
kein Kurs am 09.10.

**Zirkeltraining** mit Barbara Kurs 69  
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2  
18 x = 108,00 €  
kein Kurs am 10.10.

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

**HIIT** mit Andrea Kurs 97  
Mittwochs, 19.00 - 20.00h, Raum 3  
19x = 123,50 €

### 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  
19 x = 123,50 €

**Zumba®** mit Wiebke Kurs 68  
Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 4  
19 x = 123,50 €

### Ruhe & Kraft

**Hatha-Yoga** mit Nino  
Kurs 52  
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1  
18 x = 162,00 €  
kein Kurs vom 16.10. - 29.10.

Kurs 74  
Mittwochs, 17.00 - 18.30h, Raum 3  
17 x = 153,00 €  
kein Kurs vom 16.10. - 29.10.

**Yoga-Fitness** mit Andrea Kurs 85  
Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 2  
19 x = 123,50 €

**QiGong** mit Hubert Kurs 66  
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3  
17 x = 113,50 €  
kein Kurs in den Herbstferien

**Pilates** mit Vera  
Kurs 59 Stufe I+II  
Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2  
19 x = 152,00 €  
kein Kurs am 02.10.

Kurs 72, Stufe I  
Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1  
18 x = 144,00 €  
kein Kurs am 04.10.

Kurs 80, Stufe II - F  
Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2  
18 x = 144,00 €  
kein Kurs am 04.10.

Kurs 95, Stufe I - A  
Samstags, 09.15 - 10.10h, Raum 2  
18 x = 144,00 €  
kein Kurs am 07.10.

Kurs 96, Stufe II - F  
Samstags, 10.30 - 11.25h, Raum 2  
18 x = 144,00 €  
kein Kurs am 07.10.

### Kinder

**Babyturnen** 5-9 Monate mit Anke  
Kurs 61  
Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 2  
19 x = 114,00 €

**Purzelturnen** 8-12 Monate mit Anke  
Kurs 88  
Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2  
19 x = 114,00 €

**Kleinkinderturnen** 12-24 Monate mit Anke  
Kurs 89  
Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2  
19 x = 114,00 €

Kurs 63  
Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2  
19 x = 114,00 €

**Kleinkinderturnen** 18-36 Monate mit Anke  
Kurs 83  
Donnerstags, 16.30 - 17.25h, Raum 2  
19 x = 114,00 €

**Kleinkinderturnen** 24-36 Monate mit Anke  
Kurs 62  
Dienstags, 15.00 - 15.55h  
Sporthalle Margarethenhöhe  
19 x = 114,00 €

**Kindertanz** 3-4 Jahre mit Heike  
Kurs 91  
Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2  
17 x = 102,00 €  
kein Kurs in den Herbstferien

**Kindertanz** 4-5 Jahre mit Heike  
Kurs 92  
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2  
17 x = 102,00 €  
kein Kurs in den Herbstferien

### Gesundheit

**Fit und Gesund** (Präventionskurse)  
mit Gudrun  
Kurs 60  
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
08.08. - 31.10.2023  
12 x = 72,00 €

Kurs 64  
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
08.08. - 31.10.2023  
12 x = 72,00 €

Kurs 65  
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1  
08.08. - 31.10.2023  
12 x = 72,00 €

Kurs 67  
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1  
08.08. - 31.10.2023  
12 x = 72,00 €

Kurs 67  
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
11.08. - 27.10.2023  
12 x = 72,00 €

Kurs 60/2  
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
07.11. - 19.12.2023  
7x = 42,00 €

Kurs 64/2  
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
07.11. - 19.12.2023  
7x = 42,00 €

Kurs 65/2  
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1  
07.11. - 19.12.2023  
7x = 42,00 €

Kurs 67/2  
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1  
07.11. - 19.12.2023  
7x = 42,00 €

Kurs 87/2  
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2  
07.11. - 19.12.2023  
7x = 42,00 €

**Rückenfit** mit Julia  
Kurs 73  
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3  
19 x = 125,40 €

Kurs 81  
Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3  
19 x = 125,40 €

**Sanfte Gymnastik 75+** mit Gudrun  
Kurs 70  
Dienstags, 10:00 - 10:55h, Raum 3  
19 x = 114,00 €

### Functional Training

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

**Mobil + Fit 40 - 60**  
mit Klaus  
Kurs 75  
Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
19 x = 190,00 €

Kurs 79  
Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2  
19 x = 190,00 €

**Animal Athletics** mit Klaus  
Kurs 77  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4  
19 x = 190,00 €

Kurs 84  
Donnerstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1  
19 x = 190,00 €

**Neuro-Mobility** mit Klaus  
Kurs 98  
Donnerstags, 08.30 - 09.25 Uhr, Raum 2  
19 x = 237,50 €  
12,50 € pro Einheit



zur Anmeldung,  
hier scannen

# 2023