

SGZ-Kursprogramm 2. Halbjahr 2021, 18.08.2021 - 23.12.2021



Ausdauer & Kraft & Fitness

Aquapower mit Britta Borchert

Kurs 66, Freitag, 15.30 - 16.15h, 18 x = 130,00 €,
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25,
Maximal 12 Teilnehmer*innen

Bauch intensiv mit Bianka Dellenbusch

Kurs 08, Montag, 19.45 - 20.15h, 17 x = 54,00 €, Raum 1

Bodypower mit Jennifer Niggemann

Kurs 06, Montag, 19.00 - 19.55h, 17 x = 90,00 €, Raum 3

Bodypower mit Silke Witthaus

Kurs 82, Mittwoch, 10.00 - 10.55h, 19 x = 100,00 €, Raum 2
Kurs 35, Donnerstag, 19.15 - 20.10h, 19 x = 100,00 €, Raum 2

Bodyworkout mit Bianka Dellenbusch

Kurs 07, Montag, 18.45 - 19.40h, 17 x = 90,00 €, Raum 2

Bodyworkout mit Britta Borchert

Kurs 26, Mittwoch, 18.00 - 18.55h, 19 x = 100,00 €, Raum 2

Fit for ever 50+ mit Svenja Müller

Kurs 19, Montag, 16.00 - 16.55h, 17 x = 90,00 €, Raum 3

Fit for ever 50+ mit Svenja Müller

Kurs 03, Montag, 17.00 - 17.55h, 17 x = 90,00 €, Raum 2

Fit mit Step & Co (70 Min.) mit Svenja Müller

Kurs 05, Montag, 18.00 - 19.10h, 17 x = 98,00 €, Raum 3

Tabata mit Barbara Jedras

Kurs 71, Montag, 20.00 - 21.00h, 17 x = 90,00 €, Raum 4

Zirkeltraining mit Barbara Jedras

Kurs 21, Dienstag, 20.00 - 20.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

Choreografie

Hip Hop mit Inga Lürsen

Kurs UDC04, ab 8 Jahre, Donnerstag, 16.00 - 17.00h,
€ 30,00/Monat, Raum 3
Kurs UDC01, ab 11 Jahre, Donnerstag, 17.00 - 18.00h,
€ 30,00/Monat, Raum 3
Kurs UDC02, ab 14 Jahre, Donnerstag, 18.00 - 19.00h,
€ 30,00/Monat, Raum 3
Keine Kurse in den Herbstferien!

Bauch, Bein, Po mit Halima El-Kassimi

Kurs 44, Freitag, 16.30 - 17.25h, 18 x = 108,00 €, Raum 1

Zumba® mit Halima El-Kassimi

für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Kurs 45, Freitag, 17.30 - 18.25h, 18 x = 108,00 €, Raum 2

Gesundheit

Fit und Gesund mit Gudrun Immekus-Braß

Kurs 10, Dienstag, 09.00 - 09.55h, 24.08. - 09.11.2021,
12 x = 65,00 €, Raum 2
Kurs 16, Dienstag, 17.00 - 17.55h, 24.08. - 09.11.2021,
12 x = 65,00 €, Raum 3
Kurs 18, Dienstag, 18.00 - 18.55h, 24.08. - 09.11.2021,
12 x = 65,00 €, Raum 3
Kurs 20, Dienstag, 19.00 - 19.55h, 24.08. - 09.11.2021,
12 x = 65,00 €, Raum 3
Kurs 38, Freitag, 09.00 - 09.55h, 20.08. - 05.11.2021,
12 x = 65,00 €, Raum 2
Kurs 60, Dienstag, 09.00 - 09.55h, 16.11. - 21.12.2021,
6 x = 33,00 €, Raum 2
Kurs 61, Dienstag, 17.00 - 17.55h, 16.11. - 21.12.2021,
6 x = 33,00 €, Raum 3
Kurs 62, Dienstag, 18.00 - 18.55h, 16.11. - 21.12.2021,
6 x = 33,00 €, Raum 3
Kurs 63, Dienstag, 19.00 - 19.55h, 16.11. - 21.12.2021,
6 x = 33,00 €, Raum 3
Kurs 64, Freitag, 09.00 - 09.55h, 12.11. - 17.12.2021,
6 x = 33,00 €, Raum 2

Rückenfit mit Julia Wallmeroth-Ferencz

Kurs 23, Mittwoch, 11.00 - 11.55h, 19 x = 124,00 €, Raum 3
Kurs 30, Donnerstag, 09.00 - 09.55h, 19 x = 124,00 €, Raum 3

Gesund älter werden mit Onyema Weldon

Kurs 01, Montag, 09.30 - 10.25 Uhr, 17 x = 90,00 €, Raum 3

Fit im Alter mit Onyema Weldon

Kurs 12, Dienstag, 10.00 - 10.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 3

Seniorensport mit Onyema Weldon

Kurs 13, Dienstag, 11.10 - 12.05h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

Mobil + Fit 60+ mit Klaus Leisen

Kurs 31, Donnerstag, 10.00 - 10.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2
Nicht am 07.10. und 14.10.2021!

Mobil + Fit 40 - 60 mit Klaus Leisen

Kurs 77, Mittwoch, 17.00 - 17.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2
Nicht am 06.10. und 13.10.2021!
Kurs 49, Mittwoch, 19.00 - 19.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2
Nicht am 06.10. und 13.10.2021!
Kurs 68, Donnerstag, 17.00 - 17.55h, 17 x = 170,00 €, Raum 2
Nicht am 07.10. und 14.10.2021!

Neuro-Mobility mit Klaus Leisen, max. 8 Teilnehmer*innen/Kurs

Kurs 83, Montag, 16.00 - 16.55h, 15 x = 188,00 €, Raum 1
Nicht am 04.10. und 11.10.2021!
Kurs 78, Mittwoch, 18.00 - 18.55h, 17 x = 210,00 €, Raum 4
Nicht am 06.10. und 13.10.2021!
Kurs 80, Donnerstag, 09.00 - 09.55h, 17 x = 210,00 €, Raum 2
Nicht am 07.10. und 14.10.2021!
Kurs 72, Donnerstag, 16.00 - 16.55h, 17 x = 210,00 €, Raum 1
Nicht am 07.10. und 14.10.2021!

Mobil + Fit, FM-Basis-Test mit Klaus Leisen

Termine nach Vereinbarung.
Infos siehe www.mobi-fit.ruhr

Mobil + Fit, Personal Training mit Klaus Leisen

Termine nach Vereinbarung
Infos siehe www.mobi-fit.ruhr

Kinder

Babyturnen (3-7 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 11, Dienstag, 10.00 - 10.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

Purzelturnen (8-12 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 39, Freitag, 10.00 - 10.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

Kleinkindturnen (12-24 Monate) mit Anke Bauer

Kurs 40, Freitag, 11.00 - 11.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2
Kurs 14, Dienstag, 16.00 - 16.55h, 18 x = 96,00 €, Raum 2
Kleinkindturnen (18-36 Monate) mit Anke Bauer
Kurs 32, Donnerstag, 16.30 - 17.25h, 19 x = 100,00 €, Raum 2
Kleinkindturnen (24-36 Monate) mit Anke Bauer
Kurs 47, Dienstag, 15.00 - 15.55h, 18 x = 96,00 €
Sporthalle Margarethenhöhe Lührmannwald,

Kindertanz für Kinder von 3 - 4 Jahren mit Heike Kurth

Kurs 41, Freitag, 15.30 - 16.25h, 18 x = 96,00 €, Raum 2

Kindertanz für Kinder von 4 - 5 Jahren mit Heike Kurth

Kurs 43, Freitag, 16.30 - 17.25h, 18 x = 96,00 €, Raum 3

Ruhe & Kraft

Hatha-Yoga

Körper & Geist in Harmonie mit Nino Doliashvili
Kurs 04, Montag, 17.00 - 18.30h, 17 x = 145,00 €, Raum 1
Kurs 25, Mittwoch, 16.45 - 18.15h, 19 x = 163,00 €, Raum 3
Kurs 24, Mittwoch, 18.20 - 19.50h, 19 x = 163,00 €, Raum 3

Pilates mit Vera Linney

Kein Kurs in den Herbstferien!
Kurs 09, Stufe I+II, Montag, 20.15 - 21.10h, 15 x = 115,00 €, Raum 2
Kurs 22, Stufe I, Mittwoch, 10.30 - 11.25h, 17 x = 130,00 €, Raum 1
Kurs 29, Stufe II - F, Mittwoch, 20.15 - 21.10h, 1 x = 130,00 € Raum 2
Kurs 46, Stufe I - A, Samstag, 09.30 - 10.25h, 16 x = 122,00 € Raum 2
Kurs 67, Stufe II - F, Samstag, 10.30 - 11.25h, 16 x = 122,00 € Raum 2

QiGong mit Hubert Müller

Für Anfänger*innen geeignet.
Kurs 56, Dienstag, 19.00 - 20.00h, 16 x = 115,00 €, Raum 2
Kein Kurs in den Herbstferien!

Yoga mit Eugen Müller

Kurs 34, Donnerstag, 18.00 - 19.15h, 16 x = 128,00 €, Raum 2
Kein Kurs in den Herbstferien!

