

### Ausdauer & Kraft & Fitness

**Aquapower** mit Britta  
Kurs SF90  
Freitags, 15.30 - 16.15h  
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25  
Maximal 12 Teilnehmer\*innen  
6x = 45,00 €

**Sommerspezial Bodystyling** mit Bianka  
Kurs SF55  
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2  
6x = 36,00 €

**Bodyworkout** mit Britta  
Kurs SF76  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 2  
6x = 36,00 €

**Bodypower** mit Jennifer  
Kurs SF57  
Montags, 19.00 - 20.00h, Raum 1  
**Termine:** 10.07. + 17.07.  
2 x = 12,00 €

**Fit for ever 50+** mit Svenja  
Kurs SF51  
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3  
**Termine:** 10.07. - 31.07.  
4 x = 24,00 €

**Fit for ever 50+** mit Svenja  
Kurs SF53  
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
**Termine:** 10.07. - 31.07.  
4 x = 24,00 €

**Fit mit Step & Co** mit Svenja  
Kurs SF54  
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3  
**Termine:** 10.07. - 31.07.  
4 x = 25,00 €

**Tabata** mit Barbara  
Kurs SF58  
Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4  
**Termine:** 10.07., 17.07. + 31.07.  
3 x = 18,00 €

**Bauch Beine Po** mit Halima  
Kurs SF93  
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1  
**Termine:** 21.07. - 04.08. 2023  
3 x = 18,00 €

**NEU!**  
**HIIT**  
**High Intensity Interval Training** mit Andrea  
Kurs SF97  
Mittwochs, 19.00 - 20.00h, Raum 3  
6 x = 36,00 €

**Zirkeltraining** mit Barbara  
Kurs SF69  
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2  
**Termine:** 04.07., 11.07., 18.07. + 01.08.  
4 x = 24,00 €

### 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 SF94  
für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen  
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2  
**Termine:** 21.07. - 04.08.  
3 x = 20,00 €

**Zumba®** mit Wiebke  
Kurs SF68  
Dienstags, 19.10h - 20.05h, Raum 4  
6 x = 40,00 €

### Ruhe & Kraft

**Yoga** mit Andrea  
Kurs SF85  
Donnerstags, 18.00h - 19.15h, Raum 2  
6 x = 40,00 €

**Pilates** mit Vera  
Kurs SF80, Stufe II - F  
Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2  
**Termine:** 06.07., 13.07. + 20.07.  
3 x = 24,00 €

**Pilates** mit Vera  
Kurs SF95, Stufe I - A  
Samstags, 09.15 - 10.15h, Raum 2  
**Termine:** 08.07. - 29.07.  
4 x = 32,00 €

**Pilates** mit Vera  
Kurs SF96, Stufe II - F  
Samstags, 10.30 - 11.30h, Raum 2  
**Termine:** 08.07. - 29.07.  
4 x = 32,00 €

### Gesundheit

**Rückenfit** mit Julia  
Kurs SF73  
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3  
**Termine:** 28.06., 12.07., 19.07. + 02.08.  
4 x = 27,00 €

**Rückenfit** mit Julia  
Kurs SF81  
Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3  
**Termine:**  
22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07. + 03.08.  
6 x = 40,00 €

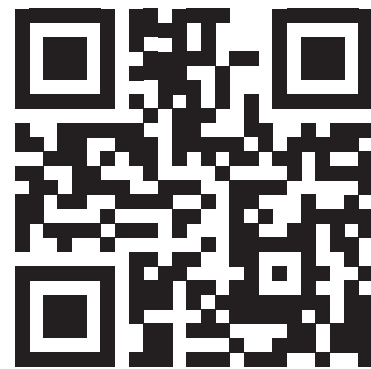
### Functional Training

**Mobil + Fit 60+** mit Klaus  
Kurs SF82  
Donnerstags, 09.30 - 10.25h, Raum 2  
**Termine:** 26.06. - 20.07.  
4 x = 40,00 €

**Mobil + Fit 40-60** mit Klaus  
Kurs SF75  
Mittwochs, 17.00 - 17.55h, Raum 2  
**Termine:** 26.06. - 20.07.  
4 x = 40,00 €

**Mobil + Fit 40-60** mit Klaus  
Kurs SF79  
Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 2  
**Termine:** 26.06. - 20.07.  
4 x = 40,00 €

**Animal Athletics** mit Klaus  
Kurs SF77  
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4  
**Termine:** 26.06. - 20.07.  
4 x = 40,00 €



zur Anmeldung,  
hier scannen

einzelne Termine buchbar..!

SOMMERFERIEN2023