

TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum Kursprogramm

2. Halbjahr 2024 vom 21.08. - 21.12.



Ausdauer & Kraft & Fitness

Aquapower mit Britta Kurs 90
Freitags, 15.30 - 16.15h
TC RAWA Haarzopf, Rottmannshof 25
Maximal 12 Teilnehmer*innen
18 x = 180,00€

Bodyworkout mit Bianka Kurs 55
Montags, 18.45 - 19.40h, Raum 2
17 x = 119,00 €

Bauch intensiv mit Bianka Kurs 56
Montags, 19.45 - 20.15h, Raum 2
17 x = 59,50 €

Bodyworkout mit Britta Kurs 76
Mittwochs, 18.00 - 18.55h, Raum 4
18 x = 135,00 €

Bodypower mit Jennifer Kurs 57
Montags, 19.15 - 20.10h, Raum 3
15 x = 105,00 €
kein Kurs am 30.09. & 21.10.

Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 51
Montags, 16.00 - 16.55h, Raum 3
17 x = 119,00 €

Fit for ever 50+ mit Svenja Kurs 53
Montags, 17.00 - 17.55h, Raum 2
17 x = 119,00 €

Step-Fit mit Svenja Kurs 54
Montags, 18.00 - 19.10h, Raum 3
17 x = 127,50 €

Tabata mit Barbara Kurs 58
Montags, 20.00 - 20.55h, Raum 4
15 x = 105,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Cross-Fit mit Britta Kurs 122
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 2
17 x = 127,50 € **NEU**

Zirkeltraining mit Barbara Kurs 69
Dienstags, 20.00 - 20.55h, Raum 2
15 x = 105,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Bauch Beine Po mit Halima Kurs 93
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 1
17 x = 127,50 €

Bauch Beine Po Zirkel mit Max
Kurs 118
Donnerstags, 08.00 - 09.00h, Raum 2
17 x = 119,00 € **NEU**

Bauch Beine Po Zirkel mit Max
Kurs 121
Freitags, 08.00 - 09.00h, Raum 2
17 x = 119,00 € **NEU**

Ganzkörper - Bodyweight Edition
mit Max Kurs 119
Donnerstags, 09.00 - 10.00h, Raum 2
17 x = 119,00 € **NEU**

Fit-Mix mit Silke Kurs 71
Mittwochs, 10.00 - 11.00h, Raum 2
16 x = 112,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Bodypower mit Silke Kurs 86
Donnerstags, 19.20 - 20.15h, Raum 2
15 x = 105,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Tanz & Fitness

Zumba® mit Halima Kurs 94
Freitags, 17.30 - 18.25h, Raum 2
17x = 127,50 €

Zumba® mit Wiebke Kurs 68
Dienstags, 19.00h - 20.00h, Raum 4
17 x = 127,50 €

Zumba® mit Saskia Kurs 120 **NEU**
Donnerstags, 19.00h - 20.00h, Raum 4
17 x = 127,50 €

Ruhe & Kraft

Yoga Fitness mit Andrea Kurs 85
Donnerstags, 18.00 - 19.00h, Raum 2
15 x = 135,00 €

Kundalini-Yoga mit Melanie **NEU**
Kurs 122
Montags, 08.00 - 09.30h, Raum 1
17x = 187,00 €

Hatha-Yoga mit Melanie
Kurs 108
Samstags, 11.00 - 12.30h, Raum 1
18 x = 198,00 €

Fullbody-Stretch mit Chanti **NEU**
Kurs 52
Montags, 17.00 - 18.30h, Raum 1
17x = 187,00 €

Fullbody-Stretch mit Chanti **NEU**
Kurs 74
Mittwochs, 17.00 - 18.30h, Raum 3
18x = 198,00 €

QiGong mit Hubert mit Kurs 66
Dienstags, 18.00 - 19.00h, Raum 3
12 x = 90,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Pilates mit Vera
Kurs 59 Stufe I+II
Montags, 20.15 - 21.10h, Raum 2
17 x = 153,00 €

Kurs 72, Stufe I
Mittwochs, 10.30 - 11.25h, Raum 1
18 x = 162,00 €

Kurs 80, Stufe II - F
Mittwochs, 20.15 - 21.10h, Raum 2
18 x = 162,00 €

Kurs 95, Stufe I - A
Samstags, 09.15 - 10.15h, Raum 2
17 x = 153,00 €
kein Kurs am 30.11.

Kurs 96, Stufe II - F
Samstags, 10.30 - 11.30h, Raum 2
17 x = 153,00 €
kein Kurs am 30.11.

Kinder

Purzelturnen 5-12 Monate mit Anke
Kurs 88
Freitags, 10.00 - 10.55h, Raum 2
17 x = 119,00 €

Kleinkinderturnen 12-24 Monate mit Anke
Kurs 89
Freitags, 11.00 - 11.55h, Raum 2
17 x = 119,00 €

Kurs 63
Dienstags, 16.00 - 16.55h, Raum 2
17 x = 119,00 €

Kleinkinderturnen 18-36 Monate mit Anke
Kurs 83
Donnerstags, 16.00 - 17.00h, Raum 2
16 x = 112,00 €
kein Kurs am 22.08.

Kleinkinderturnen 24-36 Monate mit Anke
Kurs 62, Sporthalle Margarethenhöhe
Dienstags, 15.00 - 15.55h
17 x = 119,00 €

Kleinkinderturnen 15-36 Monate mit Julia
Kurs 104
Mittwochs, 15.30 - 16.30h, Raum 2 **NEU**
18 x = 135,00 €

Kleinkinderturnen 36-48 Monate mit Julia
Kurs 107
Mittwochs, 16.30 - 17.30h, Raum 2
18 x = 135,00 €

Purzelturnen 8-12 Monate mit Julia
Kurs 106
Donnerstags, 11.00 - 12.00h, Raum 2
17 x = 119,00 €

Krabbelminis 03 - 08 Monate mit Christine
Kurs 110/1, 26.08. - 07.10., 7 x = 63,00 €
Kurs 110/2, 28.10. - 17.12., 8 x = 72,00 €
Montags, 10.00 - 10.55h, Raum 1

Krabbelminis 03 - 08 Monate mit Christine
Kurs 111/1, 27.08. - 08.10., 7 x = 63,00 €
Kurs 111/2, 29.10. - 18.12., 8 x = 72,00 €
Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 1

Babymassage ab ca. 6 Wochen mit Christine
Kurs 112/1, 26.08. - 07.10., 7 x = 63,00 €
Kurs 112/2, 04.11. - 09.12., 6 x = 54,00 €
Montags, 11.00 - 11.55h, Raum 1

Babymassage ab ca. 6 Wochen
Kurs 113/1, 27.08. - 08.10., 7 x = 63,00 € mit
Christine
Kurs 113/2, 05.11. - 10.12., 6 x = 54,00 € mit
Tanja
Dienstags, 11.30 - 12.30h, Raum 1

Kindertanz 3-4 Jahre mit Heike, Kurs 91
Freitags, 15.30 - 16.25h, Raum 2
15 x = 104,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Kindertanz 4-5 Jahre mit Heike, Kurs 92
Freitags, 16.30 - 17.25h, Raum 2
15 x = 104,00 €
kein Kurs in den Herbstferien

Gesundheit

Rückenfit mit Julia Kurs 73
Mittwochs, 11.00 - 11.55h, Raum 3
18 x = 135,00 €

Rückenfit mit Julia Kurs 81
Donnerstags, 09.00 - 09.55h, Raum 3
17 x = 127,50 €

Fit durch die Schwangerschaft mit Ricky,
Kurs 100
Montags, 08.30 - 09.30h, Raum 2
15 x = 135,00 €

Rückbildungsgymnastik mit Ricky
Kurs 101
Montags, 09.30 - 10.30h, Raum 2
15 x = 135,00 €

Mama-Fitness mit Baby und Ricky **NEU**
Kurs 102
Montags, 10.45 - 11.45h, Raum 2
15 x = 135,00 €

Papa-Fitness mit Baby und Ricky
Kurs 103
Dienstags, 09.30 - 10.30h, Raum 2
15 x = 135,00 €

Fit und Gesund (Präventionskurse)
mit Gudrun, Kurs 60
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
27.08. - 19.11.
12 x = 84,00 €

Kurs 64
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1
27.08. - 19.11.
12 x = 84,00 €

Kurs 65
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1
27.08. - 19.11.
12 x = 84,00 €

Kurs 67
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1
27.08. - 19.11.
12 x = 84,00 €

Kurs 87
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
23.08. - 22.11.
12 x = 84,00 €

Kurs 60/2
Dienstags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
26.11. - 17.12.
4 x = 28,00 €

Kurs 64/2
Dienstags, 17.00 - 17.55h, Raum 1
26.11. - 17.12.
4 x = 28,00 €

Kurs 65/2
Dienstags, 18.00 - 18.55h, Raum 1
26.11. - 17.12.
4 x = 28,00 €

Kurs 67/2
Dienstags, 19.00 - 19.55h, Raum 1
26.11. - 17.12.
4 x = 28,00 €

Kurs 87/2
Freitags, 09.00 - 09.55h, Raum 2
29.11. - 20.12.
4 x = 28,00 €

Sanfte Gymnastik 75+ mit Gudrun, Kurs 70
Dienstags, 10.00 - 10.55h, Raum 3
16 x = 112,00 €

Functional Training

Mobil & Fit 40 - 60 mit Klaus, Kurs 79
Mittwochs, 19.00 - 19.55h, Raum 4
18 x = 198,00 €

Mobil & Fit 40 - 60 mit Klaus, Kurs 82
Donnerstags, 09.30 - 10.25h, Raum 1
17 x = 187,00 €



zur Anmeldung,
hier scannen