

# 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