

Kursraumplan 1.Halbjahr 2026

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag					Samstag				Sonntag			
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Schwimmbad*	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 3	Raum 4		
08:00																													
09:00						09:00 - 09:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.01										9:00 - 9:45 Reha Ortho 11 Julia		09:00 - 9:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 5.01		09:30-10:15 Reha Ortho 16 Alena									
10:00	09:30 - 10:25 Krabbelmis 3-8 Monate Christine Kurs 1.02	09:15 - 10:15 Rückbildung Ricarda Kurs 1.01			10:00 - 10:55 Krabbelmis und mamis 3-12 Monate Christine Kurs 2.03	10:00 - 10:55 Sanfte Gymnastik 75+ Gudrun Kurs 2.02	10:00 - 11:00 Herzsport 06 Jochen	10:00-10:45 Reha Ortho 02 Alena	10:00 - 10:55 Fit-Mix Silke Kurs 3.01	10:00 - 10:45 Reha Ortho 06 Julia			09:30 - 10:25 Mobil + Fit 60 Jahre+ Klaus Kurs 4.02	10:00-10:45 Reha Ortho 12 Ricarda	10:00 - 10:45 Musikminis 0-2 Jahre Christine, 4.04	10:00 - 10:45 Reha Ortho 13 Julia		10:00 - 10:55 Purzelturnen 5-12 Monate Anke Kurs 5.02	10:30-11:15 Reha Ortho 17 Alena						10:00 - 11:00 Balance Fit mit Nanette Kurs 6.03	09:15-10:10 Pilates I Vera Kurs 6.01			
11:00	10:30 - 11:25 Babymassage ab 6 Wochen Christine Kurs 1.04	10:30 - 11:30 Mama-Fitness mit Baby Ricarda Kurs 1.03			11:00 - 11:45 Musikminis 0-36 Monate Christine, 2.04	11:00-11:45 Reha Ortho 0 Ricky 18	11:00 - 12:00 Herzsport 07 Jochen	11:00-11:45 Reha Ortho 03 Alena							11:00 - 11:55 Purzelturnen 8-12 Mon. Julia Kurs 4.03	11:00 - 11:45 Reha Ortho 14 Julia		11:00 - 11:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Kurs 5.03									10:30-11:25 Pilates II Vera Kurs 6.02		
12:00																													
13:00																													
14:00												14:00 - 14:45 Reha Ortho 08 Alena																	
15:00			15:00 - 16:00 Herzsport 01 Jochen		15:00-15:45 Lungensport 01 Alena			14:30 - 15:30 Herzsport xx Monika					15:00-15:45 Lungensport 02 Alena																
16:00	16:00 - 16:45 Reha Ortho 21 Anna	16:00 - 16:55 Fit 4 ever 50+ Asti Kurs 1.07	16:00 - 17:00 Herzsport 02 Jochen			16:00 - 16:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Kurs 2.06		15:30 - 16:30 Herzsport 08 Monika					15:30 - 16:30 Elternkind- Turnen 15-36 Monate Julia, Kurs 3.03					15:30 - 16:25 Kindertanz 3-4 Jahre Heike Kurs 5.04									14:45-15:25 Schwimmen Joshua*		
17:00		17:00 - 17:55 Fit 4 ever 50+ Asti Kurs 1.08	17:00 - 18:00 Herzsport 03 Jochen					16:30 - 17:30 Herzsport 09 Monika					16:00 - 17:00 Hip Hop ab 9 Inga DDC	16:00 - 17:00 KK-Turnen 18-36 Monate Anke Kurs 4.05				16:30 - 17:25 Bauch, Beine, Po Halima Kurs 5.10	16:30 - 17:25 Kindertanz 4-5 Jahre Heike Kurs 5.05									15:30-16:10 Schwimmen Joshua*	
18:00		18:00 - 19:00 Step-Fit Bettina Kurs 1.09	18:00 - 19:00 Herzsport 04 Jochen		17:00 - 17:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.07	18:00 - 18:45 Reha Ortho 04 Julia	18:00 - 19:00 QiGong Hubert Kurs 2.09	17:30 - 18:30 Herzsport 10 Monika				17:00-17:45 Reha Ortho 09 Alena	17:00-18:00 Cross Funct. Training Britta Kurs 3.10	17:00 - 18:00 Hip Hop ab 11 Inga DDC	17:00 - 18:00 Ninja-Minis Julia Kurs 4.10	17:00 - 18:00 Bodenturnen (Fortgeschritte ne) 5-8 Jahre Anna Kurs 4.09		17:30 - 18:25 Zumba Halima Kurs 5.11									16:15-16:55 Schwimmen Joshua*		
19:00		18:30-19:30 Bodyworkout Blanka Kurs 1.12			18:00 - 18:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.08	19:00 - 19:45 Reha Ortho 05 Julia		19:00 - 19:55 Zumba Wiebke Kurs 2.11				18:00-18:45 Reha Ortho 10 Alena	18:00-19:00 Bodyworkout Britta Kurs 3.07	18:00 - 19:00 Hip Hop ab 13 Inga DDC	18:15 - 19:10 Ninja-Kids Anna Kurs 4.16														
20:00		19:00 - 20:00 Body power Jennifer Kurs 1.13			19:00 - 19:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.10	19:15 - 20:30 Tabata Barbara Kurs 1.14						19:00-19:45 Reha Ortho 15 Alena	19:20 - 20:15 Bodypower Silke Kurs 4.12																
21:00		20:15 - 21:10 Pilates I+H Vera Kurs 1.15			20:00 - 20:55 Zirkeltraining Barbara Kurs 2.12						20:00 - 21:30 Yoga mit Nanette Kurs 3.09																		

Stand: 05.02.2026
* TC RAWA Rottmannshof 25, Essen
