

Kursraumplan 2.Halbjahr 2026

Uhrzeit	Montag				Dienstag					Mittwoch				Donnerstag				Freitag					Samstag			
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	KSSH*	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
08:00																										
09:00						09:00 - 09:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.01											9:00 - 9:45 Reha Ortho 11 Julia		9:00 - 9:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 5.01		09:30-10:15 Reha Ortho 19 Nicole			09:15-10:10 Pilates I Vera Kurs 6.01		
10:00	09:30 - 10:15 Krabbelminis 3-8 Monate Christine Kurs 1.02	09:30 - 10:25 Rückbildung Ricarda Kurs 1.01			10:00 - 10:55 Krabbelminis und maxis 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	09:45 - 10:30 Musikminis 0-2 Jahre Christine, 4.04	10:00 - 10:45 Reha Ortho 13 Julia	09:30-10:15 Reha Ortho 16 Alena	10:00 - 10:55 Purzelturnen 5-12 Monate Anke Kurs 5.02			10:00-10:55 Bodyworkout II, Britta Kurs 6.03		10:30-11:25 Pilates II Vera Kurs 6.02		
11:00	10:30 - 11:25 Babymassage ab 6 Wochen Christine Kurs 1.04	10:30 - 11:30 Mama-Papa- Fitness mit Baby Ricarda Kurs 1.03			11:00 - 11:55 Kombi Babym./Krabbel- minis 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 Reha Ortho 07 Julia						11:00 - 11:45 Reha Ortho 14 Julia	10:30-11:15 Reha Ortho 17 Alena	11:00 - 11:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Kurs 5.03							
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 - 15:55 KK-Turnen 24-36 Monate Anke Kurs 2.05*	15:00-15.45 Lungensport 02 Alena	15:30 - 16:30 Elternkind- Turnen 15-36 Monate Julia, Kurs 3.03					15:15 - 16:00 Musikminis 0-36 Monate Christine, 4.13			15:30 - 16:25 Kindertanz 3-4 Jahre Heike Kurs 5.04			14.45-15.25 Schwimmen Joshua**				
16:00	16:00 - 16:45 Reha Ortho 21 Anna	16:00 - 16:55 Fit 4 ever 50+ Asti Kurs 1.07	16:30 - 17:25 Dance, Dance 6 - 8 Jahre Chanti Kurs 1.10			16:00 - 16:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Kurs 2.06	TUSEM Taekwondo	15:30 - 16:30 Herzsport 08 Monika			16:05 - 16:50 Musikminis 0-36 Monate Christine, 4.14			16:00 - 17:00 Hip Hop ab 9 Inga DDC	16:00 - 17:00 KK-Turnen 18-36 Monate Anke Kurs 4.05	16:05 - 16:50 Musikminis 0-36 Monate Christine, 4.14		16.30 - 17.25 Bauch, Beine, Po Halima Kurs 5.10	16:30 - 17:25 Kindertanz 4-5 Jahre Heike Kurs 5.05	16:30 - 17:25 Ninja-Minis Anna Kurs 5.12		16.15-16.55 Schwimmen Joshua**				
17:00		17:00 - 17:55 Fit 4 ever 50+ Asti Kurs 1.08	17:30 - 18:55 Full Body Stretch Chanti Kurs 1.11		17:00 - 17:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.07		17:30 - 18:15 Tai Chi Hubert Kurs 2.14	16:30 - 17:30 Herzsport 09 Monika		17.00-17.45 Reha Ortho 09 Alena				17:00 - 18:00 Hip Hop ab 11 Inga DDC		17:00 - 18:00 Ninja-Minis Julia Kurs 4.10			17.30 - 18.25 Zumba Halima Kurs 5.11	17:30 - 18:25 Ninja-Kids Anna Kurs 5.13						
18:00		18:00 - 19:00 Step-Fit Bettina Kurs 1.09			18:00 - 18:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.08	18:00 - 18:45 Reha Ortho 04 Julia	18:15 - 19:10 QiGong Hubert Kurs 2.09	17:30 - 18:30 Herzsport 10 Monika		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		TUSEM Taekwondo							
19:00	TUSEM Taekwondo	19:00 - 20:00 Body power Jennifer Kurs 1.13		18:30-19:30 Bodyworkout Blanka Kurs 1.12	19:00 - 19:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.10	19:00 - 19:45 Reha Ortho 05 Julia	19:15 - 20:30 Tabata Silke Kurs 2.13	19:00 - 19:55 Zumba Wiebke Kurs 2.11		19:00 - 19:55 Mobil + Fit 40- 60 Klaus Kurs 3.08	19:00-19:55 Sling Training Britta Kurs 3.10			19.00-19.45 Reha Ortho 15 Alena	19.20 - 20.15 Bodypower Silke Kurs 4.12		19:00 - 19:55 Zumba Saskia Kurs 4.11									
20:00		20:15 - 21:10 Pilates I+II Vera Kurs 1.15		19:30 - 20:25 Tabata Barbara Kurs 1.14		20:00 - 20:55 Zirkeltraining Barbara Kurs 2.12						20:00 - 21:30 Yoga mit Nanette Kurs 3.09														
21:00																										
	Ausdauer & Kraft & Fitness	Gesundheit			Rehasport Lungensport	Rehasport Ortho		Rehasport Herzsport		Ruhe & Kraft	Kinder			Tanz / Fitness		TUSEM		Ninja	Vermietung	Stand: 03.07.2026 * Klaus-Schorn-Sporthalle, Lührmannstr. 1, Essen-Margarethenhöhe ** TC RAWA Rottmannshof 25, Essen-Haarzopf						