

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																		Studentenkurs Chanti 08:00 - 09:00								
09:00						09:00 - 09:55 Fit und Gesund Gudrun Kurs 2.01								09:30 - 10:25 Mobil + Fit 60 Jahre+ Klaus Kurs 4.02			9:00 - 9:45 Reha Ortho 11 Julia		09:30-10:15 Reha Ortho 16 Alena	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		10:00-10:45 Reha Ortho 02 Alena		10:00 - 10:55 Fit-Mix Silke Kurs 3.01	10:00 - 10:45 Reha Ortho 06 Julia					09:45 - 10:30 Musikminis 0-2 Jahre Christine, 4.04	10:00 - 10:45 Reha Ortho 13 Julia			10:00 - 10:55 Purzeltürnen 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./Krabbelminis 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 - 11:45 Reha Ortho 07 Julia						11:00 - 11:45 Reha Ortho 14 Julia			11:00 - 11:55 KK-Türnen 12-24 Monate Anke Kurs 5.03						
12:00																										
13:00																										
14:00											14:00 - 14.45 Reha Ortho 08 Alena															
15:00					15.00-15.45 Lungensport 01 Alena			14:30 - 15:30 Herzsport xx Monika	15:00 - 15:55 KK-Türnen 24-36 Monate Anke Kurs 2.05*	15.00-15.45 Lungensport 02 Alena						15:15 - 16:00 Musikminis 0-36 Monate Christine, 4.13					14.45-15.25 Schwimmen Joshua* ²					
16:00	16:00 - 16:45 Reha Ortho 21 Anna	16:00 - 16:55 Fit 4 ever Asti Kurs 1.07	16:30 - 17:25 Dance, Dance 6 - 8 Jahre Chanti Kurs 1.10	16:00 - 17:00 Herzsport 01 Jochen		16:00 - 16:55 KK-Türnen 12-24 Monate Anke Kurs 2.06	TUSEM Taekwondo	15:30 - 16:30 Herzsport 08 Monika			15:30 - 16:30 Elternkind-Türnen 15-36 Monate Julia, Kurs 3.03			16:00 - 17:00 Hip Hop ab 9 Inga DDC	16:00 - 17:00 KK-Türnen 18-36 Monate Anke Kurs 4.05	16:05 - 16:50 Musikminis 0-36 Monate Christine, 4.14				15:30 - 16:25 Kindertanz 3-4 Jahre Heike Kurs 5.04			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 xxxx Kurs 5.12	
17:00		17:00 - 17:55 Fit 4 ever 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		16:30-17.45 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 xxxx 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 Julia Kurs 4.16										
19:00	TUSEM Taekwondo	19:00 - 20:00 Body power Jennifer Kurs 1.13			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 Sling Training Britta Kurs 3.10	19:00 - 19:55 Mobil + Fit 40-60 Klaus Kurs 3.08		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		TUSEM Taekwondo							
20:00			20:15 - 21:10 Pilates I+II Vera Kurs 1.15				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: 25.08.2026
* Klaus-Schorn-Sporthalle, Lührmannstr. 1, Essen-Margarethenhöhe
** TC RAWA Rottmannshof 25, Essen-Haarzopf