

Kursprogramm April – Juli 2021

19.04.2021 – 09.07.2021

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
SaYoMo FS1	Montag	Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolff 11 Einheiten: 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7. Gebühr Mitglied: 60,50 € Gebühr Nichtmitglied: 132,00 €	10:15 – 11:30	Online Zoom
YOGA FS1	Montag	Hatha Yoga mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 144,00 €	18.30 – 19.45	Online Zoom
MoBF FS1	Montag	Modern Body Fit mit Anna Scholz 12 Einheiten: 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 28.6., 5.7. Gebühr Mitglied: 44,00 € Gebühr Nichtmitglied: 121,00 €	18.15 – 19.15	Online Zoom
RüFit FS1	Montag	Rückenfit mit Juliane Schmidt 10 Einheiten: 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	18.30 – 19.30	Online Jitsi
GuMoRü FS1	Dienstag	Guten Morgen Rücken! Mit Alexandra Schantz 10 Einheiten: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	9.30 – 10.30	Online Zoom
KiTanz FS1	Dienstag	Kindertanz mit Bline Lipaj 12 Einheiten: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6., 6.7. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 132,00 €	16.15 – 17.15	Online Zoom

TBTA FF1	Dienstag	TABATA mit Juliane Schmidt 10 Einheiten: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	19.30 – 20.30	Online Jitsi
Hiron FS1	Dienstag	Hot Iron mit Michaela Schmidt 10 Einheiten: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	19.30 – 20.30	Online Jitsi

PILA FS1	Mittwoch	Power Pilates mit Michaela Schmidt 10 Einheiten: 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	11.00 – 12.00	Online Jitsi
DEWO FS1	Mittwoch	Deep Work mit Manja Wiesner 12 Einheiten: 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6., 7.7. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 132,00 €	16.30 – 17.30	Online Zoom
STAMI FS1	Mittwoch	Starke Mitte mit Manja Wiesner 12 Einheiten: 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6., 7.7. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 132,00 €	17.45 – 18.45	Online Zoom
YOGA FS2	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 12 Einheiten: 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6., 7.7. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 144,00 €	18.00 – 19.15	Online Zoom
Meditation FS1	Mittwoch	Meditation und Achtsamkeit mit Gabriela Volfova 11 Einheiten: 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6. Gebühr Mitglied: 55,00 € Gebühr Nichtmitglied: 132,00 €	19.30 – 20.45	Online Zoom

CapKids FS1	Donnerstag	Capoeira Kids mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 132,00 €	16.00 – 17.00	Outdoor Skulpturenpark Spielplatz
KAHA FS1	Donnerstag	KAHA mit Alexandra Schantz 10 Einheiten: 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	17.30 – 18.30	Online Zoom
ZUMBA FS1	Donnerstag	Zumba mit Alexandra Schantz 10 Einheiten: 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	18.45 - 19.45	Online Zoomi
YinYoga FS1	Donnerstag	Yin Yoga mit Namie Lorentz 12 Einheiten: 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 144,00 €	18:00 – 19:15	Online Zoom
PiRü FS1	Donnerstag	Pilates Rücken Mix mit Kathrin Zimmermann 10 Einheiten: 22.4., 29.4., 6.5., 20.5., 27.5., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	19.00 – 20.00	Online Zoom
YOGA FS3	Donnerstag	Hatha Yoga mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7., 8.7. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 144,00 €	19.30 – 20.45	Online Zoom
HIron FS2	Freitag	Hot Iron mit Michaela Schmidt 10 Einheiten: 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 11.6., 18.6., 25.6. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	18.30 – 19.30	Online Jitsi

**DA_FitFUN
FS1**

Dienstag

**Dauerangebot!
Fit for Fun mit Anna Scholz**

18.15 – 19.15

Online
Zoom

Kostenloses Angebot
exklusiv für TuRa-Mitglieder!

NEUSTART AB 20.04.2021

13 Einheiten: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5.,
18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6.,
29.6., 6.7., 13.7.

**DA_FitWE
FS1**

Freitag

**Dauerangebot!
Fit ins Wochenende
mit Alexandra Schantz**

18.00 – 19.00

Online
Zoom

Kostenloses Angebot
exklusiv für TuRa-Mitglieder!

11 Einheiten: 23.4., 30.4., 7.5., 14.5.,
21.5., 11.6., 18.6., 25.6., 2.6., 9.7.,
16.7.