

**TuRa 1893 e.V. Niederh ochstadt
Georg-B uchner-Straße 30
65760 Eschborn, Niederh ochstadt**



Kursprogramm

Fitness- und Gesundheitssport

August – Dezember 2020

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die Corona-Pandemie hat unser Leben in den letzten Wochen und Monaten in einer Art und Weise verändert, deren Ausmaß für uns so bislang nicht vorstellbar war. Geschlossene Geschäfte und Kontaktbeschränkungen haben uns vor Augen geführt, wie anfällig unsere sonst so starke Gesellschaft sein kann.

Auf der anderen Seite zeigt sich gerade in einer Situation wie dieser was Begriffe wie Freundschaft, Solidarität, Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft bedeuten. Das gilt im privaten und geschäftlichen Umfeld und es gilt auch in unserem gemeinsamen Umfeld, dem Sport.

Wir freuen uns, das wir gemeinsam, wenn auch eingeschränkt und in der gebotenen Vorsicht, wieder Sport treiben können, das ist gut für die Psyche, für die Gesundheit und das soziale Miteinander, das wir alle in der letzten Zeit schmerzlich vermisst haben.

Damit wir alle gesund durch diese Krise kommen bitten wir Sie unbedingt die Hygiene- und Abstandsregeln zu befolgen, bei Ein- und Austritt der Halle den Mundschutz zu tragen und ihre eigene Matte, als Unterlage, mitzubringen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Anmeldung

Um an unseren Kursen teilnehmen zu können, ist eine rechtzeitige online Kursanmeldung unter www.tura-ndh.de erforderlich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Sollte Ihr Wunschkurs bereits ausgebucht sein, lassen Sie sich gerne in unserer Geschäftsstelle auf die Warteliste setzen.

Kursanmeldungen sind nur

online buchbar:

www.tura-ndh.de

Es gibt derzeit nur diese Zahlungsmöglichkeit:

- Lastschriftinzug

Kursanmeldungen sind verbindlich.

Die Stornierung eines Kurses und die Erstattung der Kursgebühr wird nur im Krankheitsfall und durch Vorlage eines ärztlichen Attestes akzeptiert. Bei Kurserstattungen berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,00 €.

Der Einzug erfolgt vor Kursbeginn.

Bei einem fehlgeschlagenen Einzug der Gebühr (z.B. falsche Kontonummer, Konto nicht gedeckt, etc.) werden Ihnen Bearbeitungsgebühren von 10,00 € belastet.

Unser Kursangebot

Body & Mind / Entspannung:

Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen

Yoga umfasst die körperorientierten Praktiken: Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken. Die verschiedenen Yogaübungen: Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemübungen) und Konzentrations- und Entspannungsübungen kräftigen unsere Muskulatur, machen unseren Körper beweglicher und geschmeidiger.

Yoga wird traditionell barfuß praktiziert. Wenn Sie dies nicht möchten, bringen Sie sich bitte rutschfeste Gymnastikschläppchen mit.

Pilates

Diese Trainingsmethode nach J. Pilates bereitet den Weg zur inneren Stabilität und zur perfekten Balance des Körpers. Das ausgewogene Programm von Dehnungseinheiten und Kräftigungs-/ Stabilitätsübungen verbessert vor allem die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Durch die kontrollierte und konzentrierte Übungsausführung werden sowohl Körper als auch Geist gleichermaßen geschult. Kernstück dieser ganzheitlichen Methode ist das "Powerhouse", von dem die Energie für alle Bewegungen ausgeht. Unterstützt durch eine bewusste Atmung werden insbesondere die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen trainiert, die für die Gelenkstabilisierung und Steuerung verantwortlich sind, vor allem die der Wirbelsäule.

Kaha

KAHA entstammt der Sprache der Maori und bedeutet "Stark", "Mutig", "Energiegeladen".

Basierend auf Elementen aus Taiji, Yoga, Rückenschule und Kampfkunst kräftigt, dehnt und entspannt KAHA auf schonende aber effiziente Weise alle großen Muskelgruppen und wirkt damit fast allen heutigen orthopädischen Problemen entgegen, und steigert obendrein die Koordination, Körperwahrnehmung und Körperkontrolle. Das bewusste Erleben von Anspannung und Entspannung führt auch mental zu einer tiefen Entspannung und hilft effektiv und nachhaltig Stress abzubauen, positive Grundstimmung und Lebensfreude werden wieder bewusster Teil des Alltags.

Beweglichkeit mit Feldenkrais

In diesem Kurs lernen Sie sich zu entspannen, beweglicher zu werden und Kraft zu tanken. Sie werden einiges für die Körperhaltung und die eigene Körperwahrnehmung tun. Die Anwendungen/ Integration in Ihren Alltag, im Privat- und Berufsleben wird im Mittelpunkt stehen. Ob Sie die Feldenkrais-Methode kennen oder noch nicht, mit der Erfahrung des Feldenkrais-Lehrers Stefan Baic werden Sie gemeinsam erleben was es bedeutet, „für jede Lebenssituation mindestens eine Alternative zu haben“.

Rückenkurse:

Rücken im Zirkel

Wer kennt es nicht? Durch stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und zu wenig Bewegung schmerzt der Rücken und jede Bewegung tut weh. Gezielte Rücken- und Ganzkörperübungen stehen im Fokus dieser Zirkelstunde.

Ganzheitliche Rückenschule

Die Wirbelsäule ist mehr als ein von Sehnen und Bändern gehaltenes Knochengerüst. Schon seit Jahrtausenden wissen alternative Heil- und Bewegungskonzepte wie Ayurveda, Yoga und TCM um die emotionale und energetische Aufgabe unserer Wirbelsäule. Als sogenannte „Lichtsäule“ ist sie Informationsträger für die körperliche, seelische und geistige Verfassung des Menschen, d.h. für uns, unseren Körper und insbesondere unseren Rücken ganzheitlich auf allen Ebenen zu pflegen und zu bewegen. Diesem Prinzip widmet sich die Ganzheitliche Rückenschule mit der Vereinigung leichter Kräftigungs- und Mobilisationsprogramme, sowie Übungen und Trainings aus dem Mental Fitness. Steigen Sie in die 3-Dimensionalität Ihrer Wirbelsäule ein und lernen Sie Ihren Rücken völlig neu kennen.

Gesunder Rücken

Das Beste für den Rücken: Ein umfangreicher, wirksamer Kurs für mehr Kraft und Beweglichkeit. So haben Rückenschmerzen und Verspannungen keine Chance mehr! Stundenlanges sitzen, den ganzen Tag stehen, falsche Belastungen: Kreuzschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. In diesem Kurs wird ein Rückentraining angeboten, das perfekt auf verschiedene Alltagssituationen und unterschiedliche Trainings-Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die unterschiedlichen Übungen setzen genau dort an, wo die Ursache der Rückenprobleme liegt, bringen die Wirbelsäule wieder ins Lot und lindern lästige Beschwerden. Auch für Einsteiger geeignet.

Rückengymnastik

Die Hauptursache für Rückenschmerzen ist Bewegungsmangel. Auch zu starke und einseitige Belastung kann auf Dauer zu Schäden führen. Viele Rückenschmerzen lassen sich jedoch vermeiden, in dem frühzeitig und regelmäßig die Rumpfmuskulatur trainiert wird. Denn nur eine gestärkte Rumpfmuskulatur kann die Wirbelsäule ausreichend stützen und entlasten. In diesem Kurs sorgen Mobilitätsübungen für mehr Beweglichkeit, Kräftigungs- und Dehnübungen stärken das gesamte Muskelkorsett und wirken Haltungsschäden und Rückenschmerzen entgegen.

Rückenpower

Warten Sie nicht bis es im Rücken zwickt, sondern werden Sie schon jetzt präventiv aktiv – also bevor die Schmerzen auftreten. Die effektivste Methode Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, ist der Aufbau von bewegungsführender und wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur.

Fitness und Tanz:

4STREATZ® #tanz wie du bist

4STREATZ® ist das erste Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Ob Anfänger oder Profi, Jung oder Alt, bei uns tanzen alle gemeinsam. So viel Spaß hattest du noch nie mit deinen Freunden und Sportkollegen! Die 4STREATZ® Moves werden während der Stunde aus Basic-Aerobic-Schritten aufgebaut und fördern deine wichtigsten Muskelgruppen. Mit dem integrierten und individuell an deine Fitness anpassbaren Intervalltraining holst du das letzte bisschen Ausdauer aus dir raus. 4STREATZ® beschränkt sich außerdem nicht auf einen Musikstil, sondern vereint die vier beliebtesten Stile: Latino, House, Hip-Hop und Pop harmonisch zu einem mitreißenden Gesamterlebnis.

Modern Body Fit

In diesem Kurs erwartet Sie ein anspruchsvolles, klassisches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundumprogramm mit und ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Auch für Einsteiger geeignet.

Modern Step

Spaß und Bewegung auf dem „Brett“! Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Stepper! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Vital & Fit

Im Kurs „Vital & Fit“ trainieren wir mit Hilfe des eigenen Körpergewichts aber auch unter Anwendung von verschiedenen Kleingeräten mit dem Ziel Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und dadurch Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen zu vermeiden sowie Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig entlasten wir die Wirbelsäule und verbessern unsere Körperhaltung. Durch verschiedene Übungen die das Gleichgewicht schulen, aktivieren wir die Körpermitte und stabilisieren gleichsam den Rumpf. Wir stärken und beruhigen das vegetative Nervensystem, welches alle lebenswichtigen Funktionen des Körpers steuert. Vitales, achtsames Training bedeutet auch die Durchführung zu verbessern sowie Stress abzubauen um sich rundherum wohler zu fühlen.

Starke Mitte

In diesem Kurs trainieren wir ganzheitlich und entlang der Wirbelsäule. Kräftigung, Mobilisation und der Aufbau von Tiefenmuskulatur in Bauch und Rücken stehen im Vordergrund, wodurch die Wirbelsäule im Alltag vor mechanischer Überlastung geschützt wird. Das Wahrnehmen der eigenen Bewegung und die Körperhaltung werden verbessert, Verspannungen können gelöst werden. Dies wirkt sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Functional Strength

Ein kraftvolles, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches Langhanteltraining und funktionelles Training vereint. Mit unterschiedlichen Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht trainieren wir das Herz-Kreislaufsystem. Durch gezielte Übungen verbessern wir Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance. Die Fettverbrennung kommt in Schwung. Man fühlt sich gesund und voller Power. Ein anspruchsvoller und überraschender Kurs (Outdoor Training), die Intensität richtet sich nach dem Niveau der Gruppe und steigert sich im Laufe des Kurses. Dieses Angebot ist für geübte Sportler geeignet.

Kardio-Bauch-Beine-Po

KBBP ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NIA – getanzte Lebensfreude

NIA verbindet die Anmut und Spontanität des Tanzes, die fließenden Bewegungsabläufe des Yoga und Tai Chi, sowie die Präzision und konzentrierte Kraft des Taekwon Do und Aikido. NIA ermöglicht Ihnen, Ihren Körper zu fühlen, zu erforschen und ihn zu trainieren. In kurzer Zeit werden Sie mehr Kraft und Beweglichkeit, körperliche und mentale Balance, Entspannung und innere Ausgeglichenheit spüren.

Deep Work

deepWORK® ist ein Workout auf Basis der fünf Elemente und voller Energie! Es ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und funktionell. deepWORK® unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Es bringt dich zum Schwitzen, du kannst dich auspowern und deine Grenzen austesten. Hinterher fühlst du dich einfach zufrieden, bewegt, ausgeglichen und glücklich!

Capoeira für Erwachsene

Capoeira ist eine Kampfkunst, die vor mehr als 300 Jahren von afrikanischen Sklaven in Brasilien entwickelt wurde, heute aber weltweit verbreitet ist. Um den Kampf als Tanz zu tarnen kombinierten die Sklaven Angriffs- und Verteidigungstechniken mit tänzerischen Elementen, Akrobatik und Musik.

Neben körperlicher Flexibilität, Ausdauer und Kraft geht es aber auch um Musikalität und das Kennenlernen einer anderen Kultur. Mit Capoeira bekommen Sie ein ganzheitliches Training für Ihren Körper. Sie entscheiden, wie tief Sie in den Sport eintauchen möchten. Das Erlernen der Instrumente, der Lieder, der Sprache und das Verständnis in die Zusammenhänge mit afrobrasilianischer Geschichte kommen nach und nach hinzu. Besondere Voraussetzungen braucht man für Capoeira nicht, nur die Lust und die Neugierde etwas Neues auszuprobieren.

Jumping Fitness

Einzigartig, emotional und atemberaubend: Beim Jumping Fitness sind über 400 Muskeln im Einsatz. Bauch Beine Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Gewicht und Alter sind nebensächlich. Hauptsache, Sie wollen Spaß haben! Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere Frauen. Personen mit Herz-Kreislauf- oder Beckenbodenbeschwerden sowie Menschen mit Gelenkerkrankungen sollten vor Kursbeginn ärztlichen Rat hinzuziehen.

Hot Iron

Das Ganzkörper-Grundprogramm mit der Langhantel. Die spezielle Schulung der Technik lassen alle TeilnehmerInnen innerhalb kurzer Zeit sicher im Umgang mit der Langhantel werden. Der Trainingsplan bleibt 8 – 12 Wochen gleich, damit Sie die richtige Technik erlernen können. Ziel ist es, innerhalb des Trainingsplans, das Gewicht bei den einzelnen Grundübungen allmählich zu steigern. Wenn Sie Ihren Körper straffen, die Haltung verbessern, Körperfett reduzieren, bzw. Kraft aufbauen wollen, dann ist dies der perfekte Kurs für Sie. Der Einstieg ins Langhantel Training kann sicher und doch sehr effektiv und spaßbetont durch eine solche Klasse erfolgen! Achtung Suchtgefahr!!

Zumba

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, der den Körper kräftigt und formt. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel DAS HERZ trainiert.

Zumba Strong

Im Gegensatz zu Zumba geht es bei Zumba Strong weniger um das tanzorientierte Workout als um Übungen aus dem Intervalltraining. So beinhalten die Schrittfolgen auch Sprünge, Kniebeugen und rasche Ausfallschritte. Bei diesem Training stößt garantiert jeder an seine eigenen Grenzen – und wird dafür mit mehr Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität belohnt. Dieser Kurs ist für geübte Sportler geeignet.

Dance 4 Kids:

Capoeira für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 – 12 Jahren

Capoeira ist eine Kampfkunst, die vor mehr als 300 Jahren von afrikanischen Sklaven in Brasilien entwickelt wurde, heute aber weltweit verbreitet ist. Um den Kampf als Tanz zu tarnen kombinierten die Sklaven Angriffs- und Verteidigungstechniken mit tänzerischen Elementen, Akrobatik und Musik.

Capoeira beinhaltet viele Elemente, die sich positiv auf die Entwicklung eines Kindes auswirken, sei es in motorischer, in musikalischer als auch in sozialer Hinsicht. Es vermittelt Spaß an Rhythmus und Bewegung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Integration. Es ist Körperschulung und Persönlichkeitsentwicklung in einem. Im Training werden gezielt Koordination sowie Geschicklichkeit und Motorik geschult, begleitet wird die Capoeira von Musik und Gesang.

Hip Hop für Teens im Alter von 10 – 18 Jahren

Teens ab 10 Jahren können in dieser Stunde fetzige Choreographien ausarbeiten, bei denen ganzer Körpereinsatz gefordert wird. Ziel dieser Stunde ist es, sich nicht nur auf die Tanzschritte zu konzentrieren, sondern auch gezielt am Ausdruck zu arbeiten. Diese Art zu Tanzen macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert gleichzeitig Kondition und Körperbeherrschung.

Jumping Fitness für Kids und Teens im Alter von 6 – 16 Jahren

Kinder brauchen Bewegung für eine optimale Entwicklung. Sport trägt nicht nur zu einer besseren Gesundheit bei, sondern unterstützt auch das Knochenwachstum, eine bessere Haltung, sorgt für eine bessere Koordination und Geschicklichkeit und lässt das Gehirn auf Hochtouren laufen. Vor allem brauchen Kids aber Spaß und viel Bewegung und dafür haben wir genau das richtige Kursangebot: Jumping Fitness!

Zumba für Kids im Alter von 6 – 12 Jahren

In diesem Kurs handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba Fans im Alter von 6 bis 12 Jahren. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken. Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Das Ziel von Zumba ist das Gleichgewicht, die Koordination der Bewegungen mit Armen und Beinen nach dem Rhythmus der Musik und die Konzentration der Kinder zu steigern. Aber das Wichtigste an Zumba ist, dass die Kinder bereits frühzeitig lernen, dass Bewegung Spaß macht.

Dauerangebote nur für TuRa Mitglieder:

Alle Dauerangebote sind gebührenfrei für TuRa Mitglieder und finden auch, nach vorheriger Absprache mit den Übungsleitern, während der Oster- und Herbstferien statt! Alle Dauerangebote sind für Einsteiger geeignet.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Onlinebuchung unter www.tura-ndh.de auch für die kostenfreien Dauerangebote nötig.

Fit for Fun für Sie und Ihn

Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Wohlbefinden... und das alles in einer Stunde! Zu motivierender Musik wärmen wir uns gemeinsam auf und arbeiten dann hauptsächlich im optimalen Fettverbrennungsbereich. Es folgt ein Kräftigungsteil, der nicht nur die Muskulatur der Problemzonen beinhaltet, sondern auch einen Schwerpunkt in der Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur bietet. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen. Mit der richtigen Musik, Spaß, Motivation und Problemzonen-Behandlung bietet dieses Dauerangebot das gewisse Etwas und ist für jede Altersgruppe ansprechend.

Fit und Aktiv (nur für Damen)

Hier treffen sich unsere aktiven Mitglieder jeder Altersstufe zum allgemeinen Fitness-Training. Einer kleinen Ausdauereinheit zu Beginn folgen vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen mit und ohne Kleingeräte.

Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf

Körper- und Bewegungserfahrungen im psychomotorischen Kontext sind die Grundlage zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung. Das Konzept dieser Psychomotorik-Stunden ermöglicht den TeilnehmerInnen in ausgangsoffenen Spiel- und Bewegungssituationen ihre Erlebnisse und Wahrnehmungen spielerisch und symbolisch auszudrücken oder direkt zur Sprache zu bringen. Dies fördert die Entwicklung ihrer Erlebens-, Denk-, Kommunikations- und Handlungsfähigkeit.

Der Leitsatz "So, wie ich mich fühle, so bewege ich mich! - Und wie ich mich bewege, so fühle ich mich auch!" beschreibt die Grundlage dieses psychomotorischen Angebots.

Fitness – Faszien – Mix

Zu motivierender Musik werden mit unterschiedlichen Kleingeräten Ausdauer- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Eine effektive Mischung aus Aerobic- und Tanzelementen sowie gezielten Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Bauch und Po bieten ein abwechslungsreiches Programm für Frauen und Männer. Die Sporteinheit endet mit Faszientraining in Verbindung mit Dehnübungen, lösenden Techniken und einer kleinen Entspannungseinheit.

Fit von Kopf bis Fuß

Bei dieser Gymnastik finden besonders die Muskelgruppen Beachtung, die im Alltag nicht regelmäßig trainiert werden. Damit verbunden ist auch die Erhaltung von Konzentration und

Koordination. Auch abnutzungsbedingte Einschränkungen im Wirbelsäulenbereich, Schulter oder Knie sind kein Hinderungsgrund. Jeder übt nach seinen Möglichkeiten an den verschiedensten Trainingsgeräten, vom Ball über Gymnastikstäbe, Sprossenwand, Thera-Band und Sitzball. Beweglichkeit, Muskelerhaltung und Muskelaufbau durch Kräftigungs- und Dehnübungen, Spaß an der Bewegung, ein liebevoller und konsequenter Umgang mit dem Körper sind die Ziele der Stunde.

Fit ins Wochenende

Sie möchten gutgelaunt und entspannt ins Wochenende? Richtig schwitzen und dabei Spaß haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Auf motivierende Musik erleben Sie in 60 Minuten ein Ganzkörpertraining, Straffung und Formung des Körpers sowie Förderung des Herz-Kreislauf-Systems. Hier sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kraftraum:

Die Benutzung des Kraftraums ist ein Angebot ausschließlich für TuRa Mitglieder.

Anmeldebedingungen:

- TuRa-Mitglieder ab 18 Jahren (ab 16 Jahren mit einer Einverständniserklärung der Eltern)
- Teilnahme an einer Einweisung durch die Fitnesstrainer (Montag bis Freitag von 18.00 bis 21.00 Uhr – eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich)

Zugangskarte:

Nach Einweisung und gegen eine Kautions von 20,00 € erhalten Sie Ihre persönliche Zugangskarte mit Foto. Diese wird in der Geschäftsstelle von Frau Agartz montags, mittwochs, donnerstags von 8.00 – 13.00 Uhr sowie dienstags von 17.30 – 19.00 Uhr erstellt.

Beitrag:

Monatlicher Beitrag (Nutzungsentgelt): 10,00 €

Öffnungszeiten des Kraftraumes: Montag bis Freitag: 08.00 – 21.30 Uhr

Personal Training / Sport lernen:

Personal Training zu Vereinskonditionen bei dem TuRa Niederhöchstadt

Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg! Lassen Sie sich also von uns und unserer Sportbegeisterung anstecken und plötzlich stehen Sie nicht mehr allein ihren Zielen gegenüber. Mit der fachlichen Kompetenz steht Ihnen ab jetzt ein starker Partner zur Seite. Wollen Sie als Paar, mit einem Freund, einer guten Freundin oder in einer kleinen Gruppe trainieren, kein Problem, bei uns können Sie qualifiziert Sport lernen! Wir haben kompetente ÜbungsleiterInnen der verschiedenen Sportarten. Sprechen Sie uns an, wir erarbeiten Ihnen ein Angebot, das vielleicht auch von Ihrer Krankenkasse bezuschusst wird.

Mitgliedsbeiträge:

Mitglied	Beiträge pro Monat	Beiträge pro Jahr
Kinder bis 14 Jahren	6,00 €	72,00 €
Jugendliche 14 – 18 Jahre	7,00 €	84,00 €
Erwachsene	11,00 €	132,00 €
Senioren ab 60 Jahren	8,00 €	96,00 €
Studenten, Auszubildende	7,00 €	84,00 €
Familien (mind. 3 Personen) mit Kindern unter 18 Jahren	22,00 €	264,00 €

Aufnahmegebühr einmalig

Einzelpersonen	12,00 €
Familien pro Person (Familien sind 3 Personen, davon mind. 1 Erwachsener und mind. 1 Kind unter 18 Jahren)	10,00 €

Einen Überblick über das komplette Sportangebot für Vereinsmitglieder des TuRa Niederhöchstadt mit den Abteilungen: Badminton, Behindertensport, Boxen, Fitness- und Gesundheitssport, Fußball, Handball, Judo, Kinderturnen, Leichtathletik, Taekwon Do, Tischtennis und Volleyball erhalten Sie auf unserer Homepage: www.tura-ndh.de.

Kursprogramm

Body & Mind / Entspannung:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
YO1c	Montag	Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf 13 Einheiten: 17.08. – 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 71,50 € / 143,00 €	10.00 – 11.00	Ruheraum
YO1d	Montag	Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf 13 Einheiten: 17.08. – 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 71,50 € / 143,00 €	11.15 – 12.15	Ruheraum
YO2c	Montag	Hatha Yoga für Einsteiger mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	17.45 – 18.45	Ruheraum
YO2d	Montag	Hatha Yoga für Einsteiger mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	17.45 – 18.45	Ruheraum
YO3c	Montag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	19.00 – 20.00	Ruheraum
YO3d	Montag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	19.00 – 20.00	Ruheraum

YO4c	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	17.15 – 18.15	Ruheraum
YO4d	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 7 Einheiten: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	17.15 – 18.15	Ruheraum
YO5c	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
YO5d	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 7 Einheiten: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
YO6c	Donnerstag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 20.08., 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	19.45 – 20.45	Ruheraum
YO6d	Donnerstag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 77,00 €	19.45 – 20.45	Ruheraum
PIL1c	Dienstag	Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch 13 Einheiten: 18.08. – 01.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 39,00 € / 104,00 €	10.10 – 11.10	Alte Sporthalle
PIL2c	Mittwoch	Power Pilates & Relax mit Michaela Schmidt 12 Einheiten: 26.08. – 02.12.2020 Entfall: 02.09.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 48,00 € / 120,00 €	11.00 – 12.15	Kleine Sporthalle

PIL3c	Donnerstag	Pilates mit Kathrin Zimmermann 7 Einheiten: 20.08., 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	18.45 – 19.30	Ruheraum
PIL3d	Donnerstag	Pilates mit Kathrin Zimmermann 7 Einheiten: 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 19.11., 03.12., 10.12.2020 Entfall 05.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	18.45 – 19.30	Ruheraum
KAHA1c	Donnerstag	Kaha mit Alexandra Schantz 7 Einheiten: 20.08., 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	17.30 – 18.15	Bewegungsraum
KAHA1d	Donnerstag	Kaha mit Alexandra Schantz 7 Einheiten: 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	17.30 – 18.15	Bewegungsraum
FK1c	Dienstag	Feldenkrais mit Stefan Baic 9 Einheiten: 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 54,00 € / 108,00 €	18.15 – 19.30	Ruheraum

Rückenfitness:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
GR1c	Montag	Gesunder Rücken mit Juliane Schmidt 7 Einheiten: 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	19.15 – 20.00	Bewegungsraum
GR1d	Montag	Gesunder Rücken mit Juliane Schmidt 7 Einheiten: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	19.15 – 20.00	Bewegungsraum

RZ1c	Montag	Rücken im Zirkel mit Juliane Schmidt 7 Einheiten: 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	20.15 – 21.15	Bewegungsraum
RZ1d	Montag	Rücken im Zirkel mit Juliane Schmidt 7 Einheiten: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	20.15 – 21.15	Bewegungsraum
GARÜ1c	Dienstag	Ganzheitliche Rückenschule mit Alexandra Schantz 13 Einheiten: 18.08. – 24.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 39,00 € / 104,00 €	10.15 – 11.15	Kleine Sporthalle
RG1c	Mittwoch	Rückengymnastik mit Alexandra Schantz 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	19.55 – 20.55	Ruheraum
RG1d	Mittwoch	Rückengymnastik mit Alexandra Schantz 7 Einheiten: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	19.55 – 20.55	Ruheraum
RP1c	Donnerstag	Rückenpower mit Kathrin Zimmermann 7 Einheiten: 20.08., 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
RP1d	Donnerstag	Rückenpower mit Kathrin Zimmermann 7 Einheiten: 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 19.11., 03.12., 10.12.2020 Entfall: 05.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum

Fitness und Tanz:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
MOBF1c	Montag	Modern Body Fit mit Anna Scholz 7 Einheiten: 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	18.15 – 19.00	Bewegungsraum
MOBF1d	Montag	Modern Body Fit mit Anna Scholz 7 Einheiten: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	18.15 – 19.00	Bewegungsraum
VITAL&FIT1c	Dienstag	Vital & Fit mit Jasmina Stille 7 Einheiten: 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	17.15 – 18.00	Ruheraum
VITAL&FIT1d	Dienstag	Vital & Fit mit Jasmina Stille 7 Einheiten: 08.09., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 08.12.2020 Entfall 25.08.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	17.15 – 18.00	Ruheraum
HI1c	Dienstag	Hot Iron für Einsteiger mit Orsolya Topa 13 Einheiten: 18.08. – 24.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 52,00 € / 143,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
DeWo1c	Mittwoch	Deep Work mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.00 – 16.45	Bewegungsraum
DeWo1d	Mittwoch	Deep Work mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.00 – 16.45	Bewegungsraum

Starke Mitte1c	Mittwoch	Starke Mitte mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 / 70,00 €	17.00 – 17.45	Bewegungsraum
Starke Mitte 1d	Mittwoch	Starke Mitte mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	17.00 – 17.45	Bewegungsraum
MOSTEP1c	Mittwoch	Modern Step mit Anna Scholz 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	18.00 – 18.45	Bewegungsraum
MOSTEP1d	Mittwoch	Modern Step mit Anna Scholz 7 Einheiten: 26.08., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	18.00 – 18.45	Bewegungsraum
4STREATZ1c	Mittwoch	4STREATZ mit Daniela Klaile 6 Einheiten: 19.08., 02.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Ausfalltermin: 16.09.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 21,00 € / 60,00 €	19.00 – 19.45	Bewegungsraum
4STREATZ1d	Mittwoch	4STREATZ mit Daniela Klaile 6 Einheiten: 26.08., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2020 Ausfalltermin: 09.09.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 21,00 € / 60,00 €	19.00 – 19.45	Bewegungsraum
HI2c	Mittwoch	Hot Iron für Fortgeschrittene mit Dilek Akcakaya 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	20.00 – 20.45	Bewegungsraum
FUSTR1c	Mittwoch	Functional Strength mit Dilek Akcakaya 7 Einheiten: 19.08., 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	21.00 – 22.00	Bewegungsraum

CAP Erw.1c	Donnerstag	Capoeira für Erwachsene mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 20.08., 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	17.15 – 18.15	Ruheraum
CAP Erw.1d	Donnerstag	Capoeira für Erwachsene mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	17.15 – 18.15	Ruheraum
NIA1c	Freitag	NIA mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 21.08., 04.09., 18.09., 02.10., 30.10., 13.11., 27.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	09.00 – 10.00	Bewegungsraum
NIA1d	Freitag	NIA mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 28.08., 11.09., 25.09., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	09.00 – 10.00	Bewegungsraum
KBBP1c	Freitag	Kardio Bauch Beine Po mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 21.08., 04.09., 18.09., 02.10., 30.10., 13.11., 27.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	10.15 – 11.15	Bewegungsraum
KBBP1d	Freitag	Kardio Bauch Beine Po mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 28.08., 11.09., 25.09., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	10.15 – 11.15	Bewegungsraum
Jump. Fitness1c	Montag	Jumping Fitness mit Marie Elter 13 Einheiten: 31.08. – 07.12.2020 Ausfalltermine: 17.08., 24.08.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 52,00 € / 156,00 €	17.00 – 18.00	Kleine Sporthalle
Jump. Fitness2c	Donnerstag	Jumping Fitness mit Lorena Pulch 13 Einheiten: 20.08. – 26.11.2020 Ausfalltermin wird bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 52,00 € / 156,00 €	17.45 – 18.45	Kleine Sporthalle

Zumba1c	Donnerstag	Zumba mit Alexandra Schantz 7 Einheiten: 20.08., 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	18.30 – 19.30	Bewegungsraum
Zumba1d	Donnerstag	Zumba mit Alexandra Schantz 7 Einheiten: 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	18.30 – 19.30	Bewegungsraum
Zumba Strong1c	Freitag	Zumba Strong für Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch 7 Einheiten: 21.08., 04.09., 18.09., 02.10., 30.10., 13.11., 27.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum
Zumba Strong1d	Freitag	Zumba Strong für Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch 7 Einheiten: 28.08., 11.09., 25.09., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.2020 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum

Dance 4 Kids

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
Hip Hop1c 10 - 14 Jahre	Dienstag	Hip Hop mit Bline Lipaj 7 Einheiten: 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	17.30 – 18.30	Bewegungsraum
Hip Hop1d 10 - 14 Jahre	Dienstag	Hip Hop mit Bline Lipaj 7 Einheiten: 25.08., 08.09., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	17.30 – 18.30	Bewegungsraum
Hip Hop2c 14 - 18 Jahre	Dienstag	Hip Hop Kids mit Bline Lipaj 7 Einheiten: 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	18.45 – 19.45	Bewegungsraum

Hip Hop2d 14 - 18 Jahre	Dienstag	Hip Hop Teens mit Bline Lipaj 7 Einheiten: 25.08., 08.09., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 77,00 €	18.45 – 19.45	Bewegungsraum
CAP1c 6 - 8 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	15.00 – 15.45	Ruheraum
CAP1d 6 - 8 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	15.00 – 15.45	Ruheraum
CAP2c 8 - 12 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11., 23.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.00 – 16.45	Ruheraum
CAP2d 8 - 12 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 24.08., 07.09., 21.09., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.00 – 16.45	Ruheraum
CAP3c 6 - 10 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 20.08., 03.09., 17.09., 01.10., 29.10., 12.11., 26.11.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.15 – 17.00	Ruheraum
CAP3d 6 - 10 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.15 – 17.00	Ruheraum
Jump Kids1c 6 - 11 Jahre	Montag	Jumping Fitness für Kids mit Marie Elter 13 Einheiten: 31.08. – 07.12.2020 Ausfalltermine: 17.08., 24.08.2020 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 52,00 € / 156,00 €	15.40 – 16.40	Kleine Sporthalle

Jump Teens1c 12 - 16 Jahre	Donnerstag	Jumping Fitness für Teens mit Lorena Pulch 13 Einheiten: 20.08. – 26.11.2020 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 52,00 € / 156,00 €	16.30 – 17.30	Kleine Sporthalle
Zumba Kids1c 6 - 12 Jahre	Dienstag	Zumba für Kids mit Jasmina Stille 7 Einheiten: 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11.2020 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.15 – 17.00	Bewegungsraum
Zumba Kid1d 6 - 12 Jahre	Dienstag	Zumba Kids mit Jasmina Stille 7 Einheiten: 25.08., 08.09., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12.2020 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 70,00 €	16.15 – 17.00	Bewegungsraum

Dauerangebote:

Fit for Fun (für Damen und Herren) Montag 19.30 – 20.30 Uhr	Übungsleiter Jasmina Stille	Ort / Raum Alte Sporthalle
Fit und Aktiv (nur für Damen) Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr	Übungsleiterin Alexandra Schantz	Ort / Raum Kleine Sporthalle
Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf Dienstag 17.15 – 18.15 Uhr	Übungsleiter Anna Scholz	Ort / Raum Villa Luce / Kleine Sporthalle
Fitness Faszien Mix (für Damen und Herren) Dienstag 18.30 – 19.50 Uhr	Übungsleiterin Helga Lang	Ort / Raum Kleine Sporthalle
Fit von Kopf bis Fuß Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr	Übungsleiterin Else Marek	Ort / Raum Große Sporthalle
Fit ins Wochenende Freitag 18.00 – 19.00 Uhr	Übungsleiter Alexandra Schantz	Ort / Raum Alte Sporthalle

Alle Angebote auf einen Blick

Montag	10.00 – 12.15 h	Hatha Yoga – Sanftes Yoga am Morgen	Kurs	Ruheraum
	15.00 – 16.45 h	Capoeira für Kinder und Jugendliche	Kurs	Ruheraum
	15.40 – 16.40 h	Jumping Fitness für Kids im Alter von 6 – 11 Jahren	Kurs	Kleine Sporthalle
	17.00 – 18.00 h	Jumping Fitness	Kurs	Kleine Sporthalle
	17.45 – 20.00 h	Hatha Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	Kurs	Ruheraum
	18.15 – 19.00 h	Modern Body Fit	Kurs	Bewegungsraum
	19.15 – 20.00 h	Gesunder Rücken	Kurs	Bewegungsraum
	19.30 – 20.30 h	Fit for Fun (für Damen und Herren)	Dauerangebot	Alte Sporthalle
	20.15 – 21.15 h	Rücken im Zirkel	Kurs	Bewegungsraum
Dienstag	09.00 – 10.00 h	Fit und Aktiv (Damen)	Dauerangebot	Kleine Sporthalle
	10.10 – 11.10 h	Pilates	Kurs	Alte Sporthalle
	10.15 – 11.15 h	Ganzheitliche Rückenschule	Kurs	Kleine Sporthalle
	16.15 – 17.00 h	Zumba Kids für 6 – 12jährige	Kurs	Bewegungsraum
	17.15 – 18.15 h	Psychomotorische Entwicklungsbegleitung	Dauerangebot	Villa Luce / Kleine Sporthalle
	17.15 – 18.00 h	Vital & Fit	Kurs	Ruheraum
	17.30 – 19.45 h	Hip Hop für Kids und Teens	Kurs	Bewegungsraum
	18.15 – 19.30 h	Feldenkrais	Kurs	Ruheraum
	18.30 – 19.50 h	Fitness Faszien Mix	Dauerangebot	Kleine Sporthalle
	20.00 – 21.00 h	Hot Iron für Einsteiger	Kurs	Bewegungsraum

Mittwoch	9.00 – 10.00 h	Fit von Kopf bis Fuß	Dauerangebot	Alte Sporthalle
	11.00 – 12.15 h	Power Pilates & Relax	Kurs	Kleine Sporthalle
	16.00 – 16.45 h	Deep Work	Kurs	Bewegungsraum
	17.00 – 17.45 h	Starke Mitte	Kurs	Bewegungsraum
	17.15 – 19.30 h	Hatha Yoga	Kurs	Ruheraum
	18.00 – 18.45 h	Modern Step	Kurs	Bewegungsraum
	19.00 – 19.45 h	4STREATZ	Kurs	Bewegungsraum
	19.55 – 20.55 h	Rückengymnastik	Kurs	Ruheraum
	20.00 – 20.45 h	Hot Iron für Fortgeschrittene	Kurs	Bewegungsraum
	21.00 – 22.00 h	Functional Strength	Kurs	Bewegungsraum
Donnerstag	16.15 – 17.00 h	Capoeira für Kinder	Kurs	Ruheraum
	16.30 – 17.30 h	Jumping Fitness für Teens im Alter von 12 – 16 Jahren	Kurs	Kleine Sporthalle
	17.15 – 18.15 h	Capoeira für Erwachsene	Kurs	Ruheraum
	17.30 – 18.15 h	Kaha	Kurs	Bewegungsraum
	17.45 – 18.45 h	Jumping Fitness	Kurs	Kleine Sporthalle
	18.30 – 19.30 h	Zumba	Kurs	Bewegungsraum
	18.45 – 19.30 h	Pilates	Kurs	Ruheraum
	19.45 – 20.45 h	Hatha Yoga	Kurs	Ruheraum
	20.00 – 21.00 h	Rückenpower	Kurs	Bewegungsraum
Freitag	09.00 – 10.00 h	Nia	Kurs	Bewegungsraum
	10.15 – 11.15 h	Kardio BBP	Kurs	Bewegungsraum
	16.45 – 17.45 h	Zumba Strong für Fortgeschrittene	Kurs	Bewegungsraum
	18.00 – 19.00 h	Fit ins Wochenende	Dauerangebot	Alte Sporthalle

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
in der TuRa Geschäftsstelle
und finden gemeinsam bestimmt das
passende Sportangebot für Sie!**



Ihre Ansprechpartnerinnen in der TuRa Geschäftsstelle:

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport

Gudrun Nanz:

Montag, Mittwoch 13.00 – 18.30 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 8.00 – 13.00 Uhr

E-Mail: g.nanz@tura-ndh.de Tel.: 06173 / 319977

Hauptverein und andere Abteilungen

Silke Agartz:

Montag, Mittwoch, 8.00 – 13.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag 14.00 – 18.30 Uhr

E-Mail: s.agartz@tura-ndh.de Tel.: 06173 / 62385

Unsere derzeitigen Öffnungszeiten sind
vormittags 10.00 – 11.00 Uhr und nachmittags 16.00 – 17.00 Uhr.
Freitags ist die Geschäftsstelle geschlossen
Homepage: www.tura-ndh.de