

**TuRa 1893 e.V. Niederh6chstadt**  
**Georg-B6chner-Stra6e 30**  
**65760 Eschborn**



# Kursprogramm

## Fitness- und Gesundheitssport

### August – Dezember 2021

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

Ein gutes halbes Jahr Online Training liegt hinter uns und wir alle haben viele gewinnbringende Erfahrungen und Eindr6cke gesammelt. Die letzten Monate haben uns allen viel Geduld und Improvisationstalent abverlangt, und dennoch ist der Spa6 am Sport, die Zusammengeh6rigkeit und der Wille, sich gemeinsam zu bewegen, ungebrochen und st6rker denn je.

**An dieser Stelle m6chten wir uns nochmals ganz herzlich bei euch  
f6r eure Geduld, eure Flexibilit6t und euer Verst6ndnis bedanken!**

Und so interessant und lehrreich die Zeit auch war...

Die stetigen Lockerungen sowie die Zunahme der Anzahl an vollst6ndig Geimpften geben uns Mut und Antrieb, diese Saison wieder als Pr6senzangebot anzubieten.

**Nat6rlich geht dieser mutige Schritt Hand in Hand mit den entsprechenden Vorsichts- und R6cksichtsma6nahmen, die uns auch in der Vergangenheit Sicherheit gegeben haben:**

- ✌ Maskenpflicht im Geb6ude bis zum jeweiligen 6bungsraum - Kurse finden ohne Maske statt.
- ✌ Desinfektion der H6nde beim Betreten und Verlassen der R6umlichkeiten.
- ✌ M6glichst umgezogen zur Stunde erscheinen und eine eigene Matte mitbringen.
- ✌ Durchf6hrung regelm66iger CoVid-Selbsttests (freiwillig!!). Dies ist eine Empfehlung, keine Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Wir freuen uns sehr darauf, euch wieder in unseren Hallen und R6umen begr66en zu d6rfen!

Bis dahin bleibt fit und gesund!

# **Anmeldung**

Die Teilnahme an unseren Kursen und Dauerangeboten erfordert eine rechtzeitige Anmeldung über den Online Shop auf unserer Homepage [www.tura-ndh.de](http://www.tura-ndh.de).

**Die Anzahl der Teilnehmer ist aufgrund der jeweiligen Raumkapazitäten begrenzt.**

Sollte Ihr Wunschkurs bereits ausgebucht sein, melden sie sich bei uns, wir setzen Sie gerne auf die Warteliste.

Kurse, die bis zum Start der neuen Saison nicht ausreichend belegt sind, laufen Gefahr abgesagt zu werden. Sie erhalten dann zeitnah eine entsprechende Rückmeldung.

**Kursanmeldungen sind verbindlich.**

Die Stornierung eines Kurses und die Erstattung der Kursgebühr wird nur im Krankheitsfall, nach Vorlage eines ärztlichen Attestes akzeptiert.

Bei Kurserstattungen berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,00 €.

**Die Bezahlung der Kurse erfolgt per Lastschriftinzug.**

**Bitte nehmen Sie keine anderweitigen Zahlungsversuche vor!**

**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.**

**Kursprogramm online buchbar:**

**<https://kurse.tura-ndh.de>**

**verfügbare Zahlungsmöglichkeit:**

**Lastschriftinzug**

# Unser Kursangebot

## Body & Mind / Entspannung

### **Achtsamkeit und Meditation**

Unser Leben ist voller, schneller und stressiger geworden. Häufig beschäftigen wir uns mit mehreren Dingen gleichzeitig, unser Kopf ist voll mit verschiedenen Gedanken, wir können nicht mehr richtig abschalten, fühlen uns dauerhaft gestresst. Bewusste Entspannung, sowie verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken helfen dir dabei wieder zu dir selbst zu finden, Du lernst abschalten, Abstand zu den Dingen gewinnen, Dich auf das Wesentliche konzentrieren, den Moment wertschätzen. So kannst Du auf Dauer Stress reduzieren, Deinen Schlaf verbessern sowie Deine Konzentration fördern. Weniger ist Mehr! – Entschleunige Dein Leben!

### **BodyART**

Geboren aus dem fernöstlichen Therapieansatz des „DO IN“ – der Verbindung von Physiotherapie und dem ganzheitlichen Blickpunkt auf den Menschen als geistig-seelisch-körperliche Einheit – verbindet BodyART funktionelles Ganzkörpertraining mit bewusster Atmung. Die Stunde folgt dem Prinzip von Yin und Yang und den 5 Elementen aus der TCM, sowie den Grundabläufen des Yoga, ohne wissenschaftlich oder esoterisch rüber zu kommen. BodyART konzentriert sich ganz aufs Training: Die Teilnehmer werden dazu motiviert, in den zahlreichen funktionell-therapeutischen Übungen ihre Grenzen und Möglichkeiten auszutesten und sich immer wieder neu zu definieren. Die Unterstützung der Bewegungen durch tiefes, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen vertieft die positiven Effekte der Übungen, die Teilnehmenden finden wie von selbst Ihren eigenen Fluss und zurück zu sich selbst.

### **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“.

### **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.

### **KAHA**

KAHA entstammt der Sprache der Maori und bedeutet "Stark", "Mutig", "Energiegeladen". Basierend auf Elementen aus Taiji, Qi Gong, und HAKA (Volks- und Kriegstanz der Maori) kräftigt, dehnt und entspannt KAHA auf schonende aber effiziente Weise alle großen Muskelgruppen und wirkt damit fast allen heutigen orthopädischen Problemen entgegen. Obendrein steigert KAHA 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. KAHA ist Harmonie in Bewegung!

### **Pilates**

Pilates bereitet den Weg zur inneren Stabilität und zur perfekten Balance des Körpers. Das ausgewogene Programm von Dehnungs-, Kräftigungs- und Stabilitätsübungen verbessert vor allem die Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Durch die bewusste und kontrollierte 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.

# Rückenfit

## Ganzheitliche Rückenschule

Unsere Wirbelsäule ist mehr als ein von Sehnen, Bändern und Muskeln 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 unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit, d.h. wir stehen in der klaren Verantwortung, unseren Rücken auf allen Ebenen zu pflegen und zu bewegen. Diesem Prinzip widmet sich die Ganzheitliche Rückenschule durch Vereinigung von Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit Übungen aus Entspannung und Mental Fitness. Steigen Sie in die 3-Dimensionalität Ihrer Wirbelsäule ein und lernen Sie Ihren Rücken völlig neu kennen.

## Faszio Rücken

Klassisches Rücken- und Kraftausdauertraining kombiniert mit Elementen aus dem FASZIO® Bewegungskonzept für mehr Vitalität und Bewegungsfreiheit. Das Bewegungskonzept von FASZIO® beinhaltet 7 Strategien, mit denen das fasziale Netz des Körpers stimuliert, gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht wird. Die Anwendung macht individualisiertes Training möglich, unterstützt die Gesunderhaltung, Belastungsfähigkeit und Leistungssteigerung und berücksichtigt alle Aspekte eines ganzheitlichen Trainings.

## Rückenfit

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 Trainingsbedürfnisse zugeschnitten ist. Die unterschiedlichen Übungen setzen genau dort an, wo die Ursache der Rückenprobleme liegt. Sie bringen die Wirbelsäule wieder ins Lot und lindern lästige Beschwerden. Auch für Einsteiger geeignet.

## 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.

## 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.

## Wirbelsäulengymnastik

"Sie haben Beschwerden im Bereich des Rückens oder der Wirbelsäule?

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und sitzende Bürotätigkeiten führen zu Fehlhaltungen, Verspannungen und Rückenbeschwerden. Mit dem Kurs Wirbelsäulengymnastik reduzieren Sie Ihre Rückenschmerzen und beugen möglichen Verletzungen vor. Sie werden mobiler, kräftiger und dehnbarer."

# Fitness und Tanz

## 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!

## 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.

## Hot Iron

Das Ganzkörper-Grundprogramm mit der Langhantel. Die spezielle Schulung der Technik lässt alle Teilnehmer\*Innen innerhalb kurzer Zeit sicher im Umgang mit der Langhantel werden. Der Trainingsplan bleibt 8 – 12 Wochen gleich, damit die richtige Technik erlernt werden kann. 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!!

## Jumping Fitness

Einzigartig, emotional und atem-(be-)raubend: 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.**

## TABATA

Tabata ist eine Form von High-Intensiv-Intervall-Trainings und wird in 4-Minuten-Einheiten absolviert. In dieser Zeit wechseln sich Belastungs- und Entspannungsphasen im Verhältnis 20 zu 10 Sekunden ab. Ein kurzes Warmup bringt Dich in Schwung, die Tabata-Einheiten mit unterschiedlichen Übungen aus dem Functional und Cardio Fitness an und über Deine Leistungsgrenze. Ausgiebiges Dehnen heizt Deinem Körper nochmal richtig ein und treibt den Nachbrenneffekt nochmal so richtig hoch. Garantiert Ausdauer, Shaping und Fatburning pur!

## Zumba

Zumba gestaltet Tanz als dynamisches, effektives Fitnesssystem! Einfache aber abwechslungsreiche Schrittkombinationen mischen sich mit den unterschiedlichen Rhythmen und Tanzstilen der ganzen Welt, die Deine volle Aufmerksamkeit, Deinen Körper, Deine Ausdauer, Deine Koordination an immer neue Grenzen bringen. Zumba bedeutet nicht tanzen können oder lernen müssen. Zumba bedeutet Spaß an Power, Ausdruck und Bewegung zu Musik. Zudem eignet sich Zumba hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Come on and join the Party!!

## 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 – 13 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, sowohl in motorischer, 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.

## Kindertanz 5 – 10 Jahre

Hier sammeln Kinder im Alter von 5 – 10 Jahren erste Erfahrungen mit dem Thema Tanz. Sie erlernen eine Vielzahl unterschiedlicher Tanzschritte, sowie Choreographien zu unterschiedlichen Musikrichtungen (Pop, R&B etc.). Sie lernen im Team zu arbeiten und sich auf einander abzustimmen, Koordination, Konzentration und Körperbeherrschung werden in hohem Maße angesprochen. Aber vor allem anderen macht Tanzen und Choreo einfach nur eines: SPASS!!! Also seid dabei! Join the Party!

## Hip Hop für Kids und Teens von 10 – 18 Jahren

Hier können Teens 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. Hip Hop macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert gleichzeitig Individualität, Kreativität, Kondition und Körperbeherrschung.

## Jumping Fitness für Kids und Teens 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 für Kids zählt aber: Spaß und viel Bewegung und dafür haben wir genau das richtige Kursangebot: Jumping Fitness!

# Dauerangebote (nur für TuRa Mitglieder)

## **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 Sportlerinnen jeder Altersstufe zum allgemeinen Fitness-Training. Einer kleinen Ausdauereinheit zu Beginn folgen vielfältige Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen mit und ohne Kleingeräte, die dem Körper rundum guttun und ihn fit und beweglich halten.

## **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 Sparteinheit endet mit Faszientraining in Verbindung mit Dehnübungen, lösenden Techniken und einer kleinen Entspannungseinheit.

## **Fit von Kopf bis Fuß**

Hier finden besonders die Muskelgruppen Beachtung, die im Alltag nicht regelmäßig trainiert werden, ebenso wie 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. Ziele der Stunde sind Beweglichkeitserhalt, Muskelaufbau, Spaß an der Bewegung, sowie ein liebevoller und konsequenter Umgang mit dem Körper durch einfache Kräftigungs- und Dehnübungen.

## **Fit ins Wochenende**

Sie möchten gutgelaunt und entspannt ins Wochenende? Richtig schwitzen und dabei Spaß haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Erleben Sie 60 Minuten Ganzkörpertraining, Shaping, Herz-Kreislauf-Training, sowie Dehnung und Mobilisation auf mal fetzig-motivierender, mal ruhig-entspannender Musik, je nach dem was ansteht. Lassen Sie sich einfach mal überraschen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

# Kursprogramm 30.08. – 17.12.2021

## Body & Mind / Entspannung

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>SaYoMo SH1</b>	Montag	<b>Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolff</b> 13 Einheiten: 30.8., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12. Gebühr Mitglied: 78,00 € Gebühr Nichtmitglied: 156,00 €	10.30 – 12.00	Kleine Sporthalle
<b>BODY SH1a</b>	Montag	<b>BodyART mit Alexandra Schantz</b> 6 Einheiten: 30.8., 20.9., 4.10., 1.11., 15.11., 29.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18:10– 19:10	Bewegungsraum
<b>BODY SH1b</b>	Montag	<b>BodyART mit Alexandra Schantz</b> 6 Einheiten: 6.9., 27.9., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18:10 – 19:10	Bewegungsraum
<b>YOGA SH1a</b>	Montag	<b>Hatha Yoga mit Solvejg Kruppa</b> 6 Einheiten: 30.8., 13.9., 27.9., 25.10., 8.11., 22.11. Gebühr Mitglied: 36,00 € Gebühr Nichtmitglied: 72,00 €	19.15 – 20.30	Ruheraum
<b>YOGA SH1b</b>	Montag	<b>Hatha Yoga mit Solvejg Kruppa</b> 6 Einheiten: 6.9., 20.9., 4.10., 1.11., 15.11., 29.11. Gebühr Mitglied: 36,00 € Gebühr Nichtmitglied: 72,00 €	19.15 – 20.30	Ruheraum
<b>PILA SH1</b>	Dienstag	<b>Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch</b> 12 Einheiten: 31.8., 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. Ausfalltermin: 5.10.2021 Gebühr Mitglied: 60,00 € Gebühr Nichtmitglied: 132,00 €	10.15 – 11.15	Alte Sporthalle
<b>FELK SH1</b>	Dienstag	<b>Feldenkrais mit Stefan Baic</b> 6 Einheiten: 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 30.11., 7.12. Gebühr Mitglied: 36,00 € Gebühr Nichtmitglied: 72,00 €	17.00 – 18.15	Ruheraum



<b>PoPiR SH1</b>	Mittwoch	<b>Power Pilates &amp; Relax mit Michaela Schmidt</b> 10 Einheiten: 22.9., 29.9., 6.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	11.00 – 12.15	Kleine Sporthalle
<b>YOGA SH2a</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam</b> 6 Einheiten: 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11., 24.11. Gebühr Mitglied: 36,00 Gebühr Nichtmitglied: 72,00	17.10 – 18.10	Ruheraum
<b>YOGA SH2b</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam</b> 6 Einheiten: 8.9., 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12. Gebühr Mitglied: 36,00 Gebühr Nichtmitglied: 72,00	17.10 – 18.10	Ruheraum
<b>YOGA SH3a</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam</b> 6 Einheiten: 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11., 24.11. Gebühr Mitglied: 36,00 Gebühr Nichtmitglied: 72,00	18.20 – 19.20	Ruheraum
<b>YOGA SH3b</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam</b> 6 Einheiten: 8.9., 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12. Gebühr Mitglied: 36,00 Gebühr Nichtmitglied: 72,00	18.20 – 19.20	Ruheraum
<b>Achtsam SH1</b>	Mittwoch	<b>Achtsamkeit &amp; Meditation mit Gabriela Volfová</b> 13 Einheiten: 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12. Gebühr Mitglied: 78,00 € Gebühr Nichtmitglied: 156,00 €	19.30 – 21.00	Ruheraum
<b>YOGA SH4a</b>	Donnerstag	<b>Hatha Yoga für Einsteiger mit Solvejg Kruppa</b> 6 Einheiten: 2.9., 16.9., 30.9., 28.10., 11.11., 25.11. Gebühr Mitglied: 36,00 € Gebühr Nichtmitglied: 72,00 €	17.15 – 18.30	Ruheraum
<b>YOGA SH4b</b>	Donnerstag	<b>Hatha Yoga für Einsteiger mit Solvejg Kruppa</b> 6 Einheiten: 9.9., 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12. Gebühr Mitglied: 36,00 € Gebühr Nichtmitglied: 72,00 €	17.15 – 18.30	Ruheraum

<b>KAHA SH1a</b>	Donnerstag	<b>KAHA mit Alexandra Schantz</b> 5 Einheiten: 16.9., 30.9., 28.10., 11.11., 25.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	17.20 – 18.20	Bewegungsraum
<b>KAHA SH1b</b>	Donnerstag	<b>KAHA mit Alexandra Schantz</b> 5 Einheiten: 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	17.20 – 18.20	Bewegungsraum
<b>PILA SH2a</b>	Donnerstag	<b>Pilates mit Kathrin Zimmermann</b> 6 Einheiten: 2.9., 16.9., 30.9., 28.10., 11.11., 25.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18.40 – 19.40	Ruheraum
<b>PILA SH2b</b>	Donnerstag	<b>Pilates mit Kathrin Zimmermann</b> 6 Einheiten: 9.9., 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18.40 – 19.40	Ruheraum
<b>YOGA SH5a</b>	Donnerstag	<b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa</b> 6 Einheiten: 2.9., 16.9., 30.9., 28.10., 11.11., 25.11. Gebühr Mitglied: 36,00 € Gebühr Nichtmitglied: 72,00 €	19.50 – 21.20	Ruheraum
<b>YOGA SH5b</b>	Donnerstag	<b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa</b> 6 Einheiten: 9.9., 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12. Gebühr Mitglied: 36,00 € Gebühr Nichtmitglied: 72,00 €	19.50 – 21.20	Ruheraum

## Rückenfitness

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>WSGym SH1a</b>	Montag	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Michelle Andrews</b> 5 Einheiten: 13.9., 27.9., 25.10., 8.11., 22.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	18.00 – 19.00	Ruheraum
<b>WSGym SH1b</b>	Montag	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Michelle Andrews</b> 5 Einheiten: 20.9., 4.10., 1.11., 15.11., 29.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	18.00 – 19.00	Ruheraum

<b>GARÜ SH1</b>	Dienstag	<b>Ganzheitliche Rückenschule mit Alexandra Schantz</b> 13 Einheiten: 31.8., 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. Gebühr Mitglied: 65,00 € Gebühr Nichtmitglied: 143,00 €	10.15 – 11.15	Kleine Sporthalle
<b>RüFit SH1a</b>	Dienstag	<b>Rückenfit mit Juliane Schmidt</b> 6 Einheiten: 31.8., 14.9., 28.9., 26.10., 9.11., 23.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
<b>RüFit SH1b</b>	Dienstag	<b>Rückenfit mit Juliane Schmidt</b> 6 Einheiten: 7.9., 21.9., 5.10., 2.11., 16.11., 30.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
<b>FasRü SH1a</b>	Mittwoch	<b>Faszio Rücken mit Jasmina Stille</b> 6 Einheiten: 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11., 24.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	19.15 – 20.15	Ruheraum
<b>FasRü SH1b</b>	Mittwoch	<b>Faszio Rücken mit Jasmina Stille</b> 6 Einheiten: 8.9., 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	19.15 – 20.15	Ruheraum
<b>RÜPO SH1a</b>	Donnerstag	<b>Rückenpower mit Kathrin Zimmermann</b> 6 Einheiten: 2.9., 16.9., 30.9., 28.10., 11.11., 25.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
<b>RÜPO SH1b</b>	Donnerstag	<b>Rückenpower mit Kathrin Zimmermann</b> 6 Einheiten: 9.9., 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum

## Fitness und Tanz

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>HOTI SH1a</b>	Montag	<b>Hot Iron für Einsteiger mit Orsolya Topa</b> 5 Einheiten: 6.9., 27.9., 25.10., 8.11., 22.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	19.30 – 20.30	Bewegungsraum

<b>HOTI SH1b</b>	Montag	<b>Hot Iron für Einsteiger mit Orsolya Topa</b> 5 Einheiten: 13.9., 4.10., 1.11., 18.11., 29.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	19.30 – 20.30	Bewegungsraum
<b>HOTI SH2a</b>	Montag	<b>Hot Iron für Fortgeschrittene mit Orsolya Topa</b> 5 Einheiten: 6.9., 27.9., 25.10., 8.11., 22.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	20.40 – 21.40	Bewegungsraum
<b>HOTI SH2b</b>	Montag	<b>Hot Iron für Fortgeschrittene mit Orsolya Topa</b> 5 Einheiten: 13.9., 4.10., 1.11., 18.11., 29.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	20.40 – 21.40	Bewegungsraum
<b>TBTA SH1a</b>	Dienstag	<b>TABATA mit Juliane Schmidt</b> 6 Einheiten: 31.8., 14.9., 28.9., 26.10., 9.11., 23.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	19.40 – 20.40	Ruheraum
<b>TBTA SH1b</b>	Dienstag	<b>TABATA mit Juliane Schmidt</b> 6 Einheiten: 7.9., 21.9., 5.10., 2.11., 16.11., 30.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	19.40 – 20.40	Ruheraum
<b>DEWO SH1a</b>	Mittwoch	<b>Deep Work mit Manja Wiesner</b> 6 Einheiten: 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11., 24.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	16.00 – 16.45	Bewegungsraum
<b>DEWO SH1b</b>	Mittwoch	<b>Deep Work mit Manja Wiesner</b> 6 Einheiten: 8.9., 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	16.00 – 16.45	Bewegungsraum
<b>STAMI SH1a</b>	Mittwoch	<b>Starke Mitte mit Manja Wiesner</b> 6 Einheiten: 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11., 24.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	17.00 – 17.45	Bewegungsraum
<b>STAMI SH1b</b>	Mittwoch	<b>Starke Mitte mit Manja Wiesner</b> 6 Einheiten: 8.9., 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	17.00 – 17.45	Bewegungsraum

<b>JUFIE SH1</b>	Mittwoch	<b>Jumping Fitness für Erwachsene mit Marie Elter</b> 11 Einheiten: 01.09. – 8.12.2021 (Ausfalltermine werden noch bekannt gegeben) Gebühr Mitglied: 55,00 € Gebühr Nichtmitglied: 121,00 €	17.00 – 17.45	Kleine Sporthalle
<b>MoSTEP SH1a</b>	Mittwoch	<b>Modern Step mit Anna Scholz</b> 6 Einheiten: 1.9., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11., 24.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
<b>MoSTEP SH1b</b>	Mittwoch	<b>Modern Step mit Anna Scholz</b> 6 Einheiten: 8.9., 22.9., 6.10., 3.11., 17.11., 1.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
<b>ZUMBA SH1a</b>	Donnerstag	<b>Zumba mit Alexandra Schantz</b> 5 Einheiten: 16.9., 30.9., 28.10., 11.11., 25.11. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	18.30 - 19.30	Bewegungsraum
<b>ZUMBA SH1b</b>	Donnerstag	<b>Zumba mit Alexandra Schantz</b> 5 Einheiten: 23.9., 7.10., 4.11., 18.11., 2.12. Gebühr Mitglied: 25,00 € Gebühr Nichtmitglied: 55,00 €	18.30 – 19.30	Bewegungsraum
<b>ZUSTRG SH1a</b>	Freitag	<b>Zumba Strong f. Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch</b> 6 Einheiten: 3.9., 17.9., 1.10., 8.10., 12.11., 26.11. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum
<b>ZUSTRG SH1b</b>	Freitag	<b>Zumba Strong f. Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch</b> 6 Einheiten: 10.9., 24.9., 29.10., 5.11., 19.11., 3.12. Gebühr Mitglied: 30,00 € Gebühr Nichtmitglied: 66,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum
<b>JUFIE SH2</b>	Freitag	<b>Jumping Fitness für Erwachsene mit Lorena Pulch</b> 11 Einheiten: 3.9. – 10.12.2021 (Ausfalltermine werden noch bekannt gegeben) Gebühr Mitglied: 55,00 € Gebühr Nichtmitglied: 121,00	17.00 – 17.45	Kleine Sporthalle

# Dance 4 Kids

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>KiTanz SH1</b>  5 – 10 Jahre	Dienstag	<b>Kindertanz (5 – 9 Jahre) mit Bline Lipaj</b> 10 Einheiten: 31.8., 28.9., 5.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. Ausfalltermine: 7. – 21.9.2021 Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	16.15 – 17.15	Bewegungsraum
<b>HIHK SH1</b>  10 – 14 Jahre	Dienstag	<b>Hip Hop Kids (10 – 13 Jahre) mit Bline Lipaj</b> 10 Einheiten: 31.8., 28.9., 5.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. Ausfalltermine: 7. – 21.9.2021 Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	17.30 – 18.45	Bewegungsraum
<b>HIHT SH1</b>  14 – 18 Jahre	Dienstag	<b>Hip Hop Teens (14 – 18 Jahre) mit Bline Lipaj</b> 10 Einheiten: 31.8., 28.9., 5.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. Ausfalltermine: 7. – 21.9.2021 Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 €	19.00 – 20.15	Bewegungsraum
<b>JUFIK SH1</b>  6 - 11 Jahre	Mittwoch	<b>JumpFit Kids (6 – 11 Jahre) mit Marie Elter</b> 11 Einheiten: 1.9. – 8.12.2021 (Ausfalltermine werden noch bekannt gegeben) Gebühr Mitglied: 55,00 € Gebühr Nichtmitglied: 121,00 €	16.00 – 16.45	Kleine Sporthalle
<b>CAPK SH1</b>  6 - 10 Jahre	Donnerstag	<b>Capoeira Kids (6 – 10 Jahre) mit Solvejg Kruppa</b> 13 Einheiten: 2.9., 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12. Gebühr Mitglied: 65,00 € Gebühr Nichtmitglied: 143,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
<b>JUFIT SH1</b>  12 - 16 Jahre	Freitag	<b>Jumping Teens (12 – 16 Jahre) mit Lorena Pulch</b> 11 Einheiten: 3.9. – 10.12.2021 (Ausfalltermine werden noch bekannt gegeben) Gebühr Mitglied: 55,00 € Gebühr Nichtmitglied: 121,00 €	16.00 – 16.45	Kleine Sporthalle

# Dauerangebote

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

Alle Dauerangebote sind für Einsteiger geeignet.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Onlinebuchung unter [kurse.tura-ndh.de](http://kurse.tura-ndh.de) auch für die kostenfreien Dauerangebote notwendig.

Angebot	Zeit	Übungsleiterin	Raum
<b>Fit for Fun (für Damen und Herren)</b>	Montags 19.30 – 20.30 h	Jasmina Stille	Alte Sporthalle
<b>Fit und Aktiv (nur für Damen)</b>	Dienstags 9.00 – 10.00 h	Alexandra Schantz	Kleine Sporthalle
<b>Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf</b>	Dienstags 17.15 – 18.15 h	Anna Scholz	Villa Luce oder Kleine Sporthalle
<b>Fitness Faszien Mix (für Damen und Herren)</b>	Dienstags 18.30 – 19.45 h	Helga Lang	Kleine Sporthalle
<b>Fit von Kopf bis Fuß (für Damen und Herren)</b>	Mittwochs 9.00 – 10.00 h	Else Marenk	Große Sporthalle
<b>Fit ins Wochenende (für Damen und Herren)</b>	Freitags 18.00 – 19.00 h	Alexandra Schantz	Alte Sporthalle

# Alle Angebote auf einen Blick

## Montag

Kurs	10.30 – 12.00 h	Sanftes Yoga am Morgen	M. Pludra-Wolf	Kleine Sporthalle
Kurs	18.00 – 19.00 h	Wirbelsäulengymnastik	M. Andrews	Ruheraum
Kurs	18.10 – 19.10 h	BodyART	A. Schantz	Bewegungsraum
Kurs	19.15 – 20.30 h	Hatha Yoga	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	19.30 – 21.40 h	Hot Iron für Einsteiger und Fortgeschrittene	O. Topa	Bewegungsraum
Dauerangebot	19.30 – 20.30 h	Fit for Fun	J. Stille	Alte Sporthalle

## Dienstag

Dauerangebot	09.00 – 10.00 h	Fit und Aktiv (nur Damen)	A. Schantz	Kleine Sporthalle
Kurs	10.15 – 11.15 h	Pilates	K. Toraman-D.	Alte Sporthalle
Kurs	10.15 – 11.15 h	Ganzheitliche Rückenschule	A. Schantz	Kleine Sporthalle
Dauerangebot	17.15 – 18.15 h	Psychomotorische Entwicklungsbegleitung	A. Scholz M. Josbächer	Villa Luce / Kleine Sporthalle
Kurs	17.00 – 18.15 h	Feldenkrais	St. Baic	Ruheraum
Kurs	16.15 – 17.15 h	Kindertanz (5 – 10 J.)	B. Lipaj	Bewegungsraum
Kurs	17.30 – 18.45 h	Hip Hop für Kids (10 – 14 J.)	B. Lipaj	Bewegungsraum
Kurs	18.30 – 19.30 h	Rückenfit	J. Schmidt	Ruheraum
Dauerangebot	18.30 – 19.45 h	Fitness Faszien Mix	H. Lang	Kleine Sporthalle
Kurs	19.00 – 20.15 h	Hip Hop für Teens (14 – 18 J.)	B. Lipaj	Bewegungsraum
Kurs	19.40 – 20.40 h	TABATA	J. Schmidt	Ruheraum

## Mittwoch

Dauerangebot	9.00 – 10.00 h	Fit von Kopf bis Fuß	E. Marenk	Große Sporthalle
Kurs	11.00 – 12.15 h	Power Pilates & Relax	M. Schmidt	Kleine Sporthalle
Kurs	16.00 – 16.45 h	JumpFit Kids (6 – 11 J.)	M. Elter	Kleine Sporthalle
Kurs	17.00 – 17.45 h	Jumping Fitness für Erwachsene	M. Elter	Kleine Sporthalle
Kurs	16.00 – 16.45 h	Deep Work	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	17.00 – 17.45 h	Starke Mitte	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	17.10 – 19.20 h	Hatha Yoga	B. Jeevanandam	Ruheraum



Kurs	18.00 – 19.00 h	Modern Step	A. Scholz	Bewegungsraum
Kurs	19.15 – 20.15 h	Faszio Rücken	J. Stille	Bewegungsraum
Kurs	19.30 – 21.00 h	Achtsamkeit im Alltag	G. Volfová	Ruheraum

### Donnerstag

Kurs	16.00 – 17.00 h	Capoeira für Kinder	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	17.15 – 18.30 h	Hatha Yoga für Einsteiger	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	17.20 – 18.20 h	KAHA	A. Schantz	Bewegungsraum
Kurs	18.30 – 19.30 h	Zumba	A. Schantz	Bewegungsraum
Kurs	18.40 – 19.40 h	Pilates	K. Zimmermann	Ruheraum
Kurs	19.50 – 21.20 h	Hatha Yoga	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	20.00 – 21.00 h	Rückenpower	K. Zimmermann	Bewegungsraum

### Freitag

Kurs	16.00 – 16.45 h	JumpFit Teens (12 – 16 J.)	L. Pulch	Kleine Sporthalle
Kurs	16.45 – 17.45 h	Zumba Strong f. Fortgeschrittene	K. Toraman-D.	Bewegungsraum
Kurs	17.00 – 17.45 h	Jumping Fitness für Erwachsene	L. Pulch	Kleine Sporthalle
Dauerangebot	18.00 – 19.00 h	Fit ins Wochenende	A. Schantz	Alte Sporthalle

# Geschäftsstelle und Kontakt

## Ihre Ansprechpartnerinnen

### Hauptverein

**Silke Agartz**

#### Bürozeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag:  
8.00 – 13.00 Uhr

Dienstag:  
17.30 – 19.00 h

Tel.: 0 61 73 / 6 23 85

### Abteilung Fitness & Gesundheit

#### Bürozeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:  
8.00 – 13.00 Uhr

Dienstag:  
17.30 – 19.00 h

Tel.: 0 61 73 / 6 23 85

Außerhalb der Bürozeiten erreichen Sie uns unter

[geschaeftsstelle@tura-ndh.de](mailto:geschaeftsstelle@tura-ndh.de)

[s.riehl@tura-ndh.de](mailto:s.riehl@tura-ndh.de)

**Besuchen Sie uns auch im Internet!**

[www.tura-ndh.de](http://www.tura-ndh.de)

Dort finden Sie aktuelle Informationen über unseren Verein, die einzelnen Abteilungen, Events und Veranstaltungen, sowie das aktuelle Kursprogramm Fitness & Gesundheit zum online buchen.

**Wir freuen uns auf Sie!**