

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



Kursprogramm

Fitness- und Gesundheitssport Januar – Juni 2019

Sport verbindet, baut Freundschaften und Zusammenhalt auf und macht in erster Linie Spaß!

Probieren Sie doch einmal eines unserer Sportangebote aus und nutzen Sie unser Schnupperangebot. Wir laden Sie recht herzlich zum Probetraining ein und w6rden uns freuen Sie schon bald als Mitglied in unseren Reihen begr6u6en zu d6rfen.

Durch das breite Spektrum unseres Angebots k6nnen wir in unserem Verein gezielt auf die W6nsche unserer Mitglieder eingehen.

Bei unseren Kurs- und Dauerangeboten ist f6r jeden das richtige dabei. Durch sportliche Aktivit6ten bleiben Sie fit, Erfolgserlebnisse motivieren nachhaltig und au6erdem trifft man Menschen und schlie6t neue Freundschaften.

Anmeldung

Um an unseren Kursen teilnehmen zu können, ist eine rechtzeitige Anmeldung 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 zwei Zahlungsmöglichkeiten:

- **Sofortüberweisung**
- **Vorkasse**

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 von 2,00 €.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr ausschließlich auf unser Konto der Frankfurter Volksbank:

IBAN: DE78 5019 0000 6100 6820 00

BIC: FFVBDEFF

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:

Präventives Rückentraining: 1 für Einsteiger / 2 für Fortgeschrittene

Das meist ruhige, gelenk- und wirbelsäulenfreundliche Rückentraining dient der Muskelkräftigung und Muskeldehnung, der Förderung der Körperwahrnehmung, der Verbesserung der Haltung sowie der Rumpfstabilität. Diese Kurse finden in kleinen Gruppen statt, somit ist der Einsteiger Kurs für AnfängerInnen oder WiedereinsteigerInnen ohne Bewegungserfahrung und für Menschen mit Einschränkungen geeignet. Ziel der Kurse ist es, die individuellen Kenntnisse und Bewegungsmuster zur Gesunderhaltung des Körpers im Sinne der Primärprävention zu erweitern.

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.

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.

Rückenfitness

In diesem Kurs geht es nicht nur darum den Rücken und die Halswirbelsäule zu stärken, sondern vielmehr darum ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen. Ziel dieser Übungen ist es, den Rücken durch ein gesundes Muskelkorsett vor Überbeanspruchung im Alltag zu schützen.

Fitness und Tanz:

Fitness im besten Alter – Training 50+

Mit 50 fängt Fitness erst richtig an! Aktiv und fit das Leben genießen – diese Haltung ist keine Frage des Alters. Ihre TuRa Niederhöchstadt unterstützt Sie dabei, sich Ihre Beweglichkeit und Ausdauer in den besten Jahren zu sichern und geht fachkundig auf die Bedürfnisse ein, die Sie an Ihr Training stellen. Sport tut gut und steigert Gesundheit und Wohlbefinden. Das gilt nicht nur in der Jugend, sondern auch gerade dann, wenn die Knochen ein wenig eingerostet und die Muskeln nicht mehr ganz so kräftig sind.

Bodystyling

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Figur verändern, feste Pomuskeln bekommen, den Bauch flach machen, die Beine und Arme straffen Bodystyling ist der ideale Einstieg. Ein gezieltes Körpertraining für jedes Alter und jedes Level. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten geht es an die Körperveränderung. Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß durch gezielte Kräftigungsübungen stärken und formen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Auch für Einsteiger geeignet.

Bauch-Beine-Po

Hier trainieren wir intensive Kräftigung, Dehnung und Formung aller großen Muskelgruppen. Durch das Training unter anderem mit dem Pezziball sowie den Ballkissen ergeben sich unzählige effektive Übungen. Wer seinen Körper straffen will, ist hier goldrichtig. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Cross-Box & Relax

Ein kraftvolles, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining welches Langhanteltraining und athletische Elemente vereint. Mit unterschiedlichen Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht trainieren wir das Herzkreislaufsystem. Durch gezielte Übungen verbessern wir Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance. Die Fettverbrennung kommt in Schwung, man fühlt sich Gesund und voller Power, der Rücken wird gestärkt. Zum Ende der Stunde wird ausgiebig die Flexibilität und Mobilität der Muskeln trainiert und Körperspannung ist angesagt. Ein anspruchsvoller und überraschender Kurs (Outdoor Training), die Intensität richtet sich nach dem Niveau der Gruppe und steigert sich im Laufe des Kurses, dieser Kurs 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!

Total Body Complete

Das Total Body Complete Training ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie die Intensität eines Powerworkouts lieben. TBC vereint die fünf

Komponenten: Cardio, Core, Kraft, Balance und Flexibilität zu einem Groupfitness-Workout, das insbesondere Männer sehr gut anspricht.

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!!

Iron Cross

Kaum hat sich Ihr Körper an Hot Iron gewöhnt, überraschen Sie ihn mit einem ganz neuen Trainingsreiz: statt Kraftausdauer- kommt nun das Hypertrophie-Training und jetzt fangen die Trainingserfolge für Sie richtig an. Die Muskeln straffen sich noch weiter, Ihr Körper gewinnt immer mehr an Kontur und das Körperfett schmilzt dahin.

Bitte unbedingt beachten: Um an den Kursen Hot Iron 2 oder Iron Cross teilnehmen zu können, ist eine vorherige Teilnahme am Kurs Hot Iron Voraussetzung.

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.

Mutter und Kind:

Mama Fit mit Baby

Ein Fitness- und Ausdauertraining für Frauen mit Babys zwischen zwei und zwölf Monaten. Zu Beginn der Stunde werden die Babys in Rituale einbezogen, die sich immer wiederholen: es gibt kleine Übungen, Bewegungsspiele und Lieder, die gemeinsam gesungen werden. In diesem Kurs

erwarten Sie Kräftigungsübungen für den Bereich der Rücken- und Bauchmuskulatur, Wellness- und Step Aerobic, Dehnungsübungen und eine Schlussspannung. Ausgewählte Übungen für den Beckenboden runden das Programm ab. An trockenen Tagen und nach vorheriger Absprache wird die schöne Umgebung genutzt, um die Sporteinheit im Freien zu absolvieren. Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie für die Babys eine Krabbeldecke, ein Handtuch und ggfs. kleine Spielsachen mit.

Dance 4 Kids:

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 und Teens im Alter von 6 – 16 Jahren

In diesem Kurs handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba Fans im Alter von 7 bis 16 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.

Hip Hop für Kids und Teens im Alter von 10 – 18 Jahren

Kids und Teens ab 11 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.

Capoeira für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche im Alter von 3 – 16 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.

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.

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 – Faszio – 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

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 Kaution von 20,00 € erhalten Sie Ihre persönliche Zugangskarte mit Foto. Diese werden in der Geschäftsstelle dienstags 17.30 – 19.00 Uhr und freitags 09.00 – 12.00 Uhr erstellt.

Beitrag:

Monatlicher Beitrag (zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag):

10,00 €

Öffnungszeiten des Kraftraumes: Montag bis Freitag:

08.00 – 21.30 Uhr

Personal Training / Sport lernen:

Personal Trainer 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
YO 1a	Montag	Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf 12 Einheiten: 14.01. – 01.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 42,00 € / 144,00 €	10.30 – 12.00	Ruheraum
YO 1b	Montag	Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf 7 Einheiten: 29.04. – 17.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	10.30 – 12.00	Ruheraum
YO 2a	Montag	Hatha Yoga für Einsteiger mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 14.01. – 01.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 42,00 € / 144,00 €	17.30 – 19.00	Ruheraum
YO 2b	Montag	Hatha Yoga für Einsteiger mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 29.04. – 17.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	17.30 – 19.00	Ruheraum
YO 3a	Montag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Barbara Apablaza 10 Einheiten: 14.01. – 01.04.2019 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 35,00 € / 120,00 €	19.00 – 20.30	Ruheraum
YO 3b	Montag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 29.04. – 17.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	19.00 – 20.30	Ruheraum
YO 4a	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 42,00 € / 144,00 €	17.00 – 18.30	Ruheraum
YO 4b	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	17.00 – 18.30	Ruheraum

YO 5a	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 42,00 € / 144,00 €	18.30 – 20.00	Ruheraum
YO 5b	Mittwoch	Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	18.30 – 20.00	Ruheraum
YO 6a	Donnerstag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 17.01. – 04.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 42,00 € / 144,00 €	19.50 – 21.20	Ruheraum
YO 6b	Donnerstag	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 21,00 € / 72,00 €	19.50 – 21.20	Ruheraum
PIL 1a	Dienstag	Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	10.00 – 11.00	Alte Sporthalle
PIL 1b	Dienstag	Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	10.00 – 11.00	Alte Sporthalle
PIL 2a	Mittwoch	Power Pilates & Relax mit Michaela Schmidt 10 Einheiten: 16.01. – 27.03.2019 Entfall 20.02. und 03.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 27,50 € / 100,00 €	11.00 – 12.15	Bewegungsraum
PIL 2b	Mittwoch	Power Pilates & Relax mit Michaela Schmidt 6 Einheiten: 08.05. – 12.06.2019 Entfall: 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 16,50 € / 60,00 €	11.00 – 12.15	Bewegungsraum
PIL 3a	Donnerstag	Pilates mit Kathrin Zimmermann 8 Einheiten: 17.01. – 04.04.2019 Verspäteter Kursstart ist möglich Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	18.45 – 19.45	Ruheraum

PIL 3b	Donnerstag	Pilates mit Kathrin Zimmermann 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	18.45 – 19.45	Ruheraum
KAHA1a	Donnerstag	Kaha mit Alexandra Schantz 11 Einheiten: 17.01. – 28.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	17.45 – 18.45	Bewegungsraum
KAHA1b	Donnerstag	Kaha mit Alexandra Schantz 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	17.45 – 18.45	Bewegungsraum
FK1a	Freitag	Feldenkrais mit Stefan Baic 8 Einheiten: 08.02. – 29.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 28,00 € / 96,00 €	17.00 – 18.30	Ruheraum

Rückenfitness:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
PRT 1 / 1a	Dienstag	Präventives Rückentraining 1 für Einsteiger mit Gerhard Vinçon 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
PRT 1 / 1b	Dienstag	Präventives Rückentraining 1 für Einsteiger mit Gerhard Vinçon 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
PRT 2 / 1a	Dienstag	Präventives Rückentraining 2 für Fortgeschrittene mit Gerhard Vinçon 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	19.30 – 20.30	Ruheraum
PRT 2 / 1b	Dienstag	Präventives Rückentraining 2 für Fortgeschrittene mit Gerhard Vinçon 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	19.30 – 20.30	Ruheraum

RZ 1b	Montag	Rücken im Zirkel mit Michaela Schmidt 5 Einheiten: 06.05. – 03.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,75 € / 50,00 €	19.45 – 21.00	Bewegungsraum
RF 1a	Mittwoch	Rückenfitness mit Anca Marin 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
RF1b	Mittwoch	Rückenfitness mit Anca Marin 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
RG 1a	Mittwoch	Rückengymnastik mit Nadja Binder 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	20.00 – 21.00	Ruheraum
RG 1b	Mittwoch	Rückengymnastik mit Nadja Binder 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	20.00 – 21.00	Ruheraum
RP 1a	Donnerstag	Rückenpower mit Kathrin Zimmermann 8 Einheiten: 17.01. – 04.04.2019 Verspäteter Kursstart ist möglich Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	19.50 – 20.50	Bewegungsraum
RP1b	Donnerstag	Rückenpower mit Kathrin Zimmermann 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	19.50 – 20.50	Bewegungsraum

Fitness und Tanz:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
BST1a	Montag	Bodystyling mit Jasmina Stille 12 Einheiten: 14.01. – 01.04.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	18.15 – 19.15	Bewegungsraum
BST1b	Montag	Bodystyling mit Jasmina Stille 7 Einheiten: 29.04. – 17.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	18.15 – 19.15	Bewegungsraum
FBA1a	Dienstag	50+ Fit im besten Alter mit Alexandra Schantz 11 Einheiten: 15.01. – 26.03.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	10.00 – 11.00	Bewegungsraum
FBA1b	Dienstag	50+ Fit im besten Alter mit Alexandra Schantz 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	10.00 – 11.00	Bewegungsraum
BBP1a	Dienstag	Bauch-Beine-Po mit Jasmina Stille 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
BBP1b	Dienstag	Bauch-Beine-Po mit Jasmina Stille 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
DeWo1a	Mittwoch	Deep Work mit Manja Wiesner 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
DeWo1b	Mittwoch	Deep Work mit Manja Wiesner 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
TBC1a	Mittwoch	Total Body Complete mit Anca Marin 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum

TBC1b	Mittwoch	Total Body Complete mit Anca Marin 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
CB&R1a	Mittwoch	Cross Box & Relax mit Dilek Akcakaya 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 39,60 € / 144,00 €	20.30 – 22.00	Bewegungsraum
CB&R 1b	Mittwoch	Cross Box & Relax mit Dilek Akcakaya 4 Einheiten: 08.05., 15.05., 05.06., 12.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	20.30 – 22.00	Bewegungsraum
NIA 1a	Freitag	Nia mit Manja Wiesner 12 Einheiten: 18.01. – 05.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	09.45 – 10.45	Bewegungsraum
NIA 1b	Freitag	NIA mit Manja Wiesner 8 Einheiten: 03.05. – 21.06.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	09.45 – 10.45	Bewegungsraum
KBBP 1a	Freitag	Kardio Bauch Beine Po mit Manja Wiesner 12 Einheiten: 18.01. – 05.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	10.45 – 11.45	Bewegungsraum
KBBP 1b	Freitag	Kardio Bauch Beine Po mit Manja Wiesner 8 Einheiten: 03.05. – 21.06.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	10.45 – 11.45	Bewegungsraum
Hot Iron1/1a	Dienstag	Hot Iron für Einsteiger mit Orsolya Topa 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
Hot Iron 2/1b	Dienstag	Hot Iron für Fortgeschrittene mit Orsolya Topa 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum

Hot Iron2/1a	Mittwoch	Hot Iron für Fortgeschrittene mit Dilek Akcakaya 12 Einheiten: 16.01. – 03.04.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied 26,40 € / 96,00 €	19.30 – 20.30	Bewegungsraum
Iron Cross 1b	Mittwoch	Iron Cross für Fortgeschrittene mit Dilek Akcakaya 4 Einheiten: 08.05., 15.05., 05.06., 12.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 8,80 € / 32,00 €	19.30 – 20.30	Bewegungsraum
Jumping Fitness 1a	Mittwoch	Jumping Fitness mit Amelie Walter 11 Einheiten: 16.01. – 27.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 132,00 €	17.00 – 18.00	Kleine Sporthalle
Jumping Fitness 1b	Mittwoch	Jumping Fitness mit Amelie Walter 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	17.00 – 18.00	Kleine Sporthalle
Jumping Fitness 3a	Freitag	Jumping Fitness mit Amelie Walter 11 Einheiten: 18.01. – 29.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 132,00 €	17.00 – 18.00	Kleine Sporthalle
Jumping Fitness 3b	Freitag	Jumping Fitness mit Amelie Walter 7 Einheiten: 03.05. – 14.06.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	17.00 – 18.00	Kleine Sporthalle
Zumba 1a	Donnerstag	Zumba mit Alexandra Schantz 11 Einheiten: 17.01. – 28.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	18.45 – 19.45	Bewegungsraum
Zumba 1b	Donnerstag	Zumba mit Alexandra Schantz 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	18.45 – 19.45	Bewegungsraum
Zumba Strong 1a	Freitag	Zumba Strong für Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch 12 Einheiten: 18.01. – 05.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum
Zumba Strong 1b	Freitag	Zumba Strong für Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch 7 Einheiten: 03.05. – 21.06.2019 Entfall: 31.05.2019 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum

Mutter und Kind:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
Ma Fit 1a 6 - 12 Monate	Dienstag	Mama Fit mit Baby mit Manja Wiesner 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 39,60 € / 120,00 €	09.15 – 10.30	Ruheraum
Ma Fit 1b 6 - 12 Monate	Dienstag	Mama Fit mit Baby mit Manja Wiesner 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 80,00 €	09.15 – 10.30	Ruheraum
Ma Fit 2a 2 - 6 Monate	Dienstag	Mama Fit mit Baby mit Manja Wiesner 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 39,60 € / 120,00 €	10.45 – 12.00	Ruheraum
Ma Fit 2b 2 - 6 Monate	Dienstag	Mama Fit mit Baby mit Manja Wiesner 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 80,00 €	10.45 – 12.00	Ruheraum

Dance 4 Kids

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
Hip Hop 1a 10 – 14 Jahre	Dienstag	Hip Hop Kids mit Bline Lipaj 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
Hip Hop 1b 10 – 14 Jahre	Dienstag	Hip Hop Kids mit Bline Lipaj 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
Hip Hop 2a 14 – 18 Jahre	Dienstag	Hip Hop Teens mit Bline Lipaj 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	19.00 – 20.00	Bewegungsraum
Hip Hop 2b 14 – 18 Jahre	Dienstag	Hip Hop Teens mit Bline Lipaj 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	19.00 – 20.00	Bewegungsraum

CAP 1a 6 – 11 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 14.01. – 01.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	15.00 – 16.00	Bewegungsraum
CAP 1b 6 – 11 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 29.04. – 17.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	15.00 – 16.00	Bewegungsraum
CAP 2a 11 - 16 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 14.01. – 01.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
CAP 2b 11 - 16 Jahre	Montag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 7 Einheiten: 29.04. – 17.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 15,40 € / 56,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
CAP 3a 3 - 6 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 17.01. – 04.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	15.40 – 16.40	Ruheraum
CAP 3b 3 - 6 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	15.40 – 16.40	Ruheraum
CAP 4a 6 - 11 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 17.01. – 04.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	16.40 – 17.40	Ruheraum
CAP4b 6 – 11 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	16.40 – 17.40	Ruheraum
CAP 5a 11 – 16 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 12 Einheiten: 17.01. – 04.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	17.40 – 18.40	Ruheraum
CAP 5b 11 – 16 Jahre	Donnerstag	Capoeira mit Solvejg Kruppa 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	17.40 – 18.40	Ruheraum

Jump Kids 1a 6 – 11 Jahre 	Mittwoch	Jumping Fitness für Kids mit Amelie Walter 11 Einheiten: 16.01. – 27.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 132,00 €	16.00 – 17.00	Kleine Sporthalle
Jump Kids 1b 6 – 11 Jahre 	Mittwoch	Jumping Fitness für Kids mit Amelie Walter 7 Einheiten: 08.05. – 19.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	16.00 – 17.00	Kleine Sporthalle
Jump Teens 1a 12 – 16 Jahre 	Freitag	Jumping Fitness für Teens mit Amelie Walter 11 Einheiten: 18.01. – 29.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 38,50 € / 132,00 €	16.00 – 17.00	Kleine Sporthalle
Jump Teens 1b 12 – 16 Jahre 	Freitag	Jumping Fitness für Kids mit Amelie Walter 7 Einheiten: 03.05. – 14.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,50 € / 84,00 €	16.00 – 17.00	Kleine Sporthalle
Zumba Kid 1a 6 – 11 Jahre	Dienstag	Zumba Kids mit Jasmina Stille 12 Einheiten: 15.01. – 02.04.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 96,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
Zumba Kid 1b 6 – 11 Jahre	Dienstag	Zumba Kids mit Jasmina Stille 8 Einheiten: 30.04. – 18.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
Zumba Teen 1a 12 – 16 Jahre	Donnerstag	Zumba Teens mit Alexandra Schantz 11 Einheiten: 17.01. – 28.03.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum
Zumba Teen 1b 12 – 16 Jahre	Donnerstag	Zumba Teens mit Alexandra Schantz 6 Einheiten: 02.05. – 13.06.2019 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 13,20 € / 48,00 €	16.45 – 17.45	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 Bewegungsraum
Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf Dienstag 16.45 – 18.25 Uhr	Übungsleiter N.N.	Ort / Raum Ruheraum
Fitness Faszio Mix (für Damen und Herren) Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr	Übungsleiterin Helga Lang	Ort / Raum Kleine Sporthalle
Fit von Kopf bis Fuß Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr	Übungsleiterin Else Marenk	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	10.30 – 12.00 h	Hatha Yoga - Sanftes Yoga am Morgen	Kurs	Ruheraum
	15.00 – 17.00 h	Capoeira für Kinder und Jugendliche	Kurs	Bewegungsraum
	17.30 – 20.30 h	Hatha Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene	Kurs	Ruheraum
	18.15 – 19.15 h	Bodystyling	Kurs	Bewegungsraum
	19.30 – 20.30 h	Fit for Fun (für Damen und Herren)	Dauerangebot	Alte Sporthalle
	19.45 – 21.00 h	Rücken im Zirkel	Kurs	Bewegungsraum
Dienstag	09.00 – 10.00 h	Fit und Aktiv (Damen)	Dauerangebot	Bewegungsraum
	09.15 – 12.00 h	Mama Fit mit Baby	Kurs	Ruheraum
	10.00 – 11.00 h	Pilates	Kurs	Alte Sporthalle
	10.00 – 11.00 h	50 + Fit im besten Alter	Kurs	Bewegungsraum
	16.00 – 17.00 h	Zumba Kids für 6 – 11jährige	Kurs	Bewegungsraum
	16.45 – 18.25 h	Psychomotorische Entwicklungsbegleitung	Dauerangebot	Ruheraum
	17.00 – 18.00 h	Bauch-Beine-Po	Kurs	Bewegungsraum
	18.00 – 20.00 h	Hip Hop für Kids und Teens	Kurs	Bewegungsraum
	18.30 – 20.00 h	Fitness Faszio Mix	Dauerangebot	Kleine Sporthalle
	18.30 – 20.30 h	Präventives Rückentraining für Einsteiger und Fortgeschrittene	Kurs	Ruheraum
	20.00 – 21.00 h	Hot Iron für Einsteiger/ für Fortgeschrittene	Kurs	Bewegungsraum
Mittwoch	09.00 – 10.00 h	Fit von Kopf bis Fuß	Dauerangebot	Große Sporthalle
	11.00 – 12.15 h	Power Pilates & Relax	Kurs	Bewegungsraum
	16.00 – 17.00 h	Jumping Fitness für Kids	Kurs	Kleine Sporthalle

	16.00 – 17.00 h	Deep Work	Kurs	Bewegungsraum
	17.00 – 18.00 h	Jumping Fitness	Kurs	Kleine Sporthalle
	17.00 – 18.00 h	Rückenfitness	Kurs	Bewegungsraum
	17.00 – 20.00 h	Hatha Yoga	Kurs	Ruheraum
	18.00 – 19.00 h	Total Body Complete	Kurs	Bewegungsraum
	19.30 – 20.30 h	Hot Iron für Fortgeschrittene/ Iron Cross	Kurs	Bewegungsraum
	20.00 – 21.00 h	Rückengymnastik	Kurs	Ruheraum
	20.30 – 22.00 h	Cross-Box & Relax	Kurs	Bewegungsraum
Donnerstag	15.40 – 18.40 h	Capoeira von Kleinkind bis Jugendlich	Kurs	Ruheraum
	16.45 – 17.45 h	Zumba Teens für 12-16jährige	Kurs	Bewegungsraum
	17.45 – 18.45 h	Kaha	Kurs	Bewegungsraum
	18.45 – 19.45 h	Zumba	Kurs	Bewegungsraum
	18.45 – 19.45 h	Pilates	Kurs	Ruheraum
	19.50 – 21.20 h	Hatha Yoga	Kurs	Ruheraum
	19.50 – 20.50 h	Rückenpower	Kurs	Bewegungsraum
Freitag	09.45 – 10.45 h	NIA	Kurs	Bewegungsraum
	10.45 – 11.45 h	Kardio BBP	Kurs	Bewegungsraum
	16.00 – 17.00 h	Jumping Fitness für Teens	Kurs	Kleine Sporthalle
	16.45 – 17.45 h	Zumba Strong für Fortgeschrittene	Kurs	Bewegungsraum
	17.00 – 18.00 h	Jumping Fitness	Kurs	Kleine Sporthalle
	17.00 – 18.30 h	Feldenkrais	Kurs	Ruheraum
	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 bis Donnerstag 8.00 – 13.00 Uhr

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

Hauptverein und andere Abteilungen

Silke Agartz:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 8.00 – 13.00 Uhr, Dienstag 17.00 – 19.00 Uhr

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

Homepage: www.tura-ndh.de