Kursprogramm

Fitness- und Gesundheitssport

Januar bis Juni 2017

Vielfalt und Kompetenz - bei uns finden Sie viele interessante Sportangebote. Ob klassische Rückengymnastik, Pilates, Hatha Yoga oder neue Trendsportarten wie Hot Iron, NIA oder Zumba - alle Kurse finden unter Anleitung lizenzierter TrainerInnen mit großer Erfahrung und viel Spaß statt.

Selbstverständlich können auch Nichtmitglieder unsere Kurse besuchen. Wir bieten auch individuelles Training an.

Sprechen Sie uns an.

Einige unserer Kurse wurden mit den Qualitätssiegeln "Pluspunkt Gesundheit. DTB" und "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet. Sie werden von zahlreichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse, ob der jeweilige Kurs für eine Beitragserstattung oder für das jeweilige Bonusprogramm der Krankenkasse anerkannt wird. Nach Abschluss des Kurses stellen wir Ihnen auf Wunsch gerne, bei regelmäßiger Teilnahme, eine Teilnahmebestätigung aus, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

TuRa 1893 e.V. Niederhöchstadt
Georg-Büchner-Straße 30
65760 Eschborn, Niederhöchstadt

Anmeldung

Um an unseren Kursen teilnehmen zu können, ist eine rechtzeitige Anmeldung notwendig. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

Kursanmeldungen sind nur

online buchbar:

www.tura-ndh.de

Es gibt drei Zahlungsmöglichkeiten:

- **Sofortüberweisung**
- **Paypal**
- **Vorauskasse**

Kursanmeldungen sind verbindlich.
Eine Erstattung der Gebühren bei Krankheit erfolgt nur mit ärztlichem Attest.
Hierfür berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 2,00 €.

Ansprechpartner in der TuRa Geschäftsstelle:

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport

Gudrun Nanz, Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 – 13.00 Uhr

E-Mail: g.nanz@tura-ndh.de

Tel.: 06173 / 319977
Fax: 06173 / 319978

Homepage: www.tura-ndh.de

Unser Kursangebot

Body & Mind / Entspannung:

Hatha Yoga / SUN 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 für Kinder von 8 - 14 Jahren
Unter unseren modernen Lebensumständen sind Kinder einer permanenten Reizüberflutung durch Medien und dem zunehmenden Stress unserer Gesellschaft ausgesetzt. Durch Yoga-Übungen lernen die Kinder zu entspannen, neue Kraft zu tanken und wieder zu ihrer Mitte zu finden. So wird auf einfache Weise und mit viel Spaß Ausgeglichenheit, Konzentration und das Selbstbewusstsein des Kindes gestärkt.

Yoga für Dich
Entspannung und Konzentrationsübungen für Jugendliche von 14 – 19 Jahren
Dieser Kurs bietet einen tollen Ausgleich zum oft sehr leistungsorientierten Schulalltag, denn durch „Yoga für Dich“ kann man lernen besser mit Belastungen und Stress umzugehen. Auch bei Prüfungssituationen kann Yoga helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, den Stress zu verringern und ruhiger zu werden. Nur ein entspanntes Gehirn ist in der Lage, sich Lerninhalte gut zu merken. Wie kann man das Gehirn dazu bringen zu entspannen? Durch langsame Bewegungen, Atmen im Bewegungsrhythmus, kleine Selbstmassagetechniken und Entspannen im Liegen.
Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die viel lernen müssen und kurz vor Prüfungssituationen stehen und beinhaltet etwas Theorie und viel Praxis, die auf humorvolle Weise unterrichtet werden. Und das Beste ist: Es gibt keine Noten und jeder übt so wie er oder sie kann!

Yoga trifft Pilates
Die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates werden hier perfekt kombiniert: Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit; Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Pilates Übungen werden für das gründliche Aufwärmen, den Aufbau der Rumpfkraft und einer Haltungsschulung eingebunden sein. Flexibilität und Koordination werden trainiert und durch bewusstes Atmen, in Verbindung mit der Bewegung, wirkt das Training zudem entspannend und erfrischend für Körper, Seele und Geist. Vorkenntnisse sind hier nicht erforderlich.

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.

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.

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.

Rückenfitness
Die effektivste Methode, Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, ist der Aufbau von bewegungsführender und wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur. Dieser Kurs bietet Ihnen ein ausgewogenes Training und ist ein idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag oder bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit.

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.

Wirbelsäulengymnastik
Mobilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rücken-Rumpfmuskulatur, Korrektur von Haltungsproblemen, sowie Dehnung der häufig verkürzten Muskeln zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Fitness und Tanz:

Step Aerobic Mix
Ganzkörpertraining mit Herz-Kreislauf-Belastung. Durch einfache Schrittkombinationen mit und ohne den Step. Kraftausdauertraining mit verschiedenen Kleingeräten und funktionellen Dehnübungen speziell zur Förderung der Fettverbrennung.

Body Styling
Ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Kraftausdauertraining für den gesamten Körper. Nach fetziger Musik trainieren Sie einen Mix aus Tanz, Kräftigung und Ausdauer. Mit verschiedenen Übungen mit verschiedenen Kleingeräten bietet dieser Workshop ein abwechslungsreiches Programm. Hier sind keine Vorkenntnisse 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.

Bauch-Beine-Po / Kardio-Bauch-Beine-Po
BBP 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.

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

Power Mix
Dieser Kurs beinhaltet alle wichtigen Elemente der Fitness: Konditions-, Koordinations- und Kraftausdauertraining mit verschiedenen Hilfsgeräten. Einfach und unkompliziert. Herzkreislauftraining mit Kräftigung der Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur. Das Training kann sowohl aus Aerobic oder Step Aerobic Elementen bestehen, die Kräftigung erfolgt mit Langhanteln, Kurzhanteln, Kettelbellts oder anderen Kleingeräten. Ein Kurs in dem Sie den eigenen Körper kräftigen und definieren. Mitreissende Musik und das Gewicht Ihrer Wahl spornen Sie zu Höchstleitungen an. Dabei wird die Kraftausdauer gesteigert und die Körperfettverbrennung angeregt.

Hot Iron / auch für Jugendliche
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!!
Bitte unbedingt beachten: Um am Kurs Hot Iron 2 teilnehmen zu können, ist eine vorherige Teilnahme am Kurs Hot Iron 1 Voraussetzung.

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 am Kurs 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 Schlussentspannung. 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:

Zumbatomic für Kinder und Jugendliche von 7 – 14 Jahren
In diesem Kurs handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba Fans im Alter von 7 bis 14 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 Zumbatomic 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 Zumbatomic ist, dass die Kinder bereits frühzeitig lernen, dass Bewegung Spaß macht.

Hip Hop für Kinder und Jugendliche von 11 – 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 Kinder und Jugendliche im Alter von 7 – 18 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:

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

Fit und Aktiv
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 (nur Damen).

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 Sporteinheit endet mit Faszientraining in Verbindung mit Dehnübungen, lösenden Techniken und einer kleinen Entspannungseinheit.

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.

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 der 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
YOK 1a 8 – 14 Jahre	Montag	**Yoga für Kinder mit Felix Heldmann** 11 Einheiten: 09.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 30,25 € / 99,00 €	16.45 – 18.00	Ruheraum
YOK 1b 8 – 14 Jahre	Montag	**Yoga für Kinder mit Felix Heldmann** 7 Einheiten: 24.04. – 19.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,25 € / 63,00 €	16.45 – 18.00	Ruheraum
YOJu 1a 14 – 19 Jahre	Mittwoch	**Yoga für Dich mit Nancy Gittner** 10 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Ausfalltermin: 18.01.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 27,50 € / 90,00 €	16.00 – 17.15	Ruheraum
YOJu 1b 14 – 19 Jahre	Mittwoch	**Yoga für Dich mit Nancy Gittner** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 27,50 € / 90,00 €	16.00 – 17.15	Ruheraum
YO 1a	Montag	**Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf** 11 Einheiten: 09.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 36,30 € / 110,00 €	10.30 – 12.00	Ruheraum
YO 1b	Montag	**Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf** 7 Einheiten: 24.04. – 19.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 23,10 € / 70,00 €	10.30 – 12.00	Ruheraum
YO 2a	Montag	**Hatha Yoga mit Felix Heldmann** 11 Einheiten: 09.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 36,30 € / 110,00 €	18.00 – 19.30	Ruheraum
YO 2b	Montag	**Hatha Yoga mit Felix Heldmann** 7 Einheiten: 24.04. – 19.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 23,10 € / 70,00 €	18.00 – 19.30	Ruheraum
YO 3a	Montag	**Hatha Yoga mit Felix Heldmann** 11 Einheiten: 09.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 36,30 € / 110,00 €	19.30 – 21.00	Ruheraum

YO 3b	Montag	**Hatha Yoga mit Felix Heldmann** 7 Einheiten: 24.04. – 19.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 23,10 € / 70,00 €	19.30 – 21.00	Ruheraum
YO 4a	Mittwoch	**Sun Yoga mit Nancy Gittner** 10 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Ausfalltermin: 18.01.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 33,00 € / 100,00 €	17.15 – 18.45	Ruheraum
YO 4b	Mittwoch	**Sun Yoga mit Nancy Gittner** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 33,00 € / 100,00 €	17.15 – 18.45	Ruheraum
YO 5a	Mittwoch	**Sun Yoga mit Nancy Gittner** 10 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Ausfalltermin: 18.01.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 33,00 € / 100,00 €	18.45 – 20.15	Ruheraum
YO 5b	Mittwoch	**Sun Yoga mit Nancy Gittner** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 33,00 € / 100,00 €	18.45 – 20.15	Ruheraum
YO 6a	Donnerstag	**Hatha Yoga mit Dominique Kasmai** 11 Einheiten: 12.01. – 23.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 36,30 € / 110,00 €	19.50 – 21.20	Ruheraum
YO 6b	Donnerstag	**Hatha Yoga mit Dominique Kasmai** 8 Einheiten: 20.04. – 22.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 80,00 €	19.50 – 21.20	Ruheraum
YO PIL 1a	Montag	**Yoga trifft Pilates** **mit Barbara Apablaza** 8 Einheiten: 30.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 80,00 €	19.10 – 20.40	Bewegungsraum
YO PIL 1b	Montag	**Yoga trifft Pilates** **mit Barbara Apablaza** 8 Einheiten: 24.04. – 26.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 26,40 € / 80,00 €	19.10 – 20.40	Bewegungsraum
PIL 1a	Dienstag	**Pilates mit Sabine Jakobs** 11 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	10.00 – 11.00	Bewegungsraum
PIL 1b	Dienstag	**Pilates mit Sabine Jakobs** 10 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	10.00 – 11.00	Bewegungsraum

PIL 2a	Mittwoch	**Power Pilates mit Michaela Schmidt** 11 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	11.00 – 12.00	Bewegungsraum
PIL 2b	Mittwoch	**Power Pilates mit Michaela Schmidt** 9 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Ausfalltermin: 07.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,80 € / 72,00 €	11.00 – 12.00	Bewegungsraum
PIL 3a	Donnerstag	**Pilates mit Kathrin Zimmermann** 11 Einheiten: 12.01. – 23.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	18.45 – 19.45	Ruheraum
PIL 3b	Donnerstag	**Pilates mit Kathrin Zimmermann** 8 Einheiten: 20.04. – 22.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	18.45 – 19.45	Ruheraum

Rückenfitness:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
PRT 1 / 1a	Dienstag	**Präventives Rückentraining 1 für Einsteiger mit Gerhard Vinçon** 11 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
PRT 1 / 1b	Dienstag	**Präventives Rückentraining 1 für Einsteiger mit Gerhard Vinçon** 10 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	18.30 – 19.30	Ruheraum
PRT 2 / 1a	Dienstag	**Präventives Rückentraining 2 für Fortgeschrittene mit Gerhard Vinçon** 11 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	19.30 – 20.30	Ruheraum
PRT 2 / 1b	Dienstag	**Präventives Rückentraining 2 für Fortgeschrittene mit Gerhard Vinçon** 10 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	19.30 – 20.30	Ruheraum
WSG 1a	Mittwoch	**Wirbelsäulengymnastik mit Felix Heldmann** 11 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied 24,20 €/ 88,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum

WSG 1b	Mittwoch	**Wirbelsäulengymnastik** **mit Felix Heldmann** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
RF 1a	Montag	**Rückenfitness** **mit Barbara Schumann** 11 Einheiten: 09.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	20.35 – 21.35	Alte Sporthalle
RF 1b	Montag	**Rückenfitness** **mit Barbara Schumann** 8 Einheiten: 24.04. – 26.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	20.35 – 21.35	Alte Sporthalle
RG 1a	Mittwoch	**Rückengymnastik mit Nadja Binder** 11 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	20.15 – 21.15	Ruheraum
RG 1b	Mittwoch	**Rückengymnastik mit Nadja Binder** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	20.15 – 21.15	Ruheraum
RP 1a	Donnerstag	**Rückenpower** **mit Kathrin Zimmermann** 11 Einheiten: 12.01. – 23.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	19.50 – 20.50	Bewegungsraum
RP 1b	Donnerstag	**Rückenpower** **mit Kathrin Zimmermann** 8 Einheiten: 20.04. – 22.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	19.50 – 20.50	Bewegungsraum

Fitness und Tanz:

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
HI 1 JU / 1a	Montag	**Hot Iron 1 für Jugendliche** **ab 16 Jahren mit Sarah Hohn** 11 Einheiten: 09.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
HI 1 JU / 1b	Montag	**Hot Iron 1 für Jugendliche** **ab 16 Jahren mit Sarah Hohn** 8 Einheiten: 24.04. – 26.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum

IC 1a	Montag	**Iron Cross für Fortgeschrittene mit Sarah Hohn** 11 Einheiten: 09.01. – 20.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	18.05 – 19.05	Bewegungsraum
HI1/ 1b	Montag	**Hot Iron 1 für Einsteiger mit Sarah Hohn** 8 Einheiten: 24.04. – 26.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	18.05 – 19.05	Bewegungsraum
HI 1 /1a	Mittwoch	**Hot Iron 1 für Einsteiger mit Sarah Hohn** 11 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
HI 2/1b	Mittwoch	**Hot Iron 2 für Fortgeschrittene mit Sarah Hohn** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
HI 1/ 2a	Donnerstag	**Hot Iron 1 für Einsteiger mit Dilek Akcakaya** 11 Einheiten: 12.01. – 23.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	18.30 – 19.30	Bewegungsraum
HI 2 / 2b	Donnerstag	**Hot Iron 2 für Fortgeschrittene mit Dilek Akcakaya** 8 Einheiten: 20.04. – 22.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17.60 € / 64,00 €	18.30 – 19.30	Bewegungsraum
HI 2 / 1a	Freitag	**Hot Iron 2 für Fortgeschrittene mit Sarah Hohn** 11 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
HI 1 / 2b	Freitag	**Hot Iron 1 für Einsteiger mit Sarah Hohn** 10 Einheiten: 21.04. – 23.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	20.00 – 21.00	Bewegungsraum
St. Mix 1a	Mittwoch	**Step Aerobic Mix mit Sarah Hohn** 11 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	21.00 – 22.00	Bewegungsraum
St. Mix 1b	Mittwoch	**Step Aerobic Mix mit Sarah Hohn** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	21.00 – 22.00	Bewegungsraum

BBP 1a	Freitag	**Bauch-Beine-Po mit Sarah Hohn** 11 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	19.00 – 20.00	Bewegungsraum
BBP 1b	Freitag	**Bauch-Beine-Po mit Sarah Hohn** 10 Einheiten: 21.04. – 23.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	19.00 – 20.00	Bewegungsraum
KBBP 1a	Freitag	**Kardio Bauch Beine Po** **mit Manja Wiesner** 11 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	10.45 – 11.45	Bewegungsraum
KBBP 1b	Freitag	**Kardio Bauch Beine Po** **mit Manja Wiesner** 8 Einheiten: 21.04. – 23.06.2017 Ausfalltermine: 26.05., 16.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	10.45 – 11.45	Bewegungsraum
NIA 1a	Freitag	**NIA mit Manja Wiesner** 11 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	09.45 – 10.45	Bewegungsraum
NIA 1b	Freitag	**NIA mit Manja Wiesner** 8 Einheiten: 21.04. – 23.06.2017 Ausfalltermine: 26.05., 16.06.2017 Gebühr Mitglied/ Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	09.45 – 10.45	Bewegungsraum
BST 1a	Donnerstag	**Body Styling mit Dilek Akcakaya** 11 Einheiten: 12.01. – 23.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	17.30 – 18.30	Bewegungsraum
BST 1b	Donnerstag	**Body Styling mit Dilek Akcakaya** 8 Einheiten: 20.04. – 22.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	17.30 – 18.30	Bewegungsraum
TBK 1a	Mittwoch	**Total Body Complete** **mit Felix Heldmann** 11 Einheiten: 11.01. – 22.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
TBK 1b	Mittwoch	**Total Body Complete** **mit Felix Heldmann** 10 Einheiten: 19.04. – 21.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum

PM 1a	Freitag	**Power Mix mit Felix Heldmann** 11 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 24,20 € / 88,00 €	19.00 – 20.00	alte Sporthalle
PM 1b	Freitag	**Power Mix mit Felix Heldmann** 10 Einheiten: 21.04. – 23.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 80,00 €	19.00 – 20.00	alte Sporthalle
ZU 1a	Dienstag	**Zumba mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,80 € / 72,00 €	17.20 – 18.20	Bewegungsraum
ZU 1b	Dienstag	**Zumba mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,80 € / 72,00 €	17.20 – 18.20	Bewegungsraum
ZU 2a	Freitag	**Zumba mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,80 € / 72,00 €	16.50 – 17.50	Bewegungsraum
ZU 2b	Freitag	**Zumba mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 21.04. – 23.06.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,80 € / 72,00 €	16.50 – 17.50	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** 11 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 36,30 € / 110,00 €	09.15 – 10.30	Ruheraum
Ma Fit 1b 6 - 12 Monate	Dienstag	**Mama Fit mit Baby mit Manja Wiesner** 10 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 33,00 € / 100,00 €	09.15 – 10.30	Ruheraum
Ma Fit 2a 2 - 6 Monate	Dienstag	**Mama Fit mit Baby mit Manja Wiesner** 11 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 36,30 € / 110,00 €	10.45 – 12.00	Ruheraum

Ma Fit 2b 2 - 6 Monate	Dienstag	**Mama Fit mit Baby mit Manja Wiesner** 10 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 33,00 € / 100,00 €	10.45 – 12.00	Ruheraum

Dance 4 Kids

Kursnr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
HH 1a 11 – 14 Jahre	Dienstag	**Hip Hop mit Bline Lipaj** 11 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 66,00 €	18.30 – 19.45	Bewegungsraum
HH 1b 11 – 14 Jahre	Dienstag	**Hip Hop mit Bline Lipaj** 10 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 20,00 € / 60,00 €	18.30 – 19.45	Bewegungsraum
HH 2a 14 – 18 Jahre	Dienstag	**Hip Hop mit Bline Lipaj** 11 Einheiten: 10.01. – 21.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 22,00 € / 66,00 €	19.45 – 21.00	Bewegungsraum
HH 2b 14 – 18 Jahre	Dienstag	**Hip Hop mit Bline Lipaj** 10 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 20,00 € / 60,00 €	19.45 – 21.00	Bewegungsraum
Zumtom 1a 7 – 11 Jahre	Dienstag	**Zumbatomic mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 10,80 € / 32,40 €	16.30 – 17.15	Bewegungsraum
Zumtom 1b 7 – 11 Jahre	Dienstag	**Zumbatomic mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 18.04. – 20.06.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 10,80 € / 32,40 €	16.30 – 17.15	Bewegungsraum
Zumtom 2a 11 – 14 Jahre	Freitag	**Zumbatomic mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 13.01. – 24.03.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 14,40 € / 43,20 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
Zumtom 2b 11 – 14 Jahre	Freitag	**Zumbatomic mit Alexandra Krause** 9 Einheiten: 21.04. – 23.06.2017 Ausfalltermine werden bekanntgegeben Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 14,40 € / 43,20 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum

CAP 1a 7 – 12 Jahre	Donnerstag	**Capoeira mit Solvejg Kruppa** 9 Einheiten: 12.01. – 23.03.2017 Ausfalltermine: 23.02., 02.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,80 € / 72,00 €	16.40 – 17.40	Ruheraum
CAP 1b 7 – 12 Jahre	Donnerstag	**Capoeira mit Solvejg Kruppa** 8 Einheiten: 20.04. – 22.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	16.40 – 17.40	Ruheraum
CAP 2a 13 – 18 Jahre	Donnerstag	**Capoeira mit Solvejg Kruppa** 9 Einheiten: 12.01. – 23.03.2017 Ausfalltermine: 23.02., 02.03.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 19,80 € / 72,00 €	17.40 – 18.40	Ruheraum
CAP 2b 13 – 18 Jahre	Donnerstag	**Capoeira mit Solvejg Kruppa** 8 Einheiten: 20.04. – 22.06.2017 Gebühr Mitglied / Nichtmitglied: 17,60 € / 64,00 €	17.40 – 18.40	Ruheraum

Dauerangebote:

Fit und Aktiv (nur für Damen) Montag 19.30 – 20.30 Uhr	Übungsleiterin Barbara Schumann	Ort / Raum Alte Sporthalle
Fit und Aktiv (nur für Damen) Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr	Übungsleiterin Sabine Jakobs	Ort / Raum Bewegungsraum
Fitness Faszio Mix **(für Damen und Herren)** Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr	Übungsleiterin Helga Lang	Ort / Raum Kleine Sporthalle
Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf Dienstag 16.45 – 18.25 Uhr	Übungsleiter Christoph Stuber	Ort / Raum Ruheraum
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 Felix Heldmann	Ort / Raum Alte Sporthalle

Alle Angebote auf einen Blick

Montag	**10.30 – 12.00 h**	**Sanftes Yoga am Morgen**	**Kurs**	**Ruheraum**
	16.45 – 18.00 h	**Yoga für Kinder im Alter von 8 – 14 Jahren**	**Kurs**	**Ruheraum**
	17.00 – 18.00 h	**Hot Iron 1 für Jugendliche ab 16 Jahren**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	18.00 – 21.00 h	**Hatha Yoga**	**Kurs**	**Ruheraum**
	18.05 – 19.05 h	**Iron Cross/ Hot Iron**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	19.10 – 20.40 h	**Yoga trifft Pilates**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	19.30 – 20.30 h	**Fit und Aktiv (Damen)**	**Dauerangebot**	**Alte Sporthalle**
	20.35 – 21.35 h	**Rückenfitness**	**Kurs**	**Alte Sporthalle**
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**	**Bewegungsraum**
	16.30 – 17.15 h	**Zumbatomic: Kids im Alter von 7 – 11 Jahren**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	16.45 – 18.25 h	**Psychomotorische Entwicklungsbegleitung**	**Dauerangebot**	**Ruheraum**
	17.20 – 18.20 h	**Zumba**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	18.30 – 20.00 h	**Fitness Faszio Mix**	**Dauerangebot**	**Kleine Sporthalle**
	18.30 – 20.30 h	**Präventives Rückentraining**	**Kurs**	**Ruheraum**
	18.30 – 21.00 h	**Hip Hop für Kinder und Jugendliche im Alter von 11 – 18 Jahren**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
Mittwoch	**09.00 – 10.00 h**	**Fit von Kopf bis Fuß**	**Dauerangebot**	**Große Sporthalle**
	11.00 – 12.00 h	**Power Pilates**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	16.00 – 17.15 h	**Yoga für Dich: für Jugendliche im Alter von 14 – 19 Jahren**	**Kurs**	**Ruheraum**
	17.00 – 18.00 h	**Wirbelsäulengymnastik**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	17.15 – 20.15 h	**Sun Yoga**	**Kurs**	**Ruheraum**
	18.00 – 19.00 h	**Total Body Complete**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	19.00 – 20.00 h	**Bauch-Beine-Po**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	20.00 – 21.00 h	**Hot Iron**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	20.15 – 21.15 h	**Rückengymnastik**	**Kurs**	**Ruheraum**
	21.00 – 22.00 h	**Step-Aerobic Mix**	**Kurs**	**Bewegungsraum**

Donnerstag	**16.40 – 18.40 h**	**Capoeira für Kinder und Jugendliche im Alter von 7 – 18 Jahren**	**Kurs**	**Ruheraum**
	17.30 – 18.30 h	**Body Styling**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	18.30 – 19.30 h	**Hot Iron**	**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**
	16.50 – 17.50 h	**Zumba**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	18.00 – 19.00 h	**Zumbatomic: Kids im Alter von 11 – 14 Jahren**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	18.00 – 19.00 h	**Fit ins Wochenende**	**Dauerangebot**	**Alte Sporthalle**
	19.00 – 20.00 h	**Power Mix**	**Kurs**	**Alte Sporthalle**
	19.00 – 20.00 h	**Bauch-Beine-Po**	**Kurs**	**Bewegungsraum**
	20.00 – 21.00 h	**Hot Iron**	**Kurs**	**Bewegungsraum**