

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



# **Kursprogramm**

**Fitness- und Gesundheitssport**

**Januar - M6rz 2024**

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,  
die letzten Monate haben gezeigt, dass Sport eine hohe Priorit6t bei den Mitgliedern und Kursteilnehmern hat.

Sport verbindet, baut Freundschaften und Zusammenhalt auf und macht in erster Linie Spa6!

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.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie in unseren Hallen und R6umen begr6u6en zu d6rfen!

Bis dahin bleiben Sie fit und gesund!

# **Anmeldung**

Die Teilnahme an unseren Kursen und Dauerangeboten erfordert eine rechtzeitige Anmeldung über den Online Shop auf unserer Homepage!

Wartelisten für unsere Dauerangebote können aus organisatorische Gründen NICHT geführt werden.

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

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

Eine Mindestanzahl von 6 Buchungen sind nötig, damit der Kurs stattfinden kann. Sie erhalten rechtzeitig, vor Beginn der Kurse, eine entsprechende Rückmeldung. Wir bitten um Ihr Verständnis!

**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 5,00 €.

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

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

**Der Einzug erfolgt nach 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

### **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**

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**

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.

### **Vinyasa-Yoga (NEU!)**

Dieser Kurs bietet Dir eine wunderbare Gelegenheit, deine Yogapraxis zu vertiefen und dabei Körper, Atem & Geist zu verbinden. Saskia begleitet dich durch eine fließende Abfolge von Bewegungen, welche dich belebt und vielleicht auch etwas ins Schwitzen bringt. Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem die Bewegungen mit dem Atem synchronisiert werden. Die fließenden Übergänge zwischen den Asanas (Yoga-Haltungen) schaffen einen kontinuierlichen Fluss und fördern gleichzeitig deine Kraft als auch die Flexibilität. Vinyasa ist eine körperliche Praxis, bei welcher ebenfalls dein Geist gefordert wird, um so zu innerer Ruhe zu finden. Egal, ob du bereits Yoga-Vorerfahrungen mitbringst, oder neu in die Yogawelt eintauchen möchtest: dieser Kurs ist für alle Stufen geeignet. Saskia achtet auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden und gibt Hilfestellungen, sodass du deine Praxis vertiefen und genießen kannst. In dem Kurs kommen Menschen jeden Alters zusammen, um Yoga zu praktizieren und voneinander zu lernen.

## **Mobility (NEU!)**

Mobility setzt sich aus den Komponenten Flexibilität, eine aktive, kontrollierte Gelenkbewegung und Kraft zusammen. In erster Linie geht es darum sich beweglicher zu fühlen. Es wirkt sowohl Schmerzen im Allgemeinen, Gelenkschmerzen, Fehlhaltungen als auch Bewegungseinschränkungen entgegen. Mobility hat auch neuronale Aspekte. Das Ziel beim Beweglichkeitstraining ist nicht nur das Training der Gelenke und Muskeln sondern auch die optimale Verknüpfung zwischen Gehirn und Körper.

Überblick: Was kann Mobility Training?

1. Verbessert deine aktive Beweglichkeit.
2. Verbessert die Stellung deiner Gelenke.
3. Verbessert die Gleitfähigkeit deines Bindegewebes (Faszien).
4. Dein Bewegungsradius wird verbessert und vergrößert.
5. Korrigiert Fehlhaltungen und beugt diese vor.
6. Dein Training wird effektiver.
7. Deine Übungsausführung und Technik wird sauber und dadurch effizienter.
8. Dein allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert.
9. Ausgleich zu Alltagsbelastungen.

## **Rückenfit**

### **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**

"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!

## Fit im Zirkel

Dieser Kurs ist ein kurzweiliges und motivierendes Ganzkörperworkout in der Gruppe an verschiedenen Stationen. Zum Einsatz kommen funktionelle Übungen mit verschiedensten Kleingeräten (von der Hantel über Balancekissen bis zum Medizinball), deren Ziel es ist, die Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern.

## 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.**

## 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.

## 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!!

## **NIA (NEU!)**

NIA ... was ist das?

NIA verbindet die Anmut und Spontanität des Tanzes, die fließenden Bewegungsabläufe des Yoga und Tai Chi, sowie die Präzision und konzentrierte Kraft des Tae Kwon 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.

NIA ist für alle Altersgruppen geeignet und kann ohne Vorkenntnisse getanzt werden.

## **Dance 4 Kids**

### **Capoeira für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 – 8 und 9 - 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 - 7 und 8 - 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 – 13 und 14 - 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.

### **Hip Hop Meisterschaftsgruppe 12 – 18 Jahre (NEU!)**

Die Meisterschaft, um die es geht, ist die IVM – European Masters of Dance. Dementsprechend beschränkt sich der Meisterschaftskurs nicht auf einen Tanzstil, sondern beinhaltet einen Mix aus verschiedenen Tanzstilen im Bereich Videoclipdancing, u.a. HipHop, Pop, RnB, Female usw. Dieser Kurs ist kein Hobbykurs, sondern gehört in den Bereich Leistungssport - Disziplin, Pünktlichkeit und regelmäßiges Erscheinen im Training sind kein ‚kann‘ sondern ein ‚muss‘, um im Wettbewerb zu bestehen!

# Kursprogramm 15.01. – 22.03.2024

## Body & Mind / Entspannung

<b>SaYoMo</b> 1	Montag	<b>Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf</b> 9 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. Gebühr Mitglied: 81,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	10.30 – 12.00	Ruheraum
<b>VinYoga</b> 1	Montag	<b>Vinyasa-Yoga mit Saskia Theune (NEU!)</b> 9 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. Gebühr Mitglied: 81,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	19.15 – 20.45	Ruheraum
<b>Mobility</b> 1	Montag	<b>Mobility mit Andrea Jerger (NEU!)</b> 9 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. Gebühr Mitglied: 45,00 € Gebühr Nichtmitglied: 99,00 €	18:15 – 19:15	Bewegungsraum
<b>PILA</b> 1	Dienstag	<b>Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch</b> 8 Einheiten: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 €	10.15 – 11.15	Bewegungsraum
<b>FELK</b> 1	Dienstag	<b>Feldenkrais mit Stefan Baic</b> 8 Einheiten: 16.01., 23.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 104,00 €	17.00 – 18.15	Ruheraum
<b>PowerPILA</b> 1	Mittwoch	<b>Power Pilates &amp; Relax mit Michaela Schmidt</b> 9 Einheiten: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 54,00 € Gebühr Nichtmitglied: 117,00 €	11.00 – 12.15	Kleine Sporthalle

<b>YOGA</b> <b>1</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam</b> 9 Einheiten: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 81,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	17.30 – 19.00	Ruheraum
<b>YOGA</b> <b>2</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam</b> 9 Einheiten: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 81,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	19.00 – 20.30	Ruheraum
<b>PILA</b> <b>2</b>	Donnerstag	<b>Pilates mit Kathrin Zimmermann</b> 8 Einheiten: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 € 9 Daten, ein Ausfalltermin geplant, dieser wird rechtzeitig bekanntgegeben.	19.00 – 20.00	Bewegungsraum
<b>YOGA</b> <b>3</b>	Donnerstag	<b>Yoga mit Solvejg Kruppa</b> 9 Einheiten: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03. Gebühr Mitglied: 81,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	19.30 – 21.00	Ruheraum
<b>YOGA</b> <b>4</b>	Freitag	<b>Hatha Yoga mit Silvia Kribus</b> 9 Einheiten: 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03. Gebühr Mitglied: 81,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	17.00 – 18.30	Ruheraum



# Rückenfitness

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>WSGym</b> 1	Montag	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Michael Josbächer</b> 9 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. Gebühr Mitglied: 45,00 € Gebühr Nichtmitglied: 99,00 €	18.00 – 19.00	Ruheraum
<b>RP</b> 1	Donnerstag	<b>Rückenpower mit Kathrin Zimmermann</b> 8 Einheiten: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 € 9 Daten, ein Ausfalltermin geplant, dieser wird rechtzeitig bekanntgegeben.	20.00 - 21.00	Bewegungsraum

# Fitness und Tanz

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>JUFIT</b> 1	Montag	<b>Jumping Fitness für Alle mit Marie Elter und Lorena Pulch</b> 8 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 € 9 Daten, ein Ausfalltermin geplant, dieser wird rechtzeitig bekanntgegeben.	18.00 – 19.00	Kleine Sporthalle
<b>HOTI</b> 1	Montag	<b>Hot Iron mit Orsolya Topa</b> 9 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03. Gebühr Mitglied: 45,00 € Gebühr Nichtmitglied: 99,00 €	19.30 – 20.30	Bewegungsraum

<b>DEWO 1</b>	Mittwoch	<b>Deep Work mit Manja Wiesner</b> 9 Einheiten: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 45,00 € Gebühr Nichtmitglied: 99,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
<b>NIA 1</b>	Mittwoch	<b>NIA mit Manja Wiesner (NEU!)</b> 9 Einheiten: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 45,00 € Gebühr Nichtmitglied: 99,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
<b>FitZi 1</b>	Mittwoch	<b>Fit im Zirkel mit Manja Wiesner</b> 9 Einheiten: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 45,00 € Gebühr Nichtmitglied: 99,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
<b>ZUMBA 1</b>	Mittwoch	<b>Zumba mit Kaya Toraman- Dluhosch</b> 8 Einheiten: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 €	17.00 – 18.00	Kleine Sporthalle
<b>ZUSTRG 1</b>	Freitag	<b>Zumba Strong f. Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch</b> 8 Einheiten: 19.01., 26.01., 02.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum

# Dance 4 Kids

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>KiTanz</b> <b>1</b> <b>5 – 7 Jahre</b>	Dienstag	<b>Kindertanz (5 – 7 Jahre)</b> <b>mit Bline Lipaj</b> 8 Einheiten: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 €	16.00 – 16.45	Bewegungsraum
<b>KiTanz</b> <b>2</b> <b>8 – 10 Jahre</b>	Dienstag	<b>Kindertanz (8 – 10 Jahre)</b> <b>mit Bline Lipaj</b> 8 Einheiten: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03. Gebühr Mitglied: 40,00 € Gebühr Nichtmitglied: 88,00 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum
<b>HIHO-K</b> <b>1</b> <b>10 – 13 Jahre</b>	Dienstag	<b>Hip Hop Kids (10 – 13 Jahre)</b> <b>mit Bline Lipaj</b> 8 Einheiten: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 104,00 €	17.45 – 19.00	Bewegungsraum
<b>HIHO-T</b> <b>1</b> <b>14 – 18 Jahre</b>	Dienstag	<b>Hip Hop Teens (14 – 18 Jahre)</b> <b>mit Bline Lipaj</b> 8 Einheiten: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 104,00 €	19.00 – 20.15	Bewegungsraum
<b>HIHO-Wett</b> <b>1</b> <b>12 – 18 Jahre</b>	Mittwoch	<b>Hip Hop Meisterschaftsgruppe</b> <b>(12 – 18 Jahre) (NEU!)</b> <b>mit Bline Lipaj</b> 7 Einheiten: 17.01., 24.01., 07.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03. Gebühr Mitglied: 52,50 € Gebühr Nichtmitglied: 115,50 €	19.00 – 20.30	Bewegungsraum
<b>CAP-K</b> <b>1</b> <b>6 - 8 Jahre</b>	Donnerstag	<b>Capoeira Kids (6 – 8 Jahre)</b> <b>mit Solvejg Kruppa</b> 9 Einheiten: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03. Gebühr Mitglied: 54,00 € Gebühr Nichtmitglied: 117,00 €	16.30 – 17.30	Ruheraum

<b>CAP-K</b>	Donnerstag	<b>Capoeira Kids (9 – 12 Jahre)</b>	17.30 – 18.30	Ruheraum
<b>2</b>		<b>mit Solvejg Kruppa</b>		
		9 Einheiten: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03.		
<b>9 - 12 Jahre</b>		Gebühr Mitglied: 54,00 € Gebühr Nichtmitglied: 117,00 €		

## Dauerangebote (nur für TuRa Mitglieder)

### Dauerangebot 1

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.

### Dauerangebot 2

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.

### Dauerangebot 3

Eine effektive Mischung aus ALLEM sowie gezielte Kräftigungsübungen. ermöglichen ein ganzheitliches Faszientraining und bieten ein abwechslungsreiches Programm für Frauen und Männer. Das Training wird teilweise mit unterschiedlichen Kleingeräten durchgeführt. Die Sparteinheit endet mit einer Entspannung in Verbindung mit Dehnübungen und lösenden Techniken.

### 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.

# Dauerangebote

Alle Dauerangebote sind ausschließlich für TuRa Mitglieder und auch für Einsteiger geeignet. Jedes Mitglied kann an maximal 2 Dauerangeboten teilnehmen, da die Plätze durch die Kapazitäten der Hallen und den benötigten Übungsflächen begrenzt sind.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl behält sich die Geschäftsstelle vor, Mitglieder, die öfter als 3 Mal unentschuldigt (ohne vorherige Abmeldung beim Übungsleiter oder der Geschäftsstelle) fehlen, vom aktuellen Kurs auszuschließen und den Kursplatz weiter zu vergeben.

Es ist eine Onlinebuchung unter [kurse.tura-ndh.de/kurse](https://kurse.tura-ndh.de/kurse) auch für die Dauerangebote notwendig.

Angebot	Zeit	Übungsleiterin	Raum
<b>Dauerangebot 1 (für Damen und Herren)</b>	Montags 19.30 – 20.30 h	Andrea Jerger	Alte Sporthalle
<b>Dauerangebot 2 (nur für Damen)</b>	Dienstags 9.00 – 10.00 h	Kaya Toraman- Dluhosch	Kleine Sporthalle
<b>Dauerangebot 3 (für Damen und Herren)</b>	Dienstags 18.30 – 19.30 h	Barbara Schumann	Kleine Sporthalle
<b>Fit von Kopf bis Fuß (für Damen und Herren)</b>	Mittwochs 9.00 – 10.00 h	Else Marenk	Große Sporthalle

# Alle Angebote auf einen Blick

## Montag

Kurs	10.30 – 12.00 h	Sanftes Yoga am Morgen	M. Pludra Wolf	Ruheraum
Kurs	18.00 – 19.00 h	Wirbelsäulengymnastik	M. Josbächer	Ruheraum
Kurs	18.00 – 19.00 h	Jumping Fitness für Alle	M. Elter/L.Pulch	Kleine Sporthalle
Kurs	18.15 – 19.15 h	Mobility	A. Jerger	Bewegungsraum
Kurs	19.15 – 20.45 h	Vinyasa-Yoga	S. Theune	Ruheraum
Dauerangebot	19.30 – 20.30 h	Dauerangebot 1	A. Jerger	Alte Sporthalle
Kurs	19.30 – 20.30 h	Hot Iron 2	O. Topa	Bewegungsraum

## Dienstag

Dauerangebot	09.00 – 10.00 h	Dauerangebot 2	K. Toraman-D.	Kleine Sporthalle
Kurs	10.15 – 11.15 h	Pilates	K. Toraman-D.	Bewegungsraum
Kurs	17.00 – 18.15 h	Feldenkrais	St. Baic	Ruheraum
Kurs	16.00 – 16.45 h	Kindertanz (5 – 7 J.)	B. Lipaj	Bewegungsraum
Kurs	16.45 – 17.45 h	Kindertanz (8 – 10 J.)	B. Lipaj	Bewegungsraum
Kurs	17.45 – 19.00 h	Hip Hop für Kids (10 – 14 J.)	B. Lipaj	Bewegungsraum
Dauerangebot	18.30 – 19.30 h	Dauerangebot 3	B. Schumann	Kleine Sporthalle
Kurs	19.00 – 20.15 h	Hip Hop für Teens (14 – 18 J.)	B. Lipaj	Bewegungsraum

## Mittwoch

Dauerangebot	09.00 – 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 – 17.00 h	Deep Work	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	17.00 – 18.00 h	NIA	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	17.00 – 18.00 h	Zumba	K. Toraman-D.	Keine Sporthalle
Kurs	18.00 – 19.00 h	Fit im Zirkel	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	17.30 – 19.00 h	Hatha Yoga	B. Jeevanandam	Ruheraum
Kurs	19.00 - 20.30 h	Hatha Yoga	B. Jeevanandam	Ruheraum
Kurs	19.00 - 20.30 h	Hip Hop Meisterschaftsgruppe	B. Lipaj	Bewegungsraum

## Donnerstag

Kurs	16.30 – 17.30 h	Capoeira für Kinder 6 - 8	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	17.30 – 18.30 h	Capoeira für Kinder 9 - 12	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	19.00 – 20.00 h	Pilates	K. Zimmermann	Bewegungsraum
Kurs	19.30 – 21.00 h	Yoga	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	20.00 – 21.00 h	Rückenpower	K. Zimmermann	Bewegungsraum

## Freitag

Kurs	16.45 – 17.45 h	Zumba Strong f. Fortgeschrittene	K. Toraman-D.	Bewegungsraum
Kurs	17.00 – 18.30 h	Hatha Yoga	S. Kribus	Ruheraum

# Geschäftsstelle und Kontakt

## Hauptverein / Abteilung Fitness- und Gesundheit

**Silke Agartz**

### Bürozeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag:

08.00 – 12.00 Uhr

Dienstag:

17.30 – 18.30 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!**