

TuRa 1893 e.V. Niederh6chstadt
Georg-B6uchner-Stra6e 30
65760 Eschborn



Kursprogramm

Fitness- und Gesundheitssport

Januar – M6arz 2022

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die letzten Monate zeigten da6 Sport eine hohe Priorit6t bei den Mitgliedern und Kursteilnehmern hat.

Trotz aller Widrigkeiten, die wegen der Pandemie bestanden und weiterhin bestehen, wurden die Kurse gut besucht.

F6r eure Geduld, Flexibilit6t und Verst6ndnis m6chten wir uns ganz, ganz herzlich bedanken.

Lockerung oder Einschr6nkung zum Trotz, versuchen wir f6r jeden ein entsprechendes Kursangebot an zu bieten.

Die Aktuellen Covid – 19 Schutzma6nahmen sind zu beachten. Siehe Plakat am Eingang.!

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

Bis dahin bleibt fit und gesund!

- ✌ **Wir haben 2G**
- ✌ **Maskenpflicht im Geb6ude bis zum jeweiligen 6bungsraum - Kurse finden ohne Maske statt.**
- ✌ **Desinfektion der H6nde beim Betreten und Verlassen der R6umlichkeiten.**
- ✌ **M6glichst umgezogen zur Stunde erscheinen und eine eigene Matte mitbringen.**
- ✌ **Durchf6hrung regelm66iger CoVid-Selbsttests (freiwillig!!). Dies ist eine Empfehlung, keine Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.**

Anmeldung

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

www.tura-ndh.de.

Die Anzahl der Teilnehmer ist aufgrund der jeweiligen Raumkapazitäten begrenzt.

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

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

Kursanmeldungen sind verbindlich.

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

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

Die Bezahlung der Kurse erfolgt per Lastschriftinzug.

Bitte nehmen Sie keine anderweitigen Zahlungsversuche vor!

Der Einzug erfolgt vor Kursbeginn.

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

Kursprogramm online buchbar:

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

verfügbare Zahlungsmöglichkeit:

Lastschriftinzug

Unser Kursangebot

Body & Mind / Entspannung

BodyMIND

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

Beweglichkeit mit Feldenkrais

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

Hatha Yoga / Sanftes Yoga am Morgen

Yoga umfasst die körperorientierten Praktiken: Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken. Die verschiedenen Yogaübungen: Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemübungen) und Konzentrations- und Entspannungsübungen kräftigen unsere Muskulatur, machen unseren Körper beweglicher und geschmeidiger. Yoga wird traditionell barfuß praktiziert. Wenn Sie dies nicht möchten, bringen Sie sich bitte rutschfeste Gymnastikschläppchen mit.

KAHA

KAHA entstammt der Sprache der Maori und bedeutet "Stark", "Mutig", "Energiegeladen". Basierend auf Elementen aus Taiji, Qi Gong, und HAKA (Volks- und Kriegstanz der Maori) kräftigt, dehnt und entspannt KAHA auf schonende aber effiziente Weise alle großen Muskelgruppen und wirkt damit fast allen heutigen orthopädischen Problemen entgegen. Obendrein steigert KAHA die Koordination, Körperwahrnehmung und Körperkontrolle. Das bewusste Erleben von Anspannung und Entspannung führt auch mental zu einer tiefen Entspannung und hilft effektiv und nachhaltig Stress abzubauen. Positive Grundstimmung und Lebensfreude werden wieder bewusster Teil des Alltags. KAHA ist Harmonie in Bewegung!

Pilates

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

Rückenfit

Ganzheitliche Rückenschule

Unsere Wirbelsäule ist mehr als ein von Sehnen, Bändern und Muskeln gehaltenes Knochengerüst. Schon seit Jahrtausenden wissen alternative Heil- und Bewegungskonzepte wie Ayurveda, Yoga und TCM um die emotionale und energetische Aufgabe unserer Wirbelsäule. Als sogenannte „Lichtsäule“ ist sie Informationsträger für unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit, d.h. wir stehen in der klaren Verantwortung, unseren Rücken auf allen Ebenen zu pflegen und zu bewegen. Diesem Prinzip widmet sich die Ganzheitliche Rückenschule durch Vereinigung von Kräftigungs- und Mobilisationsübungen mit Übungen aus Entspannung und Mental Fitness. Steigen Sie in die 3-Dimensionalität Ihrer Wirbelsäule ein und lernen Sie Ihren Rücken völlig neu kennen.

Faszientraining

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen in unserem Körper, die das Zusammenwirken von Muskeln über mehrere Gelenke hinweg ermöglichen. Sie geben dem Körper Form, Festigkeit und Struktur. Im Alltag können Faszien durch einseitige Belastungen verkleben und verhärten, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann. In diesem Kurs werden die Faszien nicht nur ausgerollt, um den Wasserhaushalt zu regulieren, den Stoffwechsel anzuregen und Verklebungen zu lösen. Durch gezielte Übungen wird neben der Körperwahrnehmung ebenso die Dehnfähigkeit und Elastizität verbessert. Dadurch wird die Belastungsfähigkeit im Alltag gesteigert und das Wohlbefinden gefördert.

Rückenfit

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

Rückenpower

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

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!

Starke Mitte

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

Modern Step

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

Hot Iron

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

Jumping Fitness

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

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

Zumba

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

Zumba Strong

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

Dance 4 Kids

Capoeira für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 – 13 Jahren

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

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

Kindertanz 5 – 10 Jahre

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

Hip Hop für Kids und Teens von 10 – 18 Jahren

Hier können Teens fetzige Choreographien ausarbeiten, bei denen ganzer Körpereinsatz gefordert wird. Ziel dieser Stunde ist es, sich nicht nur auf die Tanzschritte zu konzentrieren, sondern auch gezielt am Ausdruck zu arbeiten. Hip Hop macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert gleichzeitig Individualität, Kreativität, Kondition und Körperbeherrschung.

Jumping Fitness für Kids und Teens von 6 – 16 Jahren

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

Dauerangebote (nur für TuRa Mitglieder)

Fit for Fun für Sie und Ihn

Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Wohlbefinden...und das alles in einer Stunde!

Zu motivierender Musik wärmen wir uns gemeinsam auf und arbeiten dann hauptsächlich im optimalen Fettverbrennungsbereich. Es folgt ein Kräftigungsteil, der nicht nur die Muskulatur der Problemzonen beinhaltet, sondern auch einen Schwerpunkt in der Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur bietet. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

Mit der richtigen Musik, Spaß, Motivation und Problemzonen-Behandlung bietet dieses Dauerangebot das gewisse Etwas und ist für jede Altersgruppe ansprechend.

Fit und Aktiv (nur für Damen)

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

Fitness – Faszien – Mix

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

Fit von Kopf bis Fuß

Hier finden besonders die Muskelgruppen Beachtung, die im Alltag nicht regelmäßig trainiert werden, ebenso wie die Erhaltung von Konzentration und Koordination. Auch abnutzungsbedingte Einschränkungen im Wirbelsäulenbereich, Schulter oder Knie sind kein Hinderungsgrund, jeder übt nach seinen Möglichkeiten an den verschiedensten Trainingsgeräten. Ziele der Stunde sind Beweglichkeitserhalt, Muskelaufbau, Spaß an der Bewegung, sowie ein liebevoller und konsequenter Umgang mit dem Körper durch einfache Kräftigungs- und Dehnübungen.

Fit ins Wochenende

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

Kursprogramm 17.1. – 25.3.2022

Body & Mind / Entspannung

| Kurs-Nr. | Tag | Info zum Kurs | Uhrzeit | Ort |
|-----------------------|----------|---|---------------|-------------------|
| SaYoMo 1 | Montag | Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolff 10 Einheiten: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3. Gebühr Mitglied: 60,00 € Gebühr Nichtmitglied: 120,00 € | 10.30 – 12.00 | Kleine Sporthalle |
| BODY 1 | Montag | BodyMIND mit Alexandra Schantz 10 Einheiten: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 18:10– 19:10 | Bewegungsraum |
| YOGA 1 | Montag | Hatha Yoga mit Solvejg Kruppa 10 Einheiten: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3. Gebühr Mitglied: 60,00 € Gebühr Nichtmitglied: 120,00 € | 19.15 – 20.30 | Ruheraum |
| PILA 1 | Dienstag | Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch 10 Einheiten: 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 10.15 – 11.15 | Alte Sporthalle |
| FELK 1 | Dienstag | Feldenkrais mit Stefan Baic 8 Einheiten: 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 96,00 € | 17.00 – 18.15 | Ruheraum |
| PowerPILA 1 | Mittwoch | Power Pilates & Relax mit Michaela Schmidt 10 Einheiten: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 11.00 – 12.15 | Kleine Sporthalle |

| | | | | |
|-------------------------|------------|---|---------------|---------------|
| YOGA 2 | Mittwoch | Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 8 Einheiten: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 96,00 € | 17.10 – 18.10 | Ruheraum |
| YOGA 3 | Mittwoch | Hatha Yoga mit Brezhnev Jeevanandam 8 Einheiten: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. Gebühr Mitglied: 48,00 € Gebühr Nichtmitglied: 96,00 € | 18.20 – 19.20 | Ruheraum |
| YOGA 4 | Donnerstag | Hatha Yoga für Einsteiger mit Solvejg Kruppa 10 Einheiten: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. Gebühr Mitglied: 60,00 € Gebühr Nichtmitglied: 120,00 € | 17.15 – 18.30 | Ruheraum |
| KAHA 1 | Donnerstag | KAHA mit Alexandra Schantz 10 Einheiten: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 17.20 – 18.20 | Bewegungsraum |
| PILA 2 | Donnerstag | Pilates mit Kathrin Zimmermann 10 Einheiten: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 18.40 – 19.40 | Ruheraum |
| YOGA 5 | Donnerstag | Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Solvejg Kruppa 10 Einheiten: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. Gebühr Mitglied: 60,00 € Gebühr Nichtmitglied: 120,00 € | 19.50 – 21.20 | Ruheraum |

Rückenfitness

| Kurs-Nr. | Tag | Info zum Kurs | Uhrzeit | Ort |
|--------------------------|--------|--|---------------|----------|
| WSGym 1 | Montag | Wirbelsäulengymnastik mit Michael Josbächer 10 Einheiten: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 18.00 – 19.00 | Ruheraum |

| | | | | |
|--------------------|------------|--|---------------|-------------------|
| GARÜ 1 | Dienstag | Ganzheitliche Rückenschule mit Alexandra Schantz 10 Einheiten: 18.1., 25.1., 1.2. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 | 10.15 – 11.15 | Kleine Sporthalle |
| RP 1 | Donnerstag | Rückenpower mit Kathrin Zimmermann 10 Einheiten: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 20.00 - 21.00 | Bewegungsraum |
| RüFit 1 | Dienstag | Rückenfit mit Carolin Kaminski 10 Einheiten: 18.1., 25.1., 1.2. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 | 18.30 – 19.15 | Ruheraum |
| FasTr 1 | Dienstag | Faszientraining mit Carolin Kaminski 10 Einheiten: 18.1., 25.1., 1.2. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 | 19.30 – 20.15 | Ruheraum |

Fitness und Tanz

| Kurs-Nr. | Tag | Info zum Kurs | Uhrzeit | Ort |
|-------------------|----------|---|---------------|---------------|
| HOTI 1 | Montag | Hot Iron für Einsteiger mit Orsolya Topa 10 Einheiten: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 19.30 – 20.30 | Bewegungsraum |
| HOTI 2 | Montag | Hot Iron für Fortgeschrittene mit Orsolya Topa 10 Einheiten: 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 20.40 – 21.40 | Bewegungsraum |
| DEWO 1 | Mittwoch | Deep Work mit Manja Wiesner 10 Einheiten: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 16.00 – 16.45 | Bewegungsraum |

| | | | | |
|----------------------|------------|---|---------------|-------------------|
| STAMI 1 | Mittwoch | Starke Mitte mit Manja Wiesner 10 Einheiten: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 17.00 – 17.45 | Bewegungsraum |
| JUFIT-E 1 | Mittwoch | Jumping Fitness für Erwachsene mit Marie Elter 10 Einheiten: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 17.00 – 17.45 | Kleine Sporthalle |
| ZUMBA 1 | Donnerstag | Zumba mit Alexandra Schantz 10 Einheiten: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 18.30 - 19.30 | Bewegungsraum |
| ZUSTRG 1 | Freitag | Zumba Strong f. Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch 10 Einheiten: 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 16.45 – 17.45 | Bewegungsraum |
| JUFIT-E 2 | Freitag | Jumping Fitness für Erwachsene mit Lorena Pulch 10 Einheiten: 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 17.00 – 17.45 | Kleine Sporthalle |

Dance 4 Kids

| Kurs-Nr. | Tag | Info zum Kurs | Uhrzeit | Ort |
|--|------------|--|---------------|-------------------|
| KiTanz 1 5 – 10 Jahre | Dienstag | Kindertanz (5 – 10 Jahre) mit Bline Lipaj 10 Einheiten: 18.1., 25.1., 1.2. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 16.15 – 17.15 | Bewegungsraum |
| HIHO-K 1 10 – 13 Jahre | Dienstag | Hip Hop Kids (10 – 13 Jahre) mit Bline Lipaj 10 Einheiten: 18.1., 25.1., 1.2. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 17.30 – 18.45 | Bewegungsraum |
| HIHO-T 1 14 – 18 Jahre | Dienstag | Hip Hop Teens (14 – 18 Jahre) mit Bline Lipaj 10 Einheiten: 18.1., 25.1., 1.2. 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 19.00 – 20.15 | Bewegungsraum |
| JUFIT-K 1 6 - 11 Jahre | Mittwoch | JumpFit Kids (6 – 11 Jahre) mit Marie Elter 10 Einheiten: 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 16.00 – 16.45 | Kleine Sporthalle |
| CAP-K 1 6 - 10 Jahre | Donnerstag | Capoeira Kids (6 – 10 Jahre) mit Solvejg Kruppa 10 Einheiten: 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 16.00 – 17.00 | Bewegungsraum |
| JUFIT-T 1 12 - 16 Jahre | Freitag | Jumping Teens (12 – 16 Jahre) mit Lorena Pulch 10 Einheiten: 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3. Gebühr Mitglied: 50,00 € Gebühr Nichtmitglied: 110,00 € | 16.00 – 16.45 | Kleine Sporthalle |

Dauerangebote

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

Alle Dauerangebote sind für Einsteiger geeignet.

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

| Angebot | Zeit | Übungsleiterin | Raum |
|--|------------------------------|-------------------|-------------------|
| Fit for Fun (für Damen und Herren) | Montags 19.30 – 20.30 h | Alexandra Schantz | Alte Sporthalle |
| Fit und Aktiv (nur für Damen) | Dienstags 9.00 – 10.00 h | Alexandra Schantz | Kleine Sporthalle |
| Fitness Faszien Mix (für Damen und Herren) | Dienstags 18.30 – 19.45 h | Helga Lang | Kleine Sporthalle |
| Fit von Kopf bis Fuß (für Damen und Herren) | Mittwochs 9.00 – 10.00 h | Else Marenk | Große Sporthalle |
| Fit ins Wochenende (für Damen und Herren) | Freitags 18.00 – 19.00 h | Alexandra Schantz | Alte Sporthalle |

Alle Angebote auf einen Blick

Montag

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

Dienstag

| | | | | |
|--------------|-----------------|---|---------------|--------------------------------|
| Dauerangebot | 09.00 – 10.00 h | Fit und Aktiv (nur Damen) | A. Schantz | Kleine Sporthalle |
| Kurs | 10.15 – 11.15 h | Pilates | K. Toraman-D. | Alte Sporthalle |
| Kurs | 10.15 – 11.15 h | Ganzheitliche Rückenschule | A. Schantz | Kleine Sporthalle |
| Dauerangebot | 17.15 – 18.15 h | Psychomotorische Entwicklungsbegleitung | M. Josbächer | Villa Luce / Kleine Sporthalle |
| Kurs | 17.00 – 18.15 h | Feldenkrais | St. Baic | Ruheraum |
| Kurs | 16.15 – 17.15 h | Kindertanz (5 – 10 J.) | B. Lipaj | Bewegungsraum |
| Kurs | 17.30 – 18.45 h | Hip Hop für Kids (10 – 14 J.) | B. Lipaj | Bewegungsraum |
| Kurs | 18.30 – 19.15 h | Rückenfit | C. Kaminski | Ruheraum |
| Kurs | 19.30 – 20.15 h | Faszientraining | C. Kaminski | Ruheraum |
| Dauerangebot | 18.30 – 19.45 h | Fitness Faszien Mix | H. Lang | Kleine Sporthalle |
| Kurs | 19.00 – 20.15 h | Hip Hop für Teens (14 – 18 J.) | B. Lipaj | Bewegungsraum |

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 – 16.45 h | JumpFit Kids (6 – 11 J.) | M. Elter | Kleine Sporthalle |
| Kurs | 17.00 – 17.45 h | Jumping Fitness für Erwachsene | M. Elter | Kleine Sporthalle |
| Kurs | 16.00 – 16.45 h | Deep Work | M. Wiesner | Bewegungsraum |
| Kurs | 17.00 – 17.45 h | Starke Mitte | M. Wiesner | Bewegungsraum |
| Kurs | 17.10 – 19.20 h | Hatha Yoga | B. Jeevanandam | Ruheraum |

Donnerstag

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

Freitag

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

Geschäftsstelle und Kontakt

Ihre Ansprechpartnerinnen

Hauptverein

Silke Agartz

Bürozeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag:
10.00 – 12.00 Uhr

Dienstag:
17.30 – 18.30 h

Tel.: 0 61 73 / 6 23 85

Abteilung Fitness & Gesundheit

Bürozeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:
10.00 – 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

s.riehl@tura-ndh.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

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!