

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



Kursprogramm

Fitness- und Gesundheitssport

August – Dezember 2026

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

es hat sich gezeigt, dass Sport eine hohe Priorität bei den Mitgliedern und Kursteilnehmern hat.

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

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

Bei unseren Kurs- und Dauerangeboten ist für jeden das Richtige dabei.

Durch sportliche Aktivitäten bleiben Sie fit und gesund. Die Erfolgserlebnisse motivieren nachhaltig und zudem trifft man Menschen und schließt neue Freundschaften.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie in unseren Hallen und Räumen begrüßen zu dürfen!

Bis dahin bleiben Sie fit und gesund!

Anmeldung

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

Die Anzahl der Teilnehmer ist aufgrund der jeweiligen Raumkapazitäten begrenzt.

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

Kurse können auch noch nach Kursbeginn gebucht werden! Die Kursgebühr wird dann anteilig berechnet.

Wartelisten können aus organisatorischen Gründen nicht geführt werden.

Kursanmeldungen sind verbindlich!

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

Bei Kursgebühr-Erstattungen berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5 €.

Die Bezahlung der Kurse erfolgt nur per Lastschrifteinzug. Der Einzug erfolgt nach Kursbeginn. Bitte nehmen Sie keine anderweitigen Zahlungen vor!

Bei einem fehlgeschlagenen Einzug der Kursgebühr (z.B. falsche Konto-nummer, Konto nicht gedeckt, etc.) werden Ihnen Bearbeitungsgebühren von 10 € belastet.

Nur online buchbar unter: www.tura-ndh.de

Nur Lastschrifteinzug!

Unser Kursangebot

Body & Mind / Entspannung

Sanftes Yoga am Morgen

Für alle, die einen sanften Einstieg oder Wiederbeginn in die ganzheitliche Gesundheitsmethode "Hatha Yoga" suchen, ist der Kurs mit der erfahrenen Yogameisterin Michaela Pludra-Wolf geeignet. Anfänger: innen sind hierzu ebenso herzlich willkommen wie Teilnehmer: innen mit Vorerfahrungen. Neben wohltuenden Entspannungs- und Atemübungen werden insbesondere Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur erlernt, sowie die Flexibilisierung des gesamten Körpers. Tauchen Sie ein, in die sanfte Stunde am Morgen!

Mobility

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?

- Verbessert Ihre aktive Beweglichkeit.
- Verbessert die Stellung Ihrer Gelenke und optimiert den Bewegungsradius.
- Verbessert die Gleitfähigkeit Ihres Bindegewebes und der Faszien.
- Korrigiert Fehlhaltungen und beugt diese vor.
- Ihr Training wird effektiver.
- Ihre Übungsausführung und Technik werden sauberer und dadurch effizienter.
- Ihr allgemeines Wohlbefinden wird gesteigert.
- Ausgleich zu den Alltagsbelastungen.

YOGA für den Rücken

Ein Yogakurs für Frauen und Männer jeden Alters, mit und ohne Yogaerfahrungen. Es werden Asanas zur Flexibilisierung der gesamten Wirbelsäule sowie zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und zur Kräftigung des Schulter- und Nackenbereichs eingeübt. Verspannungen können sich lösen und wieder mehr Wohlbefinden erlebt werden. Insbesondere für die Faszien wird das Training am Ende mit einer Tiefenentspannung abgerundet.

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.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine harmonische Kombination aus Bewegung und Entspannung, die darauf abzielt, die Beweglichkeit zu fördern, die Muskulatur zu kräftigen und ein inneres Gleichgewicht zu schaffen. Diese alte indische Tradition unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern trägt auch zur geistigen Klarheit und inneren Ruhe bei. Durch gezielte Übungen und Atemtechniken helfen wir, den Alltagsstress abzubauen und neue Energie zu tanken. Hatha-Yoga ist somit ein wertvolles Werkzeug, um sowohl das körperliche Wohlbefinden als auch die mentale Stabilität zu stärken.

Vinyasa Flow Yoga

Dieser Kurs bietet eine dynamische und gleichzeitig achtsame Yogapraxis, bei der Bewegung und Atmung fließend miteinander verbunden werden. Vinyasa Yoga eignet sich für alle Altersgruppen und alle Erfahrungsstufen, da jede Haltung und jede Sequenz individuell angepasst werden kann. Die Praxis unterstützt dabei, den Körper bewusst wahrzunehmen, Kraft und Beweglichkeit aufzubauen und ein besseres Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung zu entwickeln.

Durch abwechslungsreiche Übungsabfolgen, verschiedene Varianten jeder Haltung und eine strukturierte Gestaltung der Stunden wird ein sicheres und wohltuendes Training ermöglicht – sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für fortgeschrittene Übende. Die fließenden Bewegungen fördern die Stabilität des gesamten Körpers, schulen die Atmung, verbessern die Konzentration und tragen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei.

Allgemeines Gesundheitstraining

(Teilweise Bezuschussung der Krankenkassen)

Allgemeines Gesundheitstraining ab 40 Jahren

Kraft- und Ausdauerorientiertes Programm für die Gesundheit

Alltagsstress? Rückenschmerzen? Vorbeugen ist die beste Medizin, um fit bis ins hohe Alter zu bleiben. In 10 Kurseinheiten werden Ausdauer und Kraft trainiert, sowie Tipps zur Schärfung des Gesundheitsbewusstseins gegeben.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher und vielfältiger Kurs. Unterschiedliche Geräte und Techniken werden eingesetzt. Teilweise spielerisch mit Spaß sowie Musikuntermalung verfliegt die Stunde im Nu. Nach wenigen Wochen stellt sich merklich ein Erfolg ein.

*Nach § 20 Abs. 1 SGB V bezuschussen die meisten Krankenkassen den Kurs bis zu 80 Prozent. Bitte informieren sie sich **zuvor** bei ihrer Krankenkasse. Wichtig für die Bezuschussung ist die regelmäßige Teilnahme an den Kursen. Am Ende des Kurses erhalten sie eine Bescheinigung, die sie bei ihrer Krankenkasse einreichen.*

Rückenfit

Rückenpower

Warten Sie nicht bis es im Rücken zwickt, sondern werden Sie schon jetzt aktiv und beugen Sie vor, bevor Schmerzen entstehen! 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, beweglicher, kräftiger und dehnbarer.

Fitness und Tanz

NEU! Jumping Fitness

Fitness Jumping ist ein motivierendes und dynamisches Ganzkörpertraining auf dem Trampolin. Durch die Verbindung von Ausdauer-, Kraft- und Koordinationselementen wird die Fitness ganzheitlich verbessert. Ergänzt wird das Training durch Mobilisations-, Stabilisations- und Dehnübungen.

***Der Kurs ist geeignet für gesunde Menschen. Er ist nicht für schwangere Frauen, Personen mit Herz-Kreislaufbeschwerden sowie Menschen mit Gelenkerkrankungen geeignet, diese sollten vor Kursbeginn ärztlichen Rat hinzuziehen.**

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!!

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 Sie zum Schwitzen, Sie können sich auspowern und Ihre Grenzen austesten. Hinterher fühlen Sie sich einfach zufrieden, bewegt, ausgeglichen und glücklich!

NIA

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 TaekwonDo 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.

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.

Zumba ®

Zumba gestaltet Tanz als dynamisches, effektives Fitnesssystem. Einfache, abwechslungsreiche Schrittkombinationen mischen sich mit den unterschiedlichen Rhythmen und Tanzstilen der ganzen Welt, die Ihre volle Aufmerksamkeit, Ihren Körper, Ihre Ausdauer und Koordination an immer neue Grenzen bringen wird. Zumba bedeutet nicht, dass Sie 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 & join the Party!

Skigymnastik & Fitnessstraining

Der Kurs ist für Jeden geeignet, ob Frauen oder Männer. Auch Skianfänger und Nichtskifahrer können den Kurs besuchen.

Funktionelle Gymnastik und Ganzkörperworkout mit gezielten Übungen, die vor allem Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur kräftigt.

Spezielle Balanceübungen, die das Gleichgewicht schulen, um Stürzen vorzubeugen. Das Training fordert zudem die Ausdauer, um auch gut für das Skifahren vorbereitet zu sein.

Energy Dance ®

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!“ So lautet das Motto jeder Stunde. Energy Dance® ist ein ganzheitlich orientierter Gesundheitssport, der das Herz-Kreislauf-System ebenso trainiert wie Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

All das geschieht auf leichte, spielerische Art und Weise mit viel Spaß, Power und im Flow der Gruppe. Die Bewegungen zur abwechslungsreichen Musik erzeugen einen harmonischen Fluss, es gibt keine abrupten Wechsel, keine komplizierten Bewegungsabläufe oder zu lernende Choreografien. Nach dem aeroben Hauptteil der Stunde widmen wir uns noch faszinierenden Dehn- und Kräftigungsübungen und beenden die Stunde mit einer wohltuenden Entspannung auf der Matte.

Energy Dance® ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Fitnesszustand, Kondition oder Bewegungserfahrung folgt man leicht und mühelos den vorgegebenen Bewegungen und kann dabei die Intensität selbst dosieren.

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.

Line Dance

Line Dance ist die perfekte Kombination aus Musik, Bewegung und Gemeinschaft! Ohne Partner, aber niemals allein – beim Line Dance tanzen alle gemeinsam in Reihen (Lines) synchron zur Musik. Die Choreografien sind abwechslungsreich, leicht zu erlernen und fördern Koordination, Kondition und vor allem gute Laune.

Getanzt wird zu einer Vielzahl von Musikstilen – von klassischem Country über Pop bis hin zu Rock'n'Roll. Jede Einheit beginnt mit einem leichten Warm-up, gefolgt von neuen und bekannten Tänzen, die Schritt für Schritt erklärt und gemeinsam eingeübt werden.

Geeignet für:

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen – egal ob Anfänger ohne Vorkenntnisse oder Wiedereinsteiger. Wer Freude an Musik und Bewegung hat, ist hier genau richtig!

Kursinhalte:

1. Grundlagen und Grundschritte des Line Dance
2. Erlernen beliebter Choreografien
3. Training von Rhythmusgefühl, Koordination und Ausdauer
4. Tanzen zu unterschiedlichen Musikstilen
5. Gemeinschaft und Spaß an der Bewegung

Hinweis: Bequeme Kleidung und festes Schuhwerk empfohlen. Kein Tanzpartner notwendig!

Dance 4 Kids.

Hip Hop für Kids & Teens (12-15 und 15-20 Jahren)

Hier können Kids & 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.

Energy Dance ® for Kids (8-12 Jahre)

Energy Dance® for Kids ist ein Kurs für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 8 und 12 Jahren, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.

Die 45-minütige Einheit ist so gestaltet, dass die Kinder spielerisch Freude an der Bewegung entwickeln können.

Dabei werden gleichzeitig Konzentrationsfähigkeit, Rhythmusgefühl und das Bewusstsein für die eigene Körperwahrnehmung geschult.

Capoeira für Kinder und Jugendliche im Alter von 6-8 und 9-12 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.

Kursprogramm 10.08. – 16.12.2026

Body & Mind / Entspannung

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
SaYoMo 1	Montag	Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf 15 Einheiten: 10.8., 17.8., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. Gebühr Mitglied: 142,50 € Gebühr Nichtmitglied: 277,50 €	10.30 – 12.00	Ruheraum
Mobility 1	Montag	Mobility mit Andrea Jerger 13 Einheiten: 10.8., 17.8., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11. Gebühr Mitglied: 71,50 € Gebühr Nichtmitglied: 149,50 €	18:15 – 19:15	Bewegungsraum
YoR 1	Montag	Yoga für den Rücken mit Michaela Pludra-Wolf 15 Einheiten: 10.8., 17.8., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12. Gebühr Mitglied: 142,50 € Gebühr Nichtmitglied: 277,50 €	19.30 – 21.00	Ruheraum
PILA 1	Dienstag	Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch 12 Einheiten: 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 138,00 €	10.00 – 11.00	Bewegungsraum
PowerPILA 1	Mittwoch	Power Pilates mit Michaela Schmidt 11 Einheiten: 12.8., 26.08., 16.09., 23.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. Gebühr Mitglied: 60,50 € Gebühr Nichtmitglied: 126,50 €	11.00 – 12.00	Kleine Sporthalle/ Bewegungsraum

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
YOGA 1	Mittwoch	Hatha Yoga I mit Brezhnev Jeevanandam 13 Einheiten: 12.8., 19.8., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. Gebühr Mitglied: 123,50 € Gebühr Nichtmitglied: 240,50 €	17.30 – 19.00	Ruheraum
YOGA 2	Mittwoch	Hatha Yoga II mit Brezhnev Jeevanandam 13 Einheiten: 12.8., 19.8., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. Gebühr Mitglied: 123,50 € Gebühr Nichtmitglied: 240,50 €	19.00 – 20.30	Ruheraum
PILA 2	Donnerstag	Pilates mit Kathrin Zimmermann 12 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 138,00 €	19.00 – 20.00	Bewegungsraum
YOGA 3	Donnerstag	Yoga mit Solvejg Kruppa 13 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. Gebühr Mitglied: 123,50 € Gebühr Nichtmitglied: 240,50 €	19.30 – 21.00	Ruheraum
VinYoga 1	Freitag	Vinyasa Flow Yoga mit Ana Käsler 11 Einheiten: 21.8., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 23.10., 30.10., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. Gebühr Mitglied: 71,50 € Gebühr Nichtmitglied: 148,50 €	18.30 – 19.30	Ruheraum

Allgemeines Gesundheitstraining

(Erstattung durch d. Krankenkassen möglich)

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
Prä 1	Mittwoch	Allgemeines Gesundheitstraining mit B. Bremer 10 Einheiten: 12.8., 19.8., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09. 30.09. 21.10. 28.10. Gebühr:115,00€	9.30 – 10.30	Bewegungsraum

Rückenfitness

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
WSGym 1	Montag	Wirbelsäulengymnastik mit Michael Josbächer 12 Einheiten: 10.8., 17.8., 07.09., 14.09., 21.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 138,00 €	18.00 – 19.00	Ruheraum
RP 1	Donnerstag	Rückenpower mit Kathrin Zimmermann 12 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 138,00 €	20.00 - 21.00	Bewegungsraum

Fitness und Tanz

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
Jump 1	Montag	Jumping Fitness mit Jil Steinhäuser 11 Einheiten: 10.8., 17.8., 07.09., 14.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11. Gebühr Mitglied: 60,50 € Gebühr Nichtmitglied: 126,50 €	18.15 – 19.15	Kleine Sporthalle
HOTI 1	Montag	Hot Iron mit Michaela Schmidt 11 Einheiten: 10.8., 17.8., 24.08., 14.09., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11. Gebühr Mitglied: 60,50 € Gebühr Nichtmitglied: 126,50 €	19.30 – 20.30	Bewegungsraum
DEWO 1	Mittwoch	Deep Work mit Manja Wiesner 13 Einheiten: 12.8., 19.8., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. Gebühr Mitglied: 71,50 € Gebühr Nichtmitglied: 149,50 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
NIA 1	Mittwoch	NIA mit Manja Wiesner 13 Einheiten: 12.8., 19.8., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. Gebühr Mitglied: 71,50 € Gebühr Nichtmitglied: 149,50 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
FitZi 1	Mittwoch	Fit im Zirkel mit Manja Wiesner 13 Einheiten: 12.8., 19.8., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. Gebühr Mitglied: 71,50 € Gebühr Nichtmitglied: 149,50 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
Zumba 1	Mittwoch	Zumba mit Kaya Toraman-Dluhosch 12 Einheiten: 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 138,00 €	19.15 – 20.15	Bewegungsraum

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
Skigym 1	Donnerstag	Skigymnastik & Fitnessstraining mit Céline Unger 13 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. Gebühr Mitglied: 71,50 € Gebühr Nichtmitglied: 149,50 €	9.00 – 10.00	Bewegungsraum
EnergyD 1	Donnerstag	Energy Dance® mit Angelika Frank 12 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11. Gebühr Mitglied: 114,00 € Gebühr Nichtmitglied: 222,00 €	17:15 – 18.45	Bewegungsraum
ZUSTRG 1	Freitag	Zumba Strong f. Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch 13 Einheiten: 21.8., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. Gebühr Mitglied: 71,50 € Gebühr Nichtmitglied: 149,50 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum
LineD 1	Freitag	Line Dance mit Nigina Diewald 11 Einheiten: 14.8., 21.8., 28.08., 11.09., 18.09., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11. Gebühr Mitglied: 60,50 € Gebühr Nichtmitglied: 126,50 €	19.15 – 20.15	Bewegungsraum

Dance 4 Kids

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
HIHO-K 1	Dienstag	Hip-Hop Kids (12 – 15 Jahre) mit Bline Lipaj 12 Einheiten: 18.8., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. Gebühr Mitglied: 78,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	17.45 – 19.00	Bewegungsraum
HIHO-K 2	Dienstag	Hip-Hop Kids (15– 20 Jahre) mit Bline Lipaj 12 Einheiten: 18.8., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. Gebühr Mitglied: 78,00 € Gebühr Nichtmitglied: 162,00 €	19.00 – 20.15	Bewegungsraum
EnergyD Kid 1	Donnerstag	Energy Dance for Kids ® mit Angelika Frank 12 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11. Gebühr Mitglied: 66,00 € Gebühr Nichtmitglied: 138,00 €	16.15 – 17.00	Bewegungsraum
CAP-K 1	Donnerstag	Capoeira Kids (6 – 8 Jahre) mit Solvejg Kruppa 13 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. Gebühr Mitglied: 84,50 € Gebühr Nichtmitglied: 175,50 €	16.30 – 17.30	Ruheraum
CAP-K 2	Donnerstag	Capoeira Kids (9 – 12 Jahre) mit Solvejg Kruppa 13 Einheiten: 13.8., 20.8., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. Gebühr Mitglied: 84,50 € Gebühr Nichtmitglied: 175,50 €	17.30 – 18.30	Ruheraum

Dauerangebote (nur für TuRa Mitglieder– max. 2 Buchungen pro Mitglied)

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 Fitnesstraining. 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 Sporeinheit endet mit einer Entspannung in Verbindung mit Dehnübungen.

Dauerangebot 4

Core & Stability

Ein Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel – mit Fokus auf Rumpfstabilität, Balance und kontrollierte Kraft. Mit und ohne Kleingeräte werden Körpermitte, Bewegungsqualität und eine stabile Basis für den Alltag und Sport geschaffen.

Fit von Kopf bis Fuß – für Senioren

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.

Alle Dauerangebote sind ausschließlich für TuRa Mitglieder buchbar. Jedes Mitglied kann maximal an 2 Dauerangeboten teilnehmen. Sie sind auch für Einsteiger geeignet.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl behält sich die Geschäftsstelle vor, Mitglieder, die öfter als 3-mal unentschuldig (ohne vorherige Abmeldung beim Übungsleiter oder der Geschäftsstelle) fehlen, vom aktuellen Dauerangebot auszuschließen und den Platz weiter zu vergeben.

Auch für die Dauerangebote ist eine Onlinebuchung ist unter www.tura-ndh.de notwendig!

Angebot	Zeit	Übungsleiterin	Raum
Dauerangebot 1 (für Damen und Herren)	Montags 19.30 – 20.30 h	Andrea Jerger	Alte Sporthalle
Dauerangebot 2 (nur für Damen)	Dienstags 9.00 – 10.00 h	Stefanie Weide	Kleine Sporthalle
Dauerangebot 3 (für Damen und Herren)	Dienstags 18.30 – 19.30 h	Andrea Jerger	Kleine Sporthalle
Dauerangebot 4 (für Damen und Herren)	Freitags 18.00 – 19.00 h	Amelie Wirth	Alte Sporthalle
Fit von Kopf bis Fuß (für Senioren: Damen und Herren)	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	18.15 – 19.15 h	Mobility	A. Jerger	Bewegungsraum
Kurs	18.15 – 19.15 h	Neu! Jumping Fitness	J. Steinhäuser	Kleine Sporthalle
Kurs	19:30 – 21:00 h	Neu! Yoga für den Rücken	M. Pludra Wolf	Ruheraum
Dauerangebot	19.30 – 20.30 h	Dauerangebot 1	A. Jerger	Alte Sporthalle
Kurs	19.30 – 20.30 h	Hot Iron	M. Schmidt	Bewegungsraum

Dienstag

Dauerangebot	09.00 – 10.00 h	Dauerangebot 2	Stefanie Weide	Kleine Sporthalle
Kurs	10.00 – 11.00 h	Pilates	K. Toraman-D.	Bewegungsraum
Kurs	17.45 – 19.00 h	Hip Hop für Kids (12-15 Jahre)	B. Lipaj	Bewegungsraum
Dauerangebot	18.30 – 19.30 h	Dauerangebot 3	A. Jerger	Kleine Sporthalle
Kurs	19.00 – 20.15 h	Hip Hop für Teens (15-20 Jahre)	B. Lipaj	Bewegungsraum

Mittwoch

Dauerangebot	09.00 – 10.00 h	Fit von Kopf bis Fuß	E. Marenk	Große Sporthalle
Kurs	9.30 – 10.30 h	Allgemeines Gesundheitstraining	B. Bremer	Bewegungsraum
Kurs	11.00 – 12.00 h	Power Pilates	M. Schmidt	Bewegungsraum
Kurs	16.00 – 17.00 h	Deep Work	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	17.00 – 18.00 h	NIA	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	18.00 – 19.00 h	Fit im Zirkel	M. Wiesner	Bewegungsraum
Kurs	17.30 – 19.00 h	Hatha Yoga I	B. Jeevanandam	Ruheraum
Kurs	19.00 - 20.30 h	Hatha Yoga II	B. Jeevanandam	Ruheraum
Kurs	19.15 – 20.15 h	Zumba	K. Toraman-D.	Bewegungsraum

Donnerstag

Kurs	09.00 – 10.00 h	Skigymnastik& Fitnessstraining	Céline Unger	Bewegungsraum
Kurs	16.30 – 17.30 h	Capoeira für Kinder (6-8 Jahre)	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	17.30 – 18.30 h	Capoeira für Kinder (9-12 Jahre)	S. Kruppa	Ruheraum
Kurs	16.15 – 17.00 h	Energy Dance for Kids ® (8-12 Jahre)	A.Frank	Bewegungsraum
Kurs	17.15 – 18.45 h	Energy Dance ®	A.Frank	Bewegungsraum
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
Dauerangebot	18.00 – 19.00 h	Core & Stability	Amelie Wirth	Alte Sporthalle
Kurs	18.30 – 19.30 h	Vinyasa Flow Yoga	Ana Käsler	Ruheraum
Kurs	19.15 – 20.15 h	Neu! Line Dance	Nigina Diewald	Bewegungsraum

Kontakt der Geschäftsstelle:

Tel.: 0 61 73 / 6 23 85

Mailadresse: geschaeftsstelle@tura-ndh.de

In dringenden Fällen: s.riehl@tura-ndh.de

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.tura-ndh.de

Dort finden Sie aktuelle Informationen über unseren Verein, die einzelnen Abteilungen, Events und Veranstaltungen, sowie das aktuelle Kursprogramm „Fitness & Gesundheit“ zur online Buchung.

Probleme bei Buchungen oder Registrierungen? Wenden Sie sich bitte per Mail an die Geschäftsstelle, dort wird Ihnen geholfen.

Wir freuen uns auf Sie!