

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



# **Kursprogramm**

## **Fitness- und Gesundheitssport**

### **Januar – Juli 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 **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 Kursgebühr-Erstattungen berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5 €.

**Die Bezahlung der Kurse erfolgt nur per Lastschriftinzug.  
Bitte nehmen Sie keine anderweitigen Zahlungsversuche vor!**

**Der Einzug erfolgt nach Kursbeginn.**

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

**Nur online buchbar unter: [tura-ndh.de](http://tura-ndh.de)**

**Nur Lastschriftinzug!**

# 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.

### 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.

### YOGA für „Best Ager“

Um auch in der zweiten Lebenshälfte noch gesund, beweglich und geistig fit zu bleiben, ist das Praktizieren von Yoga ideal. Die Mischung und Verbindung von Tiefenentspannung, Atemübungen und Asanas (Körperübungen) mit Dehnungsübungen für den gesamten Körper, sind optimale Praktiken dazu. Im Kurs werden u.a. Hatha und Vinyasa -Stile, wie auch Asanas kombiniert, sodass wir einzelne Stellungen länger halten oder auch fließend mit dem Atem wechseln. Die korrekte Ausführung der Asana wird unterstützt und je nach individueller Beweglichkeit durch Hilfsmittel (Blöcke, Kissen, gerollte Handtücher) optimiert. Diese ganzheitlichen Stunden aus Meditation, Dehnungen, körperliche Übungen und Endentspannung, werden Sie fit, stark und energiegeladener für den Rest des Tages und der gesamten Woche machen.

### 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.

## NEU! Yoga für Kinder

Für alle Kinder im Grundschulalter - spielerisch und mit viel Bewegung wird die Yogamatte zum Zauberteppich, auf der wir gemeinsam die Sonne grüßen und uns vor der Erde verneigen, auf der wir stark werden wie ein Löwe und uns in einen Superhelden verwandeln. Yoga hilft Kindern nicht nur beweglicher zu werden, sondern auch mehr Selbstvertrauen und Konzentration zu entwickeln.

## Neu! 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 12 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

## 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 (Outdoor ab April)

Funktionelle Gymnastik 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 gut für das Skifahren vorbereitet zu sein.

Der Kurs ist für Jeden geeignet, ob Frauen oder Männer. Auch Skianfänger und Nichtskifahrer können den Kurs besuchen. Ab Mitte April wird der Kurs bei guter Wetterlage auch größtenteils Outdoor stattfinden. Auch im Frühjahr und Sommer wird gleichermaßen trainiert um die Ausdauer und die Muskulatur, wie auch das Immunsystem zu stärken.

## **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.

## **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 (6-12 Jahre)**

Energy Dance® for Kids ist ein Kurs für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 6 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.

## **Selbstverteidigungskurse for Kids**

Die Selbstverteidigungskurse für Kinder von 5-7 und 8-10 Jahren bieten den Kindern einen altersgerechten Rahmen, um wichtige Fähigkeiten zur Selbstverteidigung, zum Situationsbewusstsein und zur Konfliktlösung zu lernen. Muticor und Muticora helfen zusammen den Kindern dabei, sich selbstbewusst und sicherer zu fühlen, besser auf verschiedene Herausforderungen vorbereitet zu sein und sich wirkungsvoll verteidigen zu können. Selbstverteidigung für Kinder – Körperbeherrschung, Konzentration und viel Spaß.

# Kursprogramm 12.01. – 30.06.2026

## Body & Mind / Entspannung

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>SaYoMo</b> 1	Montag	<b>Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolf</b>  19 Einheiten: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06.  Gebühr Mitglied: 180,50 € Gebühr Nichtmitglied: 351,50 €	10.30 – 12.00	Ruheraum
<b>Mobility</b> 1	Montag	<b>Mobility mit Andrea Jerger</b>  17 Einheiten: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06.  Gebühr Mitglied: 93,50 € Gebühr Nichtmitglied: 195,50 €	18:15 – 19:15	Bewegungsraum
<b>PILA</b> 1	Dienstag	<b>Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch</b>  18 Einheiten: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.  Gebühr Mitglied: 99,00 € Gebühr Nichtmitglied: 207,00 €	10.00 – 11.00	Bewegungsraum
<b>YOGA-KI</b> 1	Dienstag	<b>Yoga für Kinder mit Michaela Pludra-Wolf</b>  20 Einheiten: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.  Gebühr Mitglied: 130,00 € Gebühr Nichtmitglied: 270,00 €	15.00 – 16.00	Ruheraum
<b>YOGA-BA</b> 1	Dienstag	<b>Yoga für „Best Ager“ mit Michaela Pludra-Wolf</b>  20 Einheiten: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06.  Gebühr Mitglied: 190,00 € Gebühr Nichtmitglied: 370,00 €	16.00 – 17.30	Ruheraum

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>PowerPILA</b> <b>1</b>	Mittwoch	<b>Power Pilates</b> <b>mit Michaela Schmidt</b> 16 Einheiten: 21.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. Gebühr Mitglied: 88,00 € Gebühr Nichtmitglied: 184,00 €	11.00 – 12.00	Kleine Sporthalle/ Bewegungsraum
<b>YOGA</b> <b>1</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga I</b> <b>mit Brezhnev Jeevanandam</b> 19 Einheiten: 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. Gebühr Mitglied: 180,50 € Gebühr Nichtmitglied: 351,50 €	17.30 – 19.00	Ruheraum
<b>YOGA</b> <b>2</b>	Mittwoch	<b>Hatha Yoga II</b> <b>mit Brezhnev Jeevanandam</b> 19 Einheiten: 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. Gebühr Mitglied: 180,50 € Gebühr Nichtmitglied: 351,50 €	19.00 – 20.30	Ruheraum
<b>PILA</b> <b>2</b>	Donnerstag	<b>Pilates mit Kathrin Zimmermann</b> 14 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., Gebühr Mitglied: 77,00 € Gebühr Nichtmitglied: 161,00 €	19.00 – 20.00	Bewegungsraum
<b>YOGA</b> <b>3</b>	Donnerstag	<b>Yoga mit Solvejg Kruppa</b> 16 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06. Gebühr Mitglied: 152,00 € Gebühr Nichtmitglied: 296,00 €	19.30 – 21.00	Ruheraum



Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>VinYoga</b> 1	<b>Freitag</b>	<b>Vinyasa Flow Yoga mit Ana Käsler</b>  16 Einheiten: 16.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.  Gebühr Mitglied: 104,00 € Gebühr Nichtmitglied: 216,00 €	19.00 – 20.00	Ruheraum

## Allgemeines Gesundheitstraining

(Erstattung durch d. Krankenkassen möglich)

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>Prä</b> 1	<b>Mittwoch</b>	<b>Allgemeines Gesundheitstraining mit B. Bremer</b>  10 Einheiten: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03.  Gebühr Mitglied/Nichtmitglied: 115,00 €	9.30 – 10.30	Bewegungsraum

## Rückenfitness

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>WSGym</b> 1	<b>Montag</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Michael Josbächer</b>  15 Einheiten: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05. Gebühr Mitglied: 82,50 € Gebühr Nichtmitglied: 172,50 €	18.00 – 19.00	Ruheraum
<b>RP</b> 1	<b>Donnerstag</b>	<b>Rückenpower mit Kathrin Zimmermann</b>  14 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., Gebühr Mitglied: 77,00 € Gebühr Nichtmitglied: 161,00 €	20.00 - 21.00	Bewegungsraum

# Fitness und Tanz

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>HOTI</b> <b>1</b>	Montag	<b>Hot Iron mit Michaela Schmidt</b> 15 Einheiten: 12.01., 19.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06. Gebühr Mitglied: 82,50 € Gebühr Nichtmitglied: 172,50 €	19.30 – 20.30	Bewegungsraum
<b>DEWO</b> <b>1</b>	Mittwoch	<b>Deep Work mit Manja Wiesner</b> 18 Einheiten: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. Gebühr Mitglied: 99,00 € Gebühr Nichtmitglied: 207,00 €	16.00 – 17.00	Bewegungsraum
<b>NIA</b> <b>1</b>	Mittwoch	<b>NIA mit Manja Wiesner</b> 18 Einheiten: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. Gebühr Mitglied: 99,00 € Gebühr Nichtmitglied: 207,00 €	17.00 – 18.00	Bewegungsraum
<b>FitZi</b> <b>1</b>	Mittwoch	<b>Fit im Zirkel mit Manja Wiesner</b> 18 Einheiten: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. Gebühr Mitglied: 99,00 € Gebühr Nichtmitglied: 207,00 €	18.00 – 19.00	Bewegungsraum
<b>Zumba</b> <b>1</b>	Mittwoch	<b>Zumba mit Kaya Toraman-Dluhosch</b> 18 Einheiten: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06. Gebühr Mitglied: 99,00 € Gebühr Nichtmitglied: 207,00 €	19.15 – 20.15	Bewegungsraum

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>Skigym 1</b>	Donnerstag	<b>Skigymnastik &amp; Fitnessstraining mit Céline Unger</b>  16 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06.  Gebühr Mitglied: 88,00 € Gebühr Nichtmitglied: 184,00 €	9.00 – 10.00	Bewegungsraum/ Outdoor ab April
<b>EnergyD 1</b>	Donnerstag	<b>Energy Dance® mit Angelika Frank</b>  16 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06.  Gebühr Mitglied: 152,00 € Gebühr Nichtmitglied: 296,00 €	17:15 – 18.45	Bewegungsraum
<b>ZUSTRG 1</b>	Freitag	<b>Zumba Strong f. Fortgeschrittene mit Kaya Toraman-Dluhosch</b>  17 Einheiten: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.,  Gebühr Mitglied: 93,50 € Gebühr Nichtmitglied: 195,50 €	16.45 – 17.45	Bewegungsraum

## Dance 4 Kids

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>HIHO-K 2</b>	Dienstag	<b>Hip-Hop Kids (12 – 15 Jahre) mit Blina Lipaj</b>  16 Einheiten: 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.  Gebühr Mitglied: 104,00 € Gebühr Nichtmitglied: 216,00 €	17.45 – 19.00	Bewegungsraum

<b>HIHO-T 1</b>	Dienstag	<b>Hip Hop Teens (15 – 20 Jahre) mit Bline Lipaj</b>  16 Einheiten: 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.  Gebühr Mitglied: 104,00 € Gebühr Nichtmitglied: 216,00 €	19.00 – 20.15	Bewegungsraum
<b>EnergyD Kid 1</b>	Donnerstag	<b>Energy Dance for Kids ® mit Angelika Frank</b>  16 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06.  Gebühr Mitglied: 88,00 € Gebühr Nichtmitglied: 184,00 €	16.15 – 17.00	Bewegungsraum
<b>CAP-K 1</b>	Donnerstag	<b>Capoeira Kids (6 – 8 Jahre) mit Solvejg Kruppa</b>  16 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06.  Gebühr Mitglied: 104,00 € Gebühr Nichtmitglied: 216,00 €	16.30 – 17.30	Ruheraum
<b>CAP-K 2</b>	Donnerstag	<b>Capoeira Kids (9 – 12 Jahre) mit Solvejg Kruppa</b>  16 Einheiten: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 21.05., 28.05., 11.06.  Gebühr Mitglied: 104,00 € Gebühr Nichtmitglied: 216,00 €	17.30 – 18.30	Ruheraum

# Selbstverteidigung for Kids

Kurs-Nr.	Tag	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
<b>Loewe 1</b>	Montag	<b>Löwenadler I (5 – 7 Jahre) mit Manuel Palazzo</b>  16 Einheiten: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06.  Gebühr Mitglied: 104,00 € Gebühr Nichtmitglied: 216,00 €	16.00 – 16.45	Bewegungsraum
<b>Loewe 2</b>	Freitag	<b>Löwenadler II (8 – 10 Jahre) Manuel Palazzo</b>  17 Einheiten: 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 17.04., 24.05., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.  Gebühr Mitglied: 110,50 € Gebühr Nichtmitglied: 229,50 €	16.30 – 17.30	Ruheraum

# 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 Fitnesstraining. Einer kleinen Ausdauerinheit 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 Sporteinheit endet mit einer Entspannung in Verbindung mit Dehnübungen.

## Dauerangebot 4

### Functional Fit Friday

Ein knackiges funktionelles Ganzkörper-Workout für alle - mit und ohne Kleingeräte!  
Perfekt, um die Woche mit einem knackigen Workout abzuschließen und mit frischer Energie ins Wochenende zu starten.

## 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. Sie sind 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. **Auch für die Dauerangebote ist eine Onlinebuchung unter [www.tura-ndh.de](http://www.tura-ndh.de) notwendig!**

Angebot	Zeit	Übungsleiterin	Raum
<b>Dauerangebot 1</b> (für Damen und Herren)	Montags 19.30 – 20.30 h	Andrea Jerger	Alte Sporthalle
<b>Dauerangebot 2</b> (nur für Damen)	Dienstags 9.00 – 10.00 h	Stefanie Weide	Kleine Sporthalle
<b>Dauerangebot 3</b> (für Damen und Herren)	Dienstags 18.30 – 19.30 h	Andrea Jerger	Kleine Sporthalle
<b>Dauerangebot 4</b> (für Damen und Herren)	Freitags 18.00 – 19.00 h	Amelie Wirth	Alte Sporthalle
<b>Fit von Kopf bis Fuß</b> (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	16.00 – 16.45 h	Löwenadler I (5-7 Jahre)	Manuel Palazzo	Bewegungsraum
Kurs	18.00 – 19.00 h	Wirbelsäulengymnastik	M. Josbächer	Ruheraum
Kurs	18.15 – 19.15 h	Mobility	A. Jerger	Bewegungsraum
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
Kurs	15.00 – 16.00 h	<b>NEU!</b> Yoga für Kinder (Grundschulalter)	M. Pludra-Wolf	Ruheraum
Kurs	16.00 – 17.30 h	Yoga für „Best Ager“	M. Pludra-Wolf	Ruheraum
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	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 ® (6-12 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	16.30 – 17.30 h	Löwenadler II (8-10 Jahre)	Manuel Palazzo	Ruheraum
Kurs	16.45 – 17.45 h	Zumba Strong f. Fortgeschrittene	K. Toraman-D.	Bewegungsraum
Dauerangebot	18.00 – 19.00 h	Functional Fit Friday	Amelie Wirth	Alte Sporthalle
Kurs	19.00 – 20.00 h	Vinyasa Flow Yoga	Ana Käsler	Ruheraum

## Kontakt der Geschäftsstelle:

Tel.: 0 61 73 / 6 23 85

Mailadresse: [geschaeftsstelle@tura-ndh.de](mailto:geschaeftsstelle@tura-ndh.de)

In dringenden Fällen: [s.riehl@tura-ndh.de](mailto:s.riehl@tura-ndh.de)

**Besuchen Sie uns auch im Internet unter:** [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“ 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!**