



KURSE IM HERBST 2025



Alle Infos & Anmeldung unter: <https://www.tura-untermuenkheim.de/kurse> oder QR scannen.

KINDER- & JUGENDKURSE

Kinderyoga (2503KY)

Montag, 16:30 – 17:15 Uhr | 5 Termine | ab 22.09.2025

Leitung: Silke Gerds | Für Schulkinder 1.–4. Klasse

Bitte mitbringen: Schlappchen oder Stoppersocken, wenn vorhanden Matte.

Mini Kids Dance (2503K2)

Freitag, 15:30 – 16:15 Uhr | 12 Termine | ab 19.09.2025

Leitung: Maren Kholti | Für Kinder ab 4 Jahren

Mit Begrüßungstanz, Musikgefühl und ersten Bewegungsabläufen – der Spaß steht im Vordergrund.

Maxi Kids Dance (2503K1)

Freitag, 16:30 – 17:15 Uhr | 12 Termine | ab 19.09.2025

Leitung: Maren Kholti | Für Kinder ab 6 Jahren (ab 1. Klasse)

Wir tanzen zu Musik, lernen kleine Choreographien und verbessern spielerisch unser Körpergefühl.

Jazz Dance (2503JD)

Freitag, 17:30 – 18:30 Uhr | 12 Termine | ab 19.09.2025

Leitung: Maren Kholti | Für Kinder ab 9 Jahren (ab 4. Klasse)

Tanzen mit Technik, Choreografie und viel Freude an der Musik – ganz ohne Vorkenntnisse.

PILATES & FITNESS

Pilates Fortgeschrittene

- 2503P1: Mo, 09:00 – 10:15 Uhr | 10 Termine | ab 15.09.2025 (Christel Wolf)
- 2503P2: Mo, 10:30 – 11:45 Uhr | 10 Termine | ab 15.09.2025 (Christel Wolf)
- 2503P3: Mi, 08:15 – 09:15 Uhr | 12 Termine | ab 24.09.2025 (Melanie Dremel)
- 2503P4: Mi, 18:30 – 19:30 Uhr | 10 Termine | ab 17.09.2025 (Stephanie Bauer)
- 2503P6: Do, 19:00 – 20:15 Uhr | 10 Termine | ab 18.09.2025 (Christel Wolf)
- 2503P8: Do, 17:50 – 18:50 Uhr | 10 Termine | ab 18.09.2025 (Christel Wolf)

Pilates Anfängerniveau (2503P7)

Mittwoch, 09:30 – 10:30 Uhr | 12 Termine | ab 24.09.2025

Leitung: Melanie Dremel

Ganzkörperkräftigung für Einsteiger – sanft, wirkungsvoll, effektiv.

Pilates Rückenfit Ü50 (2503P5)

Donnerstag, 08:30 – 09:45 Uhr | 10 Termine | ab 18.09.2025

Leitung: Christel Wolf

Ganzkörpertraining für Rücken und Beweglichkeit im besten Alter.

Fitness Cocktail (2503FC)

Dienstag, 18:45 – 19:45 Uhr | 10 Termine | ab 23.09.2025

Leitung: Gabi Wurmthaler

Der Mix aus Ausdauer, Kraft und Koordination für jedes Level.

YOGA & RÜCKENFIT

Bewegt & entspannt mit Yoga

- 2503Y1: Di, 09:00 – 10:30 Uhr | 10 Termine | ab 16.09.2025 (Anke Feil)
- 2503Y3: Di, 17:00 – 18:30 Uhr | 10 Termine | ab 16.09.2025 (Anke Feil)

Yoga für Körper, Geist und Seele mit bewusster Atmung & Bewegung.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Kein Kurs am 30.09. & 07.10.

Yoga: Hatha & Hatha Flow (2503Y2)

Mittwoch, 19:40 – 20:40 Uhr | 10 Termine | ab 17.09.2025

Leitung: Stephanie Bauer

Für Geübte, die Dynamik & Ruhe verbinden möchten.

Rückenfit & Entspannung (2503RE)

Dienstag, 19:55 – 21:10 Uhr | 9 Termine | ab 16.09.2025

Leitung: Mira Singh

Rückenstärkung, Dehnung, Entspannung und Körperwahrnehmung.