Allgemeine Informationen und Hinweise

- ➔ Kurse sind unser offenes Sportangebot. Eine Mitgliedschaft im Turnerbund 1900 e. V. Essen-Überruhr ist nicht erforderlich.
  * Kursgebühr für Mitglieder Turnerbund 1900 e. V. Essen-Überruhr
- ➔ Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Zahl von Mindestteilnehmern und sind auf 12 Teilnehmer begrenzt.
- ➔ Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristige Schließung der städtischen Einrichtung, Krankheit der Kursleitung u. ä.) eine Stunde ausfallen kann.
- ➔ Während der Schulferien findet das Kursangebot nicht statt.
- ➔ Wir bitten um schriftliche oder telefonische Anmeldung vor Kursbeginn.
- ➔ Um einen reibungslosen Ablauf der Kurse zu gewährleisten und den Auf - und Abbau von Sportgeräten zu ermöglichen, beträgt die Trainingszeit eines Kurses 55 Minuten.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung:
Conni Schumann (Abteilungsleiterin Kursprogramm): Tel. 0157 86738877
TBd.- Geschäftsstelle: Hinseler Hof 7, 45277 Essen Überruhr
Geschäftszeiten: Donnerstags von 18 - 19 Uhr, Tel. 0201 8586962
E-Mail: kurse@turnerbund1900.de
kontakt@turnerbund1900.de

Schulferien 2017

Osterferien:	10.04.17	–	21.04.17
Sommerferien:	17.07.17	–	29.08.17
Herbstferien:	23.10.17	–	03.11.17
Weihnachtsferien:	27.12.17	–	05.01.18

An Feiertagen, Rosenmontag, Fastnachtsdienstag, Freitag nach Christi Himmelfahrt und Fronleichnam sowie Pfingstdienstag und der Woche vor Weihnachten finden **keine** Kurse statt.

Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

www.turnerbund1900.de

Kursangebote 2017

Prävention • Fitness • Body Power

Übersicht Kursprogramm

Alle Kurse finden im Gymnastikraum der Sporthalle Klapperstraße in Essen-Überruhr-Holthausen statt.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 10:00					Beckenboden Training 60+
09:30 – 10:30	Rücken - Fit Frauen			Funktionales Training für Männer 60+	
10:00 – 11:00					Funktionales Training für Frauen 60 +
10:30 – 11:30	Rücken - Fit Männer ab 06.03.2017 09:30 - 10:30			Funktionales Training für Männer	
11:00 - 12:00					Pilates
17:00 – 18:00	Hip Hop Dance Kids				
17:30 – 18:30		Pilates			
18:00 – 19:00	DrumsAlive® Workout		Zumba® 60+	Body-Workout	
18:30 – 19:30		Drums Alive® Intervall			
19:00 – 20:00	Pilates		Zumba®	Pilates	
19:30 – 20:30		Step Aerobic Workout			
20:00 – 21:00	Krafttraining für Männer		Zumba®		

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) für Frauen
Montags 09:30 – 10:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 1 / 1	09.01.17 - 10.07.17 (22x)	110,00 € 66,00 €*
2017 1 / 2	04.09.17 - 11.12.17 (13x)	65,00 € 39,00 €*

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) für Männer
Montags 10:30 – 11:30 Uhr
Montags 09:30 - 10:30 Uhr ab 06.03.2017 (zusammen mit Rücken-Fit für Frauen)

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 2 / 1	09.01.17 - 10.07.17 (22x)	110,00 € 66,00 €*
2017 2 / 2	04.09.17 - 11.12.17 (13x)	65,00 € 39,00 €*

Hip Hop Dance Kids (8 – 12 Jahre)
Montags 17:00 – 18:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 3 / 1	09.01.17 - 10.07.17 (22x)	110,00 € 66,00 €*
2017 3 / 2	04.09.17 - 11.12.17 (13x)	65,00 € 39,00 €*

Drums Alive® Workout
Montags 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 4 / 1	09.01.17 - 10.07.17 (22x)	110,00 € 66,00 €*
2017 4 / 2	04.09.17 - 11.12.17 (13x)	65,00 € 39,00 €*

Krafttraining für Männer

Ein gesundheitsorientiertes Training und Bewegungsprogramm für Männer, die ihre Kraft, Flexibilität, Koordination, Kraftausdauer und Fitness verbessern wollen. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden alle Muskelgruppen mit komplexen klassischen, neuen sowie abwechslungsreichen Übungen, variierend mit und ohne Trainingsgeräten beansprucht. Durch Stabilisationstraining kann besonders die Corekraft angeregt und die Haltung und Leistungsfähigkeit verbessert werden. Jeder der Spaß an Gruppensport hat ist hier willkommen.

Pilates

Die Pilates Trainings-Methode basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Geist, Bewegung und Atmung anspricht. Charakteristisch für das Übungsprogramm ist die Kraftentwicklung aus der aktiven Körpermitte verbunden mit fließender Bewegung und bewusster Atmung. Ein ausgewogenes Programm zur Verbesserung der Körperhaltung, Kraft, sowie der eigenen Körperwahrnehmung. Ein Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen mit dem möglichen Ziel von Stressabbau und neuer Energie.

Rücken - Fit

In diesem Kurs steht besondere Achtsamkeit auf einen starken Rücken mit all seinen Muskelschlingen, Faszienzügen, der Wirbelsäule sowie den einzelnen Muskelketten. Ein funktionelles Trainingsprogramm, in dem unter fachkundiger Anleitung eine bessere Stabilität und Elastizität der Körpermitte erzielt werden kann. Die Übungen orientieren sich dabei an den Anforderungen des Alltags und können zur Trainingsintensivierung auch zu Hause praktiziert werden. Wer gesundheitlich etwas für seinen Rücken tun möchte, ist hier richtig.

Step - Aerobic Workout

Ein alter Klassiker unter den Kursen. Wer Spaß, Sport und Power vereint im Group Fitness sucht, wird hier fündig. Von einfachen Basics bis hin zu schwungvollen Choreografien auf und am Step-Board, alles ist möglich. Ein Herz-Kreislauftraining, das nicht nur die Fettverbrennung ankurbelt, sondern auf die Kraftausdauer. Eine Vielzahl von Trainingsreizen fördern eine gute Balance, Koordination, sowie das Gedächtnis. Kleine Workout Elemente runden das Programm ab.
Für Teilnehmerinnen mit Aerobic Vorkenntnissen.

Zumba®

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Tänzerisch trainiert wird bei einem Mix aus einzelnen Liedern, wobei jedes passend zu seiner Charakteristik eine eigene Choreografie erhält. Bei Zumba® wird die Ausdauer gesteigert, sowie die Fettverbrennung angekurbelt. Wer Spaß an Tanz und Bewegung in der Gruppe hat, ist hier richtig.
Ein Workout für alle Altersklassen und leicht zu erlernen.

Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertraining unter:
Mobil 0157 86738877 oder E-Mail conni.schumann@web.de

Zumba® 60+
Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 10 / 1	11.01.17 - 12.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 10 / 2	30.08.17 - 13.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Zumba®
Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 11 / 1	11.01.17 - 12.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 11 / 2	30.08.17 - 13.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Zumba®
Mittwochs 20:00 – 21:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 12 / 1	11.01.17 - 12.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 12 / 2	30.08.17 - 13.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Funktionales Training für Männer 60+
Donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 13 / 1	12.01.17 - 13.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 13 / 2	31.08.17 - 14.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Funktionales Training für Männer
Donnerstags 10:30 – 11:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 14 / 1	12.01.17 - 13.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 14 / 2	31.08.17 - 14.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Body-Workout
Donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 15 / 1	12.01.17 - 13.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 15 / 2	31.08.17 - 14.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Pilates
Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 16 / 1	12.01.17 - 13.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 16 / 2	31.08.17 - 14.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Beckenboden-Training 60+
Freitags 09:00 – 10:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 17 / 1	13.01.17 - 14.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 17 / 2	01.09.17 - 15.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Funktionales Training für Frauen 60+
Freitags 10:00 – 11:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 18 / 1	13.01.17 - 14.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 18 / 2	01.09.17 - 15.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Pilates
Freitags 11:00 – 12:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 19 / 1	13.01.17 - 14.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 19 / 2	01.09.17 - 15.12.17 (14x)	70,00 € 42,00 €*

Beckenboden Training

Ein kraftvoller Beckenboden ist die Grundlage für Vitalität. In diesem Kurs wird nach einem kurzen Aufwärmen und Lockern der Muskulatur und Gelenke besonders auf die Kräftigung der Körpermitte geachtet. Intensive Übungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen, auch mit Zuhilfenahme unterschiedlicher Trainingsgeräte, z.B. Rodondo Bälle oder Pezzi Bälle, zeigen, wie die dreischichtige Beckenbodenmuskulatur aktiviert werden kann. Hierbei spielen auch Muskelanteile von Rücken und Bauch eine große Rolle. Ein ganzheitliches Programm, welches auch das innere Gleichgewicht, körperliche Balance, Bewegung, Anspannung und Loslassen sowie Atmung auf einander abstimmt.
Diesen Kurs bieten wir für Damen 60+ an, auch ohne Vorkenntnisse.

Body-Workout

Ein GroupFitness Programm in dem Ausdauertraining und Muskelaufbau kombiniert werden. Einfache Aerobic-Schritte, auch mal mit dem Steppbrett zu aktueller Musik, fördern die Ausdauer und Fettverbrennung. Mit verschiedenen Kleintrainingsgeräten werden die Arme, Bauch, Beine und Po gefestigt und stramm in Form gebracht.
Ein rundum sportliches Programm mit Spaßfaktor auch für Einsteiger.

Drums Alive®

Ein neuer Trend im GroupFitness. Hier wird mit Sticks auf großen Pezzibällen getrommelt, verbunden mit einfachen, aber dynamischen Bewegungen und Aerobicschritten mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische, körperliche als auch die mentale Fitness. Stress- sowie Aggressionsabbau zählen ebenfalls zu den positiven Effekten.
Ein Trainingsprogramm für Jung und Alt.

Funktionales Training

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Kondition. Hier wird gesundheitsorientiert trainiert, auch mal mit Zuhilfenahme einzelner Kleingeräte. Funktionales Training beansprucht mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig. Die eigene Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht werden geschult, sowie eine Verbesserung der Haltung und Umsetzung im Alltag erzielt. Wir bieten dieses Trainingsprogramm besonders für interessierte Damen und Herren 60+ an. Auch für Einsteiger geeignet.

Hip Hop Dance Kids

Ein Tanz-Kurs für Kinder. Hip Hop fordert keine spezielle Tanztechnik, sondern ist stark von Koordination und Rhytmusgefühl geprägt. Mit Spaß und cooler Musik lernen die Kids altersentsprechend, von den Basics zu einer "showreifen" Choreographie zu tanzen.
Spiele zur Musik lockern das Lernprogramm abwechslungsreich auf. Auch für Einsteiger.

Pilates
Montags 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 5 / 1	09.01.17 - 10.07.17 (22x)	110,00 € 66,00 €*
2017 5 / 2	04.09.17 - 11.12.17 (13x)	65,00 € 39,00 €*

Krafttraining für Männer
Montags 20:00 – 21:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 6 / 1	09.01.17 - 10.07.17 (22x)	110,00 € 66,00 €*
2017 6 / 2	04.09.17 - 11.12.17 (13x)	65,00 € 39,00 €*

Pilates
Dienstags 17:30 – 18:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 7 / 1	10.01.17 - 11.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 7 / 2	05.09.17 - 12.12.17 (12x)	60,00 € 36,00 €*

Drums Alive® Intervall-Training
Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 8 / 1	10.01.17 - 11.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 8 / 2	05.09.17 - 12.12.17 (12x)	60,00 € 36,00 €*

Step - Aerobic Workout
Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2017 9 / 1	10.01.17 - 11.07.17 (23x)	115,00 € 69,00 €*
2017 9 / 2	05.09.17 - 12.12.17 (12x)	60,00 € 36,00 €*