

Kursprogramm Sommerferien 2006

AEROBIC & WORKOUT

Ein Fitnessprogramm in einer Kombination von Aerobic, Step-Aerobic und Hanteltraining nach Musik mit leichter Choreographie. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer bei gleichzeitiger Kräftigung und Straffung der Muskulatur durch spezielle Gymnastikübungen. Das Bewegungsprogramm führt bei Ungeübten und Geübten zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und der Beweglichkeit.

Orga-Nr: 07_S		
29.06.2006-13.07.2006 (3 mal)	donnerstags,	18.30-19.30 Uhr
Mitglieder: 6,75 € Nichtmitglieder: 10,50 €		Steffi Hillebrand
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

BODYFORMING (BOP & MEHR) (mit Kinderbetreuung)

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle Problemzonen. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden mit und ohne Zusatzgeräte (leichte Hanteln, Tubes, etc.) Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert.

Orga-Nr: 11_S		
27.06.2006-11.07.2006 (3 mal)	dienstags,	10.30-11.30 Uhr
Mitglieder: 6,75 € Nichtmitglieder: 10,50 €		Bettina Schuran
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

EASY-STEP

Easy-Step ist für diejenigen, die Step-Grundlagen festigen und mit leichten Choreographien darauf aufbauen wollen. Die Belastung und damit der Training-Effekt für das Herz-Kreislauf-System ist nicht geringer als in Kursen für Fortgeschrittene. Interessant für Neu- und Wiedereinsteiger: In der ersten Stunde werden Grundlagen geschaffen, auf denen anschließend aufgebaut wird.

Orga-Nr: 06_S		
29.06.2006-13.07.2006 (3 mal)	donnerstags,	17.30-18.30 Uhr
Mitglieder: 6,75 € Nichtmitglieder: 10,50 €		Steffi Hillebrand
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

FATBURNER (mit Kinderbetreuung)

Das Fat-Burner-Programm beinhaltet nach einem Warm-Up ein ca. 40minütiges Aerobic Ausdauertraining bei moderatem (mittleren) Tempo, um so die Fettverbrennung anzukurbeln. Anschließend folgen gut dosierte Kräftigungs- und Straffungsübungen für die „Problemzonen“ an Bauch, Beinen, Po und Oberkörper. Und alles nach dem Motto: Mit Spaß Kalorien verbrauchen!

Orga-Nr: 12_S		
29.06.2006-13.07.2006 (3 mal)	donnerstags,	09.30-11.00 Uhr
Mitglieder: 9,75 € Nichtmitglieder: 15,00 €		Bettina Schuran
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

FIT & BEWEGLICH IM ALTER (AB 55 J.)

Gymnastik für Menschen ab 55 Jahren. Isometrische Übungen zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Beckenboden-Gymnastik zur Vorbeugung gegen Blasenschwäche, Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Walking oder Senioren-Aerobic sind nur einige Aspekte dieses breitgefächerten Programms. Spiele und/oder kleine Tänze mit viel Musik runden den Kurs ab.

Orga-Nr: 05_S		
26.06.2006-10.07.2006 (3 mal)	montags,	16.30-17.30 Uhr
Mitglieder: 6,75 € Nichtmitglieder: 10,50 €		Birgit de Wit
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

FIT MIT HIT

Fit mit Hit ist eine präventive Fitnessgymnastik. Nach dem Aufwärmen mit leichter Ausdauer-Aerobic steht durch gesundheitsorientierte Funktions- und Schongymnastik die Mobilisation des Bewegungssystems und die Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur zu flotter Musik im Vordergrund. Ein Angebot für alle (auch f. Paare), die ungezwungen durch präventiven Sport fit bleiben oder werden wollen.

Orga-Nr: 04_S		
26.06.2006-10.07.2006 (3 mal)		montags, 18.00-19.00 Uhr
Mitglieder: 6,75 € Nichtmitglieder: 10,50 €		Ulrike Göldner
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

NORDIC WALKING (EINSTEIGERKURS)

Nordic Walking ist der ideale Einstieg in den Sport: Gelenkschonend lassen sich spielend Kalorien verbrennen, wird das Herz- Kreislaufsystem gefördert, Kondition und Fitness gesteigert. NW ist ein Ganzkörpertraining bei dem nicht nur fast alle Muskelgruppen trainiert, sondern auch Muskeler Spannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst werden. Alles, was man benötigt, um diesen Trendsport ausüben zu können, sind die speziellen, elastischen und federleichten Stöcke, die auch für die Stretching- und Kraftübungen benötigt werden. Alle Vorteile von NW erfahren Sie aber nur bei der richtigen Technik. Dieser Kurs richtet sich Anfänger ohne Vorerfahrung. Hochwertige Leihstöcke sind in der Kursgebühr enthalten. Das Nordic Walking Angebot des TVE ist mit dem Gütesiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 10_S		
29.06.2006-13.07.2006 (3 mal)		donnerstags, 17.30-19.00 Uhr
Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €		Georg Spengler
Treffen am Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 10

STEP-AEROBIC

Step-Aerobic ist das attraktive Programm, das nicht am nur die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert, sondern auch gleichzeitig Koordination schult und Muskeln (Oberkörper, Beine, Po) kräftigt. Dazu wird bei anhaltender, gleichbleibender Belastung die Fettverbrennung in Gang gebracht. Für Fortgeschrittene!

Orga-Nr: 09_S		
30.06.2006-14.07.2006 (3 mal)		freitags, 17.30-18.30 Uhr
Mitglieder: 6,75 € Nichtmitglieder: 10,50 €		Verena Schreiner
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

STEP-AEROBIC & WORKOUT

Step-Aerobic, das attraktive Programm, das nicht am nur die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert, sondern auch gleichzeitig Koordination schult und Muskeln kräftigt, wird hier kombiniert mit einem zusätzlichen Ausdauer-Bauch-Rücken-Programm. Geeignet für fortgeschrittene Step-Fans, für die es ein bisschen mehr sein darf.

Orga-Nr: 08_S		
28.06.2006-12.07.2006 (3 mal)		mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Mitglieder: 9,75 € Nichtmitglieder: 15,00 €		Verena Schreiner
Aktiv-Punkt	(1. Hälfte der Sommerferien)	Max TN: 20

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik gibt Informationen, um sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nackens-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 01_S		
26.06.2006-07.08.2006 (7 mal)		montags, 19.00-20.00 Uhr
Mitglieder: 15,75 € Nichtmitglieder: 24,50 €		Rosi Stoßberg
Aktiv-Punkt	(gesamte Sommerferien)	Max TN: 20

Orga-Nr: 02_S		
11.07.2006-08.08.2006 (5 mal)		dienstags, 19.15-20.15 Uhr
Mitglieder: 11,25 € Nichtmitglieder: 17,50 €		Monika Gwosdz
Aktiv-Punkt	(letzte 5 Wochen der Sommerferien))	Max TN: 20

Orga-Nr: 03_S		
29.06.2006-02.08.2006 (6 mal)		donnerstags, 11.00-12.00 Uhr
Mitglieder: 13,50 € Nichtmitglieder: 21,00 €		Stephan Semmerling
Aktiv-Punkt	(gesamte Sommerferien)	Max TN: 20

