

AKTIV-PUNKT

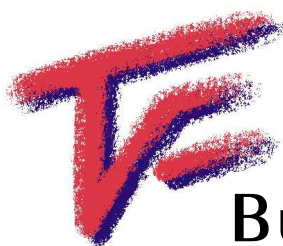


**Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff TVE Burgaltendorf**



# Kursprogramm 1. Halbjahr 2007

29. Januar 2007 bis 20. Juni 2007



**BURGALTENDORF**

**▲●AKTIV-PUNKT, Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen; Öffnungszeiten: montags bis freitags 08.30 bis 13.00 h und 15.00 bis 22.00 h sowie samstags 12.00 bis 18.00 h; Leiter: Stephan Semmerling; eMail: [tve-burgaltendorf@web.de](mailto:tve-burgaltendorf@web.de); Internet: [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)**

**TF-Büro im AKTIV-PUNKT,  
Tel. 0201/570397; Fax: 0201/5718628; Öffnungs- und Telefonzeiten:  
dienstags, 18.00 - 20.00 h und donnerstags, 17.00 - 19.00 h**

# **Kursprogramm 1. Halbjahr 2007 (29. Januar 2007 bis 20. Juni 2007)**

## **Anmelden**

- können Sie sich mit dem beigefügten Formular per Post (TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- per Fax (0201/5718628)
- persönlich im TVE-Büro (im **AKTIV PUNKT**, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- im Internet unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) per e-Mail.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt die Orga-Nr. des Kurses an!

## **Anmeldungsbestätigung**

Falls ein Kurs zum Zeitpunkt des Eingangs Ihrer Anmeldung ausgebucht sein sollte oder aber nicht stattfinden kann, erhalten Sie unverzüglich schriftlichen Bescheid. Andernfalls gelten Sie als angenommen und Sie erhalten eine Woche vor Kursbeginn als Bestätigung Ihrer Anmeldung ein Teilnahme-Ticket.

## **Zahlungsweise und Kursgebühren**

Die beim jeweiligen Kurs angegebenen Kursgebühren verstehen sich pro Person und werden entweder vom angegebenen Konto abgebucht oder aber in Rechnung gestellt. Die bei den einzelnen Kursangeboten angegebenen Kursgebühren erhöhen sich um 3,- Euro, falls keine Erlaubnis zum Abbuchen der Kursgebühr erteilt wird bzw. vorliegt. Die für Mitglieder angegebenen Beiträge verstehen sich zusätzlich zum Vereinsbeitrag. Sollte Ihnen der Kurs nicht gefallen, können Sie Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn schriftlich stornieren. In diesem Fall berechnen wir lediglich eine Stornogebühr in Höhe von 10,- Euro. Bei einem späteren Rücktritt, auch bei Nichtteilnahme, fällt die Gebühr in voller Höhe an, da es uns in diesem Fall nicht mehr möglich ist, den Kursplatz anderweitig zu vergeben. Wir bitten hierfür um Verständnis.

## **Schuhe**

Betreten Sie bitte die Sporträume nur mit sauberen Hallenschuhen mit nicht färbenden Sohlen.

## **Ferien und Feiertage**

GRUNDSÄTZLICH fallen die Sportangebote nur in den Sommerferien, zwischen Weihnachten und Neujahr und an Feiertagen aus, nicht aber in den verbleibenden Tagen der Weihnachtsferien, in den Oster- und Herbstferien.

## **Veranstaltungsort/Parken**

Wenn nicht ausdrücklich ein anderer Veranstaltungsort angegeben ist, finden die Kurse im **AKTIV PUNKT**, Holteyer Str. 29, 45289 Essen statt. Stellen Sie sich bitte auf eine ungünstige Parksituation ein.

## **Umkleidesituation**

Um allen Kursteilnehmer/-innen eine akzeptable Situation in den Umkleideräumen zu ermöglichen, bitten wir, die Bänke nach dem Umziehen vollständig frei zu machen, indem Sie ihre Kleidung in die Spinde einschließen. Größere Taschen können Sie ggfl. unter die Bänke oder auf die Spinde stellen.

## **Aktuelle Informationen**

Sie können Informationen zum **AKTIV PUNKT** sowie kurzfristige Änderungen des Kursprogramms unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) im Internet verfolgen.

## **Bürozeiten**

Wir möchten Ihnen einen guten Service bieten und trotzdem die Kostenentwicklung im Blick haben, damit wir die Kursgebühren so niedrig wie möglich halten können. Es wäre unverhältnismäßig, nur wegen eventueller Fragen von Kursteilnehmer/-innen das TVE-Büro durchgängig zu besetzen. Wir verweisen daher auf die Öffnungszeiten des TVE-Büros dienstags 18.00-20.00h und donnerstags 17.00-19.00h. Natürlich können Sie unsere Mitarbeiter/-innen auch außerhalb dieser Zeiten ansprechen, wenn Sie sie im Büro vorfinden.



**Der AKTIV PUNKT,**

**Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE Burgaltendorf  
sucht zur Erweiterung seines Kursprogramms  
sowie Vertretungen neue KursleiterInnen.**

**Interessierte Kursleiter melden sich bitte bei  
Stephan Semmerling unter 0201-570397.**

## Überblick Kursprogramm 1. Halbjahr 2007

(enthält aus Übersichtsgründen nur Kurse von Montag bis Freitag, die im Kursraum des Aktiv-Punkt stattfinden)

Uhrzeit	Montag	Dienstag
09.00-09.30		09.00-10.30 FELDENKRAIS-METHODE Orga-Nr: 32 Hildegunde Wissing (Feldenkrais-Lehrerin)
09.30-10.00		
10.00-10.30	10.00-11.00 BODYFORMING Orga-Nr: 30 Steffi Hillebrand	10.30-11.30 BODYFORMING Orga-Nr: 37 Bettina Schuran
10.30-11.00		
11.00-11.30		
11.30-12.00		
15.30-16.00		
16.00-16.30		
16.30-17.00	16.30-17.30 FIT UND BEWEGLICH IM ALTER Orga-Nr: 31 Birgit de Wit	
17.00-17.30		
17.30-18.00		
18.00-18.30	18.00-19.00 FIT MIT HIT Orga-Nr: 58 Ulrike Göldner	18.00-19.15 HERZSPORTGRUPPE Monika Gwosdz & Dr. Strünck
18.30-19.00		
19.00-19.30	19.00-20.00 WIRBELSÄULENGYMNASTIK Orga-Nr: 63 Rosemarie Stoßberg	19.15-20.15 BODYFORMING Orga-Nr: 46 Gerlinde Saurenhaus
19.30-20.00		
20.00-20.30	20.00-21.00 WELLNESS-STEP Orga-Nr: 56 Lolita Lassak	20.15-21.15 YOGA-GYM Orga-Nr: 61 Lolita Lassak
20.30-21.00		
21.00-21.30		

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.30-11.00 FATBURNER Orga-Nr: 39 Bettina Schuran	09.30-10.30 WELLNESS-STEP Orga-Nr: 33 Lolita Lassak
10.00-11.00 BEGO Orga-Nr: 40 Gerda Enigk		10.30-11.30 YOGA-GYM Orga-Nr: 62 Lolita Lassak
	11.00-12.00 WIRBELSÄULENGYMNASTIK Orga-Nr: 52 Stephan Semmerling	
17.00-18.00 AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN Orga-Nr: 47 Jutta Jülicher		17.30-18.30 STEP-AEROBIC Orga-Nr: 25 Verena Schreiner
18.00-19.00 AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN Orga-Nr: 35 Jutta Jülicher	18.30-19.30 AEROBIC & WORKOUT Orga-Nr: 24 Steffi Hillebrand	
19.00-20.30 STEP-AEROBIC & WORKOUT Orga-Nr: 36 Verena Schreiner	19.30-21.00 FITNESS & WELLNESS (FÜR PAARE) Orga-Nr: 38 Detlef & Gerda Enigk	19.00-20.00 SKIGYMNASTIK Orga-Nr: 53 div. Kursleiter
20.30-21.30 FIT MIT HIT Orga-Nr: 44 Ulrike Göldner		

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2007

## 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: 24_1		
01.02.2007-14.06.2007 (16-18 mal)	donnerstags, 18.30-19.30 Uhr	
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €		Steffi Hillebrand
Aktiv-Punkt	nicht am 17.05.2007, 07.06.2007	Max TN: 20

## AQUA-FIT

Aqua-Fit ist ein Allround-Programm für den ganzen Körper zu peppiger Musik im 1,30 m tiefen Wasser. Ein gut dosiertes Ausdauertraining wird kombiniert mit speziellen Übungen der Wassergymnastik zur Kräftigung von Oberkörper-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Wasserwiderstand sorgt für die richtige Belastung und bedeutet gleichzeitig ein gelenkschonendes Training, das nebenbei auch noch jede Menge Spaß macht. (Bitte beachten: Kurs nur für Schwimmer!)

Orga-Nr: 55_1		
30.01.2007-19.06.2007 (16-18 mal)	dienstags, 19.30-20.30 Uhr	
Mitglieder: 55,25 € Nichtmitglieder: 85,00 €		Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht am 03.04.2007, 10.04.2007, 01.05.2007	Max TN: 15

Orga-Nr: 60_1		
02.02.2007-15.06.2007 (16-18 mal)	freitags, 18.00-19.00 Uhr	
Mitglieder: 55,25 € Nichtmitglieder: 85,00 €		Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht am 06.04.2007, 13.04.2007	Max TN: 15

## AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

Ein Kursangebot bei dem Männer und Frauen gleichermaßen herausgefordert werden, mit flotter Musik, viel Spaß an der Bewegung und bewußter Körperhaltung gezielt etwas für den Rücken zu tun. Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.

Orga-Nr: 35_1		
31.01.2007-20.06.2007 (17-19 mal)	mittwochs, 18.00-19.00 Uhr	
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 63,00 €		Jutta Jülicher
Aktiv-Punkt	nicht am 04.04.2007, 11.04.2007	Max TN: 20

Orga-Nr: 47_1		
31.01.2007-20.06.2007 (17-19 mal)	mittwochs, 17.00-18.00 Uhr	
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 63,00 €		Jutta Jülicher
Aktiv-Punkt	nicht am 04.04.2007, 11.04.2007	Max TN: 20

## AUTOGENES TRAINING (EINFÜHRUNGSKURS)

In diesem Kurs für Männer und Frauen werden die Grundlagen des Autogenen Trainings vorgestellt. Ziel soll das Erlernen der Fähigkeit sein, sich zu jeder Zeit der Hektik des Alltags entziehen zu können, Entspannung zu erfahren und so Kraft für neue Aufgaben schöpfen zu können.

Orga-Nr: 67_1		
26.02.2007-02.04.2007 (6 mal)	montags, 19.00-20.00 Uhr	
Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 30,00 €		Silvia Tyra
Aktiv-Punkt Kommunikationsraum		Max TN: 10

## BEGO - BEWEGUNG GEGEN OSTEOPOROSE

BEGO ist ein Programm zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Die speziell geschulte Übungsleiterin vermittelt Wissenswertes über Osteoporose und zeigt Möglichkeiten und Grenzen der Prävention auf. Durch gezieltes Muskeltraining soll dem Verlust an Knochenmasse entgegengewirkt werden. Sturzprophylaxe und Entspannungsübungen runden diesen Einsteigerkurs ab. Dieses Angebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 40_1	
31.01.2007-28.03.2007 (9 mal)	mittwochs, 10.00-11.00 Uhr
Mitglieder: 20,25 € Nichtmitglieder: 31,50 €	Gerda Enigk
Aktiv-Punkt	Max TN: 20

## BODYFORMING (BOP & MEHR)

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: 30_1	
29.01.2007-18.06.2007 (16-18 mal)	montags, 10.00-11.00 Uhr
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €	Steffi Hillebrand
Aktiv-Punkt	nicht am 19.02.2007, 09.04.2007, 28.05.2007 Max TN: 20

Orga-Nr: 46_1	
30.01.2007-19.06.2007 (18-20 mal)	dienstags, 19.15-20.15 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 66,50 €	Gerlinde Saurenhaus
Aktiv-Punkt	nicht am 01.05.2007 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. Bitte beachten: Kurs 37 ist mit Kinderbetreuung buchbar. Diese wird von ausgebildeten Erzieherinnen durchgeführt. Die Kosten für die Kinderbetreuung betragen 30 Euro pro Kind für das gesamte laufende Halbjahr und verstehen sich zusätzlich zur Kursgebühr. Als spezielles Angebot gilt die Buchung für alle Kurse bei denen wir Kinderbetreuung anbieten (derzeit 37 Bodyforming und 39 Fatburner), d.h. bei Teilnahme an mehreren Kursen mit Kinderbetreuung wird diese nur einmal berechnet.

Orga-Nr: 37_1	
30.01.2007-19.06.2007 (18-20 mal)	dienstags, 10.30-11.30 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 66,50 €	Bettina Schuran
Aktiv-Punkt	nicht am 01.05.2007 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! Bitte beachten: Kurs 39 ist mit Kinderbetreuung buchbar. Diese wird von ausgebildeten Erzieherinnen durchgeführt. Die Kosten für die Kinderbetreuung betragen 30 Euro pro Kind für das gesamte laufende Halbjahr und verstehen sich zusätzlich zur Kursgebühr. Als spezielles Angebot gilt die Buchung für alle Kurse bei denen wir Kinderbetreuung anbieten (derzeit 37 Bodyforming und 39 Fatburner), d.h. bei Teilnahme an mehreren Kursen mit Kinderbetreuung wird diese nur einmal berechnet.

Orga-Nr: 39_1	
01.02.2007-14.06.2007 (16-18 mal)	donnerstags, 09.30-11.00 Uhr
Mitglieder: 55,25 € Nichtmitglieder: 85,00 €	Bettina Schuran
Aktiv-Punkt	nicht am 17.05.2007, 07.06.2007 Max TN: 20

## FELDENKRAIS-METHODE

In der Feldenkrais-Arbeit werden die eigenen Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail erlebt. Dies fördert das Bewusstsein für kleine Unterschiede, wodurch ermöglicht wird, selbstständig Alternativen zu den oft unbewussten und möglicherweise ungesunden alltäglichen Bewegungen zu entwickeln. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind erforderlich. Kursleiterin Hildegunde Wissing ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin.

Orga-Nr: 32_1		
30.01.2007-19.06.2007 (18-20 mal)		dienstags, 09.00-10.30 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 95,00 €		Hildegunde Wissing
Aktiv-Punkt	nicht am 01.05.2007	Max TN: 20

Orga-Nr: 48_1		
31.01.2007-28.03.2007 (9 mal)		mittwochs, 19.30-20.45 Uhr
Mitglieder: 29,25 € Nichtmitglieder: 45,00 €		Hildegunde Wissing
Aktiv-Punkt Kommunikationsraum		Max TN: 20

Orga-Nr: 57_1		
18.04.2007-20.06.2007 (10 mal)		mittwochs, 19.30-20.45 Uhr
Mitglieder: 32,50 € Nichtmitglieder: 50,00 €		Hildegunde Wissing
Aktiv-Punkt Kommunikationsraum		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: 31_1		
29.01.2007-18.06.2007 (16-18 mal)		montags, 16.30-17.30 Uhr
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €		Birgit de Wit
Aktiv-Punkt	nicht am 19.02.2007, 09.04.2007, 28.05.2007	Max TN: 20

## NORDIC WALKING

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 Muskelverspannungen 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 an Teilnehmer, die bereits die Grundlagen beherrschen und einen regelmäßigen Nordic-Walking-Treff unter qualifizierter Anleitung suchen. Das Nordic Walking Angebot des AKTIV PUNKT 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: 26_1		
30.01.2007-19.06.2007 (18-20 mal)		dienstags, 18.15-19.15 Uhr
Mitglieder: 28,50 € Nichtmitglieder: 47,50 €		Georg Spengler
verschiedene Treffpunkte	nicht am 01.05.2007	Max TN: 15

Orga-Nr: 28_1		
01.02.2007-14.06.2007 (16-18 mal)		donnerstags, 17.20-18.20 Uhr
Mitglieder: 25,50 € Nichtmitglieder: 42,50 €		Georg Spengler
verschiedene Treffpunkte	nicht am 17.05.2007, 07.06.2007	Max TN: 15



## 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 Muskelverspannungen 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.

Orga-Nr: 21_1	
01.04.2007-05.05.2007 (3 mal)	samstags, 15.00-16.30 Uhr
Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 29,00 €	Georg Spengler
Treffen am Aktiv-Punkt	Max TN: 10

Orga-Nr: 27_1	
27.02.2007-13.03.2007 (3 mal)	dienstags, 16.30-18.00 Uhr
Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 29,00 €	Georg Spengler
Treffen am Aktiv-Punkt	Max TN: 10

## POWER-GYM

Power-Gym findet in kleinen Gruppen statt, so dass Spaß und Kommunikation nicht am zu kurz kommen. Nach einem leichten Aufwärmtraining wird in einem speziell auf die Teilnehmer abgestimmten Zirkel an den Geräten gearbeitet, abgeschlossen von einem entspannenden Cool-Down. Zusammenfassend bedeutet dies ein sicheres, den individuellen Bedürfnissen angepasstes freies Training an Geräten.

Orga-Nr: 49_1	
01.02.2007-14.06.2007 (14-16 mal)	donnerstags, 08.30-10.00 Uhr
Mitglieder: 48,75 € Nichtmitglieder: 75,00 €	L. Lassak
Aktiv-Punkt Kraftgeräteraum	nicht am 05.04.2007, 12.04.2007, 17.05.2007, 07.06.2007 Max TN: 12

Orga-Nr: 59_1	
01.02.2007-14.06.2007 (14-16 mal)	donnerstags, 10.00-11.30 Uhr
Mitglieder: 48,75 € Nichtmitglieder: 75,00 €	L. Lassak
Aktiv-Punkt Kraftgeräteraum	nicht am 05.04.2007, 12.04.2007, 17.05.2007, 07.06.2007 Max TN: 12

## POWER-GYM (55+)

Power-Gym findet in kleinen Gruppen statt, so dass Spaß und Kommunikation nicht am zu kurz kommen. Nach einem leichten Aufwärmtraining wird in einem speziell auf die Teilnehmer abgestimmten Zirkel an den Geräten gearbeitet, abgeschlossen von einem entspannenden Cool-Down. Zusammenfassend bedeutet dies ein sicheres, den individuellen Bedürfnissen angepasstes freies Training an Geräten. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer der Altersgruppe 55+.

Orga-Nr: 69_1	
01.02.2007-14.06.2007 (14-16 mal)	donnerstags, 11.30-13.00 Uhr
Mitglieder: 48,75 € Nichtmitglieder: 75,00 €	L. Lassak
Aktiv-Punkt Kraftgeräteraum	nicht am 05.04.2007, 12.04.2007, 17.05.2007, 07.06.2007 Max TN: 12

## PRÄVENTIVE FITNESSGYMNASTIK: 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. Dieses Angebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 44_1	
31.01.2007-20.06.2007 (17-19 mal)	mittwochs, 20.30-21.30 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 63,00 €	Ulrike Göldner
Aktiv-Punkt	nicht am 04.04.2007, 11.04.2007 Max TN: 20

Orga-Nr: 58_1		
29.01.2007-18.06.2007 (16-18 mal)		montags, 18.00-19.00 Uhr
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €		Ulrike Göldner
Aktiv-Punkt	nicht am 19.02.2007, 09.04.2007, 28.05.2007	Max TN: 20

### RÜCKEN-FIT: FITNESS & WELLNESS FÜR PAARE

Präventives Sportangebot: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau. Dieses Angebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 38_1		
01.02.2007-14.06.2007 (14-16 mal)		donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Mitglieder: 48,75 € Nichtmitglieder: 75,00 €		Detlef & Gerda Enigk
Aktiv-Punkt	nicht am 05.04.2007, 12.04.2007, 17.05.2007, 07.06.2007	Max TN: 20

### RÜCKEN-FIT: WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenbeschwerden kann wirksam durch gezielte Gymnastik vorbeugt werden. Je besser trainiert die Muskeln sind, die die Wirbelsäule verspannen, desto besser ist diese bei Belastungen und vor Verschleiß geschützt. Bei Rücken-Fit ist richtig, wer seinem Rücken etwas Gutes tun will. Dieses Angebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 52_1		
01.02.2007-14.06.2007 (16-18 mal)		donnerstags, 11.00-12.00 Uhr
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €		Stephan Semmerling
Aktiv-Punkt	nicht am 17.05.2007, 07.06.2007	Max TN: 20

### SKIGYMNASTIK

Das Herz-Kreislauf-System wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch ausgesuchte Übungen für Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper gekräftigt. Die Schulung von Koordination und Beweglichkeit runden die Skigymnastik ab.

Orga-Nr: 53_1		
01.02.2007-30.03.2007 (9 mal)		freitags, 19.00-20.00 Uhr
Mitglieder: 20,25 € Nichtmitglieder: 31,50 €		versch. Kursleiter
Aktiv-Punkt		Max TN: 20

### 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: 25_1		
02.02.2007-15.06.2007 (17-19 mal)		freitags, 17.30-18.30 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 63,00 €		Verena Schreiner
Aktiv-Punkt	nicht am 06.04.2007	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: 36_1		
28.02.2007-20.06.2007 (15-17 mal)		mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Mitglieder: 52,00 € Nichtmitglieder: 80,00 €		Verena Schreiner
Aktiv-Punkt		Max TN: 20

## WELLNESS-STEP

Ursprünglich wurde Step-Aerobic entwickelt, um nach Knie-Verletzungen schonend Muskulatur und Kondition wiederaufzubauen. Wellness-Step kehrt zu diesen Ursprüngen zurück. Der positive Effekt auf das Herz-Kreislauf-System der Step-Aerobic allerdings ohne Sprünge, Drehungen und raffinierte Schrittkombinationen ist eine gute Alternative auch für Step-Einsteiger mit Rücken- oder Knieproblemen. Abgerundet wird Wellness-Step mit einem gezielten Kräftigungsprogramm für Beine, Bauch und Rücken.

Orga-Nr: 33_1		
02.02.2007-15.06.2007 (16-18 mal)		freitags, 09.30-10.30 Uhr
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt	nicht am 06.04.2007, 13.04.2007	Max TN: 20

Orga-Nr: 56_1		
29.01.2007-18.06.2007 (15-17 mal)		montags, 20.00-21.00 Uhr
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 56,00 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt	nicht am 19.02.2007, 02.04.2007, 09.04.2007, 28.05.2007	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-Nacken-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 29_1		
29.01.2007-18.06.2007 (15-17 mal)		montags, 17.15-18.45 Uhr
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 56,00 €		Gabi Marquäß
SH Auf dem Loh	nicht am 19.02.2007, 02.04.2007, 09.04.2007, 28.05.2007	Max TN: 30

Orga-Nr: 63_1		
29.01.2007-18.06.2007 (15-17 mal)		montags, 19.00-20.00 Uhr
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 56,00 €		Rosemarie Stoßberg
Aktiv-Punkt	nicht am 19.02.2007, 09.04.2007, 30.04.2006, 28.05.2007	Max TN: 20

Orga-Nr: 66_1		
01.02.2007-14.06.2007 (14-16 mal)		donnerstags, 18.15-19.15 Uhr
Mitglieder: 33,75 € Nichtmitglieder: 48,75 €		Monika Gwosdz
Mehrzweckraum Comeniusschule	nicht am 05.04.2007, 12.04.2007, 17.05.2007, 07.06.2007	Max TN: 20

## YOGA-GYM

Viele aktuelle Gymnastikübungen basieren auf Yoga-Haltungen. Im Yoga liegt der Schwerpunkt allerdings nicht auf häufigen Wiederholungen, sondern auf kontrollierter Körperhaltung, Körperwahrnehmung und fließender Atmung. Bei "Yoga-Gym" werden ausschließlich "alltagstaugliche" Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen durchgeführt; die gezielte Atmung verbessert außerdem den Stoffwechsel. So löst "Yoga-Gym" Verspannungen, beugt Haltungsschäden vor und hilft durch das Erlernen von Entspannungstechniken mit Streß besser umzugehen. Kurzum: der Einklang von Körper und Geist.

Orga-Nr: 61_1		
30.01.2007-19.06.2007 (16-18 mal)		dienstags, 20.15-21.15 Uhr
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt	nicht am 03.04.2007, 10.04.2007, 01.05.2007	Max TN: 12

Orga-Nr: 62_1		
02.02.2007-15.06.2007 (16-18 mal)		freitags, 10.30-11.30 Uhr
Mitglieder: 38,25 € Nichtmitglieder: 59,50 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt	nicht am 06.04.2007, 13.04.2007	Max TN: 12

# KURS-ANMELDUNG

Name:

Vorname:

Bezeichnung des Kurses:

Orga-Nr.:

Straße / Haus-Nr.:

TVE-Mitglied:

ja  nein

PLZ / Ort:

Geb.-Datum:

1. Halbjahr 200\_

2. Halbjahr 200\_

Telefon:

Fax:

eMail:



AKTIV PUNKT  
Holteyer Str. 29  
45289 Essen

Bankverbindung, von der die Kursgebühr abgebucht werden darf (soweit dem TVE noch nicht bekannt)

Bankleitzahl:

Datum / Unterschrift:

Konto-Nr.:

AKTIV PUNKT, Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Burgaltendorf;  
Öffnungszeiten: montags bis freitags 08.30 bis 13.00 h und 15.00 bis 22.00 h sowie samstags 12.00 bis 18.00 h; Leiter: Stephan Semmerling  
TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen; TVE-Büro im AKTIV PUNKT, Tel. 0201/570397; Fax: 0201/5718628;  
Öffnungs- und Telefonzeiten: dienstags, 18.00 - 20.00 h und donnerstags, 17.00 - 19.00 h;  
eMail: tve-burgaltendorf@web.de; Internet: www.tve-burgaltendorf.de; Organisationsleiter und -in: Christiane u. Gerhard Spengler

INTERNE BEARBEITUNG:

Absage

Zwischenbescheid

Ticket

gespeichert

separat abgebucht/  
berechnet