



TVE Burgaltendorf

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2009

26. Januar 2009 bis 01. Juli 2009

AKTIV PUNKT, Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE Burgaltendorf,  
Holteyer Str. 29, 45289 Essen; Öffnungszeiten: MO-FR 08.30 bis 13.00 h und  
15.00 bis 22.00 h, SA 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)

TVE-Büro im AKTIV PUNKT,  
Tel. 0201/570397; Fax: 0201/5718628; Öffnungs- und Telefonzeiten:  
DI 18.00 - 20.00 h und DO 17.00 - 19.00 h

# **Kursprogramm 1. Halbjahr 2009** **(26. Januar 2009 bis 01. Juli 2009)**

## **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/kurse](http://www.tve-burgaltendorf.de/kurse).

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 spätestens eine Woche vor Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung.

## **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 KursleiterInnen zur Erweiterung seines Kursprogramms  
sowie als Vertretungen.

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

## Überblick Kursprogramm 1. Halbjahr 2009

	09.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.00
Montag		Bodyforming (30_1) AKTIV PUNKT 10.00-11.00			
Dienstag	Feldenkrais- Methode (32_1) AKTIV PUNKT 09.00-10.30				
Mittwoch	Qi Gong (34_1) AKTIV PUNKT Komm-Raum 09.30-10.30				
Donnerstag	Fatburner (39_1) AKTIV PUNKT 09.30-11.00	Wirbelsäulen- gymnastik (52_1) AKTIV PUNKT 11.00-12.00	Power Gym (55+) (69_1) AKTIV PUNKT Kraftg.-Raum 11.30-13.00		
	Power Gym (49_1) AKTIV PUNKT Kraftg.-Raum 08.30-10.00	Power Gym (59_1) AKTIV PUNKT Kraftg.-Raum 10.00-11.30			
Freitag	Wellness-Step (26_1) AKTIV PUNKT 09.00-10.00	Yoga-Gym (27_1) AKTIV PUNKT 10.00-11.00			

15.00-16.00	16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-19.00	19.00-20.00	20.00-21.00
Bambini-Schwimmkurs (23_1) Schwimmbad Holteyer Str. 16.00-17.30	Fit und beweglich im Alter (31_1) AKTIV PUNKT 16.30-17.30	Wirbelsäulengymnastik (29_1) SH Auf dem Loh 17.15-18.45	Fit mit Hit (58_1) AKTIV PUNKT 18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik (63_1) AKTIV PUNKT 19.00-20.00	Wellness-Step (56_1) AKTIV PUNKT 20.00-21.00
			Aqua-Fit (40_1) Schwimmbad Holteyer Str. 18.30-19.30	Bodyforming (46_1) AKTIV PUNKT 19.15-20.15 Aqua-Fit (55_1) Schwimmbad Holteyer Str. 19.30-20.30	Yoga-Gym (61_1) AKTIV PUNKT 20.15-21.15
Bambini-Schwimmkurs (22_1) Schwimmbad Holteyer Str. 15.00-16.30		Ausdauer Bauch Rücken (47_1) AKTIV PUNKT 17.00-18.00	Ausdauer Bauch Rücken (35_1) AKTIV PUNKT 18.00-19.00	Step-Aerobic & Workout (36_1) AKTIV PUNKT 19.00-20.30 Feldenkrais-Methode (48_1) AKTIV PUNKT Komm-Raum 19.30-20.45	Flexi-Bar (64_1) AKTIV PUNKT 20.30-21.15
		Wirbelsäulengymnastik (66_1) AKTIV PUNKT 17.15-18.15	Bodyforming (24_1) AKTIV PUNKT 18.30-19.30	Rückenfitness (für Paare) (38_1) AKTIV PUNKT 19.30-21.00 Qi Gong (54_1) AKTIV PUNKT Komm-Raum 19.00-20.00	
		Step-Aerobic (25_1) AKTIV PUNKT 17.30-18.30	Aqua-Fit (60_1) Schwimmbad Holteyer Str. 18.00-19.00	Pilates (37_1) AKTIV PUNKT 18.30-19.30	Skigymnastik (53_1) AKTIV PUNKT 19.30-20.30

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2009

## 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 leichten Elementen aus Aqua-Boxing und Aqua-Power 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: 40_1	Max TN: 20
27.01.2009 - 30.06.2009 (21-23 mal)	Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 71,50 € Nichtmitglieder: 115,50 €	Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	

Orga-Nr: 55_1	Max TN: 20
27.01.2009 - 30.06.2009 (21-23 mal)	Dienstag 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 71,50 € Nichtmitglieder: 115,50 €	Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	

Orga-Nr: 60_1	Max TN: 20
30.01.2009 - 26.06.2009 (19-21 mal)	Freitag 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 65,00 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	
	nicht 10.04.09

## 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	Max TN: 20
28.01.2009 - 01.07.2009 (21-23 mal)	Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 82,50 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 47_1	Max TN: 20
28.01.2009 - 01.07.2009 (21-23 mal)	Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 82,50 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	

## BAMBINI-SCHWIMMKURS f. d. Vorschuljahrgang 2009

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2009 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen. Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Vor dem Schwimmen findet eine Aufwärmphase in der Turnhalle statt. Bitte dafür zusätzlich Turnsachen mitbringen.

Orga-Nr: 22_1	Max TN: 12
28.01.2009 - 01.07.2009 (19-21 mal)	Mittwoch 15:00 - 16:30 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 75,00 €	U. Kernebeck / A. Dörendahl
Schwimmbad SH Holteyer Str.	
	nicht 08.04.09, 15.04.09

Orga-Nr: 23_1	Max TN: 12
26.01.2009 - 29.06.2009 (18-20 mal)	Montag 16:00 - 17:30 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	A. Franzen / D. Engelhardt
Schwimmbad SH Holteyer Str.	
	nicht 23.02.09, 13.04.09, 01.06.09

## 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: 24_1	Max TN: 20
29.01.2009 - 25.06.2009 (18-20 mal)	Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Ulrike Göldner
AKTIV PUNKT	nicht 21.05.09, 11.06.09

Orga-Nr: 30_1	Max TN: 20
26.01.2009 - 29.06.2009 (18-20 mal)	Montag 10:00 - 11:00 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Steffi Hillebrand
AKTIV PUNKT	nicht 23.02.09, 13.04.09, 01.06.09

Orga-Nr: 46_1	Max TN: 20
27.01.2009 - 30.06.2009 (21-23 mal)	Dienstag 19:15 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 82,50 €	Gerlinde Saurenhaus
AKTIV PUNKT	

## 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.

Orga-Nr: 39_1	Max TN: 20
29.01.2009 - 25.06.2009 (18-20 mal)	Donnerstag 09:30 - 11:00 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 99,75 €	Bettina Schuran
AKTIV PUNKT	nicht 21.05.09, 11.06.09

## 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	Max TN: 20
27.01.2009 - 30.06.2009 (21-23 mal)	Dienstag 09:00 - 10:30 Uhr
Mitglieder: 71,50 € Nichtmitglieder: 115,50 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 48_1	Max TN: 15
28.01.2009 - 01.07.2009 (21-23 mal)	Mittwoch 19:30 - 20:45 Uhr
Mitglieder: 71,50 € Nichtmitglieder: 115,50 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT	Kommunikationsraum

## 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. Entspannungsübungen und Elemente aus Yoga und chinesischer Wirbelsäulengymnastik sowie Spiele und/oder kleine Tänze mit viel Musik runden den Kurs ab.

Orga-Nr: 31_1	Max TN: 20
26.01.2009 - 29.06.2009 (18-20 mal)	Montag 16:30 - 17:30 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Birgit de Wit
AKTIV PUNKT	nicht 23.02.09, 13.04.09, 01.06.09

### FIT MIT HIT

Fit mit Hit ist eine präventive Fitnessgymnastik. Nach dem Aufwärmen 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: 58_1	Max TN: 20
26.01.2009 - 29.06.2009 (18-20 mal)	Montag 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Ulrike Göldner
AKTIV PUNKT	nicht 23.02.09, 13.04.09, 01.06.09

### FLEXI-BAR

FLEXI-BAR ist der neue Trend - bekannt aus den Medien. In diesem Kurs, der auch für Ungeübte geeignet ist, wird der FLEXI-BAR in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung des Stabes reagiert. Zu speziell abgestimmter Musik trainiert man auf gelenkschonende, abwechslungsreiche Art das Herz-Kreislauf-System sowie die Krafftausdauer. Und mit jeder Menge Spaß wird zusätzlich das Bindegewebe gefestigt und die Haltung verbessert.

Orga-Nr: 64_1	Max TN: 15
28.01.2009 - 01.04.2009 (8-10 mal)	Mittwoch 20:30 - 21:15 Uhr
Mitglieder: 29,25 € Nichtmitglieder: 47,25 €	Stephan Semmerling
AKTIV PUNKT	

### PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmässigem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.

Orga-Nr: 37_1	Max TN: 20
30.01.2009 - 26.06.2009 (19-21 mal)	Freitag 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 75,00 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	nicht 10.04.09

### POWER-GYM

Power-Gym findet in kleinen Gruppen statt, so dass Spaß und Kommunikation nicht 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	Max TN: 12
29.01.2009 - 25.06.2009 (18-20 mal)	Donnerstag 08:30 - 10:00 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 99,75 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kraftgeräteraum	nicht 21.05.09, 11.06.09

Orga-Nr: 59_1	Max TN: 12
29.01.2009 - 25.06.2009 (18-20 mal)	Donnerstag 10:00 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 99,75 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kraftgeräteraum	nicht 21.05.09, 11.06.09

## POWER-GYM (55+)

Power-Gym findet in kleinen Gruppen statt, so dass Spaß und Kommunikation nicht zu kurz kommen. Nach einem leichten Aufwärmtraining wird in einem speziell auf Teilnehmer ab 55 Jahren 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: 69_1	Max TN: 12
29.01.2009 - 25.06.2009 (18-20 mal)	Donnerstag 11:30 - 13:00 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 99,75 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kraftgeräteraum	nicht 21.05.09, 11.06.09

## QI GONG

"Bewegte Entspannung - entspannte Bewegung" Qi Gong ist eine aus China stammende Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Es dient der Gesunderhaltung, der Linderung von Beschwerden aller Art sowie der Schulung von Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Dabei spielt das Alter keine Rolle.

Orga-Nr: 34_1	Max TN: 15
28.01.2009 - 01.07.2009 (18-20 mal)	Mittwoch 09:30 - 10:30 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Mechthild Schmidt
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	nicht 08.04.09, 15.04.09, 01.07.09

Orga-Nr: 54_1	Max TN: 15
29.01.2009 - 25.06.2009 (15-17 mal)	Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 60,00 €	Mechthild Schmidt
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	nicht 09.04.09, 16.04.09, 30.04.09, 21.05.09, 11.06.09

## RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

Rückenfitness - ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Paare: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau.

Orga-Nr: 38_1	Max TN: 20
29.01.2009 - 25.06.2009 (16-18 mal)	Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr
Mitglieder: 55,25 € Nichtmitglieder: 89,25 €	Detlef & Gerda Enigk
AKTIV PUNKT	nicht 09.04.09, 16.04.09, 21.05.09, 11.06.09

## 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	Max TN: 20
30.01.2009 - 03.04.2009 (10 mal)	Freitag 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 22,50 € Nichtmitglieder: 37,50 €	versch. Kursleiter
AKTIV PUNKT	

## STEP-AEROBIC

Step-Aerobic ist das attraktive Programm, das nicht 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	Max TN: 20
30.01.2009 - 26.06.2009 (19-21 mal)	Freitag 17:30 - 18:30 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 75,00 €	Verena Schreiner
AKTIV PUNKT	nicht 10.04.09

## STEP-AEROBIC & WORKOUT

Step-Aerobic, das attraktive Programm, das nicht 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	Max TN: 20
28.01.2009 - 01.07.2009 (21-23 mal)	Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 71,50 € Nichtmitglieder: 115,50 €	Verena Schreiner
AKTIV PUNKT	

## 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: 26_1	Max TN: 20
30.01.2009 - 26.06.2009 (18-20 mal)	Freitag 09:00 - 10:00 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 10.04.09, 17.04.09

Orga-Nr: 56_1	Max TN: 20
26.01.2009 - 29.06.2009 (17-19 mal)	Montag 20:00 - 21:00 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 67,50 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 23.02.09, 06.04.09, 13.04.09, 01.06.09

## 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	Max TN: 30
26.01.2009 - 29.06.2009 (18-20 mal)	Montag 17:15 - 18:45 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Gabi Marquaß
SH Auf dem Loh	nicht 23.02.09, 13.04.09, 01.06.09

Orga-Nr: 52_1	Max TN: 20
29.01.2009 - 25.06.2009 (18-20 mal)	Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Stephan Semmerling
AKTIV PUNKT	nicht 21.05.09, 11.06.09

Orga-Nr: 63_1	Max TN: 20
26.01.2009 - 29.06.2009 (18-20 mal)	Montag 19:00 - 20:00 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT	nicht 23.02.09, 13.04.09, 01.06.09

Orga-Nr: 66_1	Max TN: 20
29.01.2009 - 25.06.2009 (18-20 mal)	Donnerstag 17:15 - 18:15 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Monika Gwosdz
AKTIV PUNKT	nicht 21.05.09, 11.06.09

## 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: 27_1	Max TN: 15
30.01.2009 - 26.06.2009 (18-20 mal)	Freitag 10:00 - 11:00 Uhr
Mitglieder: 42,75 € Nichtmitglieder: 71,25 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 10.04.09, 17.04.09
Orga-Nr: 61_1	Max TN: 15
27.01.2009 - 30.06.2009 (19-21 mal)	Dienstag 20:15 - 21:15 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 75,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 07.04.09, 14.04.09

# Kurs-Anmeldung

Kursname:

Orga-Nr.:

Name/Vorname:

Straße/Haus-Nr.:

TVE-Mitglied?

Ja  Nein

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

eMail:

Bankverbindung, von der abgebucht werden kann (Bei Mitgliedern nicht erforderlich):

Bankleitzahl:

Datum/Unterschrift:

TVE Burgaltendorf



Holteyer Str. 29

45289 Essen

AKTIV PUNKT, Sport- Freizeit und Gesundheits-Treff des TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen;

Öffnungszeiten: MO-FR 08:30-13.00 h und 15.00-22.00 h und SA 12.00-18.00 h

TVE-Büro im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen; Tel. 0201/570397, Fax 0201/571 8628; eMail: tve-burgaltendorf@web.de;

Öffnungs- u. Telefonzeiten: DI 18.00-20.00 h und DO 17.00-19.00 h, OrganisationsleiterIn: Gerhard Spengler und Christiane Spengler