



TVE Burgaltendorf

Kursprogramm 2. Halbjahr 2012  
22. August 2012 bis 27. Januar 2013

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: [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.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 2. Halbjahr 2012 (22. August 2012 bis 27. Januar 2013)**

## **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 18.00-20.00 h u. donnerstags 17.00-19.00 h. 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 KursleiterInnen melden sich bitte bei  
Stephan Semmerling unter 0201-570397.

## Überblick Kursprogramm 2. Halbjahr 2012

	09.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.00
Montag		Bodyforming (30_2) AKTIV PUNKT 10.00-11.00			
Dienstag	Feldenkrais- Methode (32_2) AKTIV PUNKT 09.00-10.30	Beckenboden gymnastik (26_2) AKTIV PUNKT 10.30-11.30	Pilates (26_2) AKTIV PUNKT 11.30-12.30		
Mittwoch					
Donnerstag	Fatburner (39_2) AKTIV PUNKT 09.30-11.00	Wirbelsäulen- gymnastik (52_2) AKTIV PUNKT 11.00-12.00			
Freitag					

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 (22_2) Schwimmbad Holteyer Str. 15.30-17.00	Fit und beweglich im Alter (31_2) AKTIV PUNKT 16.00-17.00	Wirbelsäulen- gymnastik (29_2) SH Auf dem Loh	Yoga-Fitness (58_2) AKTIV PUNKT 18.00-19.00	Wirbelsäulen- gymnastik (63_2) AKTIV PUNKT 19.00-20.00	Wellness-Step (56_2) AKTIV PUNKT 20.00-21.15
		17.15-18.45 Step-Aerobic (33_2) AKTIV PUNKT 17.00-18.00			
			Aqua-Fit (40_2) Schwimmbad Holteyer Str. 18.30-19.30	Bodyforming (46_2) AKTIV PUNKT 19.15-20.15	Yoga-Gym (61_2) AKTIV PUNKT 20.15-21.30
			Yoga-Gym (34_2) AKTIV PUNKT Komm-Raum 19.00-20.15	Aqua-Fit (55_2) Schwimmbad Holteyer Str. 19.30-20.30	
Bambini-Schwimmkurs (22_2) Schwimmbad Holteyer Str. 15.30-17.00		Ausdauer Bauch Rücken (47_2) AKTIV PUNKT 17.00-18.00	Ausdauer Bauch Rücken (35_2) AKTIV PUNKT 18.00-19.00	Step-Aerobic & Workout (36_2) AKTIV PUNKT 19.00-20.30	
				Feldenkrais- Methode (48_2, 49_2) AKTIV PUNKT Komm-Raum 19.30-20.45	
		Wirbelsäulen- gymnastik (66_2) AKTIV PUNKT 17.15-18.15	Bodyforming (24_2) AKTIV PUNKT 18.30-19.30	Rückenfitness (für Paare) (38_2) AKTIV PUNKT 19.30-21.00	
		Step-Aerobic (25_2) AKTIV PUNKT 17.30-18.30	Aqua-Fit (60_2) Schwimmbad Holteyer Str. 18.00-19.00	Skigymnastik (53_2, 54_2) AKTIV PUNKT 19.30-20.30	
			Pilates (37_2) AKTIV PUNKT 18.30-19.30		

# Kursprogramm 2. Halbjahr 2012

## 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_2	Max TN 20
28.08.2012 - 22.01.2013 (17-19 mal)	dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 58,50 € Nichtmitglieder: 103,50 €	Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 09.10.12, 16.10.12, 25.12.12, 01.01.13

Orga-Nr: 55_2	Max TN 20
28.08.2012 - 22.01.2013 (17-19 mal)	dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 58,50 € Nichtmitglieder: 103,50 €	Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 09.10.12, 16.10.12, 25.12.12, 01.01.13

Orga-Nr: 60_2	Max TN 20
24.08.2012 - 25.01.2013 (18-20 mal)	freitags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 12.10.12, 19.10.12, 28.12.12, 04.01.13

## 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 Rücken- und Bauchmuskulatur 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_2	Max TN 20
22.08.2012 - 23.01.2013 (20-22 mal)	mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 84,00 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.12, 26.12.12

Orga-Nr: 47_2	Max TN 20
22.08.2012 - 23.01.2013 (20-22 mal)	mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 84,00 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.12, 26.12.12

## BAMBINI-SCHWIMMKURS f. d. Vorschuljahrgang 2012

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2012 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen. Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiterinnen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende fertig angezogen wieder den Eltern übergeben. Hotline für kurzfristige Schwimmbad-Infos: 5718617

Orga-Nr: 22_2	Max TN 12
22.08.2012 - 23.01.2013 (17-19 mal)	mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 72,00 €	U. Kernebeck / A. Dörendahl
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 03.10.12, 10.10.12, 17.10.12, 26.12.12, 02.01.13

Orga-Nr: 23_2	Max TN 12
27.08.2012 - 21.01.2013 (17-19 mal)	montags, 16:00 - 17:30 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 72,00 €	A. Franzen / D. Engelhardt
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 08.10.12, 15.10.12, 24.12.12, 31.12.12

## BECKENBODENGYMNASTIK

Intensives Beckenbodentraining entlastet und stabilisiert die Wirbelsäule. Es kräftigt und dehnt die wichtigen Muskeln der Körpermitte. Ganz nebenbei führt regelmäßige Beckenbodengymnastik zu einer aufrechteren Haltung und einer positiveren Ausstrahlung. Es werden Tipps für das beckenbodengerechte und rückschonende Verhalten im Alltag gegeben, um Rückenschmerzen und Inkontinenz vorzubeugen.

Orga-Nr: 26_2	Max TN 20
28.08.2012 - 22.01.2013 (17-19 mal)	dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 72,00 €	Delia Bühne
AKTIV PUNKT	nicht 09.10.12, 16.10.12, 25.12.12, 01.01.13

## 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_2	Max TN 20
23.08.2012 - 24.01.2013 (20-22 mal)	donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 84,00 €	Steffi Hillebrand
AKTIV PUNKT	nicht 01.11.12, 27.12.12

Orga-Nr: 30_2	Max TN 20
27.08.2012 - 21.01.2013 (19-21 mal)	montags, 10:00 - 11:00 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 80,00 €	Steffi Hillebrand
AKTIV PUNKT	nicht 24.12.12, 31.12.12

Orga-Nr: 46_2	Max TN 20
28.08.2012 - 22.01.2013 (19-21 mal)	dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 80,00 €	Gerlinde Saurehaus
AKTIV PUNKT	nicht 25.12.12, 01.01.13

## FATBURNER

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: 39_2	Max TN 20
23.08.2012 - 24.01.2013 (20-22 mal)	donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Mitglieder: 68,25 € Nichtmitglieder: 120,75 €	Bettina Schuran
AKTIV PUNKT	nicht 01.11.12, 27.12.12

## 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_2	Max TN 20
28.08.2012 - 22.01.2013 (19-21 mal)	dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr
Mitglieder: 65,00 € Nichtmitglieder: 115,00 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT	nicht 25.12.12, 01.01.13

Orga-Nr: 48_2	Max TN 15
22.08.2012 - 26.09.2012 (6 mal)	mittwochs, 19:30 - 20:45 Uhr
Mitglieder: 19,50 € Nichtmitglieder: 34,50 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT	Kommunikationsraum

Orga-Nr: 49_2	Max TN 15
24.10.2012 - 23.01.2013 (12 mal)	mittwochs, 19:30 - 20:45 Uhr
Mitglieder: 39,00 € Nichtmitglieder: 69,00 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	nicht 26.12.12, 02.01.13

### 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_2	Max TN 20
27.08.2012 - 21.01.2013 (19-21 mal)	montags, 16:00 - 17:00 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 80,00 €	Birgit de Wit
AKTIV PUNKT	nicht 24.12.12, 31.12.12

### FITNESS- & KONDITIONS-MIX

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 (Sommer-)Skigymnastik ab.

Orga-Nr: 54_2	Max TN 20
24.08.2012 - 05.10.2012 (7 mal)	freitags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 15,75 € Nichtmitglieder: 28,00 €	versch. Kursleiter
AKTIV PUNKT	

### NORDIC WALKING (Einsteiger)

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: 70_2	Max TN 10
03.09.2012 - 17.09.2012 (3 mal)	montags, 18:15 - 19:45 Uhr
Mitglieder: 22,50 € Nichtmitglieder: 29,00 €	Georg Spengler
Treffen am 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: 27_2	Max TN 20
28.08.2012 - 22.01.2013 (17-19 mal)	dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 72,00 €	Delia Bühne
AKTIV PUNKT	nicht 09.10.12, 16.10.12, 25.12.12, 01.01.13

Orga-Nr: 37_2	Max TN 20
24.08.2012 - 25.01.2013 (21-23 mal)	freitags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 88,00 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	nicht 28.12.12

## 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_2	Max TN 20
23.08.2012 - 24.01.2013 (18-20 mal)	donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Detlef & Gerda Enigk
AKTIV PUNKT	nicht 06.09.12, 13.09.12, 01.11.12, 27.12.12

## 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_2	Max TN 20
26.10.2012 - 25.01.2013 (13 mal)	freitags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 29,25 € Nichtmitglieder: 52,00 €	versch. Kursleiter
AKTIV PUNKT	nicht 28.12.12

## 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_2	Max TN 20
24.08.2012 - 25.01.2013 (21-23 mal)	freitags, 17:30 - 18:30 Uhr
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 88,00 €	Verena Schreiner-Langen
AKTIV PUNKT	nicht 28.12.12

## 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_2	Max TN 20
22.08.2012 - 23.01.2013 (18-20 mal)	mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.12, 10.10.12, 26.12.12, 02.01.13

## STEP-AEROBIC (Einsteigerkurs)

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 Anfänger und (Wieder-)Einsteiger!

Orga-Nr: 33_2	Max TN 20
27.08.2012 - 21.01.2013 (17-19 mal)	montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 72,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	nicht 08.10.12, 15.10.12, 24.12.12, 31.12.12

## 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: 56_2	Max TN 20
27.08.2012 - 21.01.2013 (17-19 mal)	montags, 20:00 - 21:15 Uhr
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 90,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 08.10.12, 15.10.12, 24.12.12, 31.12.12

## 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_2	Max TN 30
27.08.2012 - 21.01.2013 (19-21 mal)	montags, 17:15 - 18:45 Uhr
Mitglieder: 45,00 €      Nichtmitglieder: 80,00 €	Gabi Marquaß
SH Auf dem Loh	nicht 24.12.12, 31.12.12

Orga-Nr: 52_2	Max TN 20
23.08.2012 - 24.01.2013 (20-22 mal)	donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 47,25 €      Nichtmitglieder: 84,00 €	Stephan Semmerling
AKTIV PUNKT	nicht 01.11.12, 27.12.12

Orga-Nr: 63_2	Max TN 20
27.08.2012 - 21.01.2013 (19-21 mal)	montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Mitglieder: 45,00 €      Nichtmitglieder: 80,00 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT	nicht 24.12.12, 31.12.12

Orga-Nr: 66_2	Max TN 20
23.08.2012 - 24.01.2013 (19-21 mal)	donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr
Mitglieder: 45,00 €      Nichtmitglieder: 80,00 €	Monika Gwosdz
AKTIV PUNKT	nicht 11.10.12, 01.11.12, 27.12.12

### YOGA-FITNESS (Einstelger)

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In der Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität. Dieser Kurs ist für Yoga-Anfänger gedacht, die Belastungsintensität ist aber durchaus höher als in den Yoga-Gym-Kursen.

Orga-Nr: 58_2	Max TN 20
27.08.2012 - 21.01.2013 (17-19 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 40,50 €      Nichtmitglieder: 72,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	nicht 08.10.12, 15.10.12, 24.12.12, 31.12.12

### YOGA-GYM (Fortgeschrittene)

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: 34_2	Max TN 15
28.08.2012 - 22.01.2013 (17-19 mal)	dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 49,50 €      Nichtmitglieder: 90,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	nicht 09.10.12, 16.10.12, 25.12.12, 01.01.13

Orga-Nr: 61_2	Max TN 20
28.08.2012 - 22.01.2013 (17-19 mal)	dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr
Mitglieder: 49,50 €      Nichtmitglieder: 90,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 09.10.12, 16.10.12, 25.12.12, 01.01.13

# vorläufiges Kursprogramm Sommerferien 2012

## FITNESS- & KONDITIONS-MIX

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2012

Orga-Nr: S06	Max TN 20
13.07.2012 - 27.07.2012 (3 mal)	freitags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 6,75 € Nichtmitglieder: 12,00 €	versch. Kursleiter
AKTIV PUNKT	1. Hälfte der Sommerferien

## WELLNESS-STEP

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2012

Orga-Nr: S04	Max TN 20
09.07.2012 - 23.07.2012 (3 mal)	montags, 20:00 - 21:15 Uhr
Mitglieder: 8,25 € Nichtmitglieder: 15,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	1. Hälfte der Sommerferien

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2012

Orga-Nr: S02	Max TN 20
09.07.2012 - 20.08.2012 (7 mal)	montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Mitglieder: 15,75 € Nichtmitglieder: 28,00 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: S03	Max TN 20
12.07.2012 - 16.08.2012 (6 mal)	donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 13,50 € Nichtmitglieder: 24,00 €	Stephan Semmerling
AKTIV PUNKT	

## YOGA-FITNESS (Einstelger)

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2012

Orga-Nr: S01	Max TN 20
09.07.2012 - 20.08.2012 (7 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 15,75 € Nichtmitglieder: 28,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

## YOGA-GYM (Fortgeschrittene)

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2012

Orga-Nr: S05	Max TN 15
10.07.2012 - 24.07.2012 (3 mal)	dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 8,25 € Nichtmitglieder: 15,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	1. Hälfte der Sommerferien

# Kurs-Anmeldung

Kursname:

Orga-Nr.:

Name/Vorname:

Straße/Haus-Nr.:

TVE-Mitglied?

Ja  Nein

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

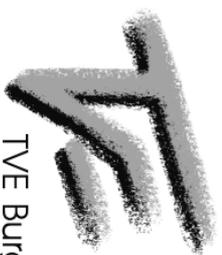
eMail:

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: sport@tve-burgaltendorf.de;

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