



TVE Burgaltendorf

## Fit durch den Sommer - beim TVE Burgaltendorf kein Problem

Der TVE Burgaltendorf bietet viele verschiedenartige Kurse für alle Altersgruppen an. Jeden Montag von 16.00 - 17.30 Uhr sowie mittwochs von 15.30 - 17.00 Uhr können Kinder im Vorschulalter das Schwimmen erlernen.

Freie Kapazitäten gibt es außerdem noch in folgenden Gruppen für Erwachsene:

**Aqua-Fit**  
ein Allroundprogramm für den gesamten Körper  
dienstags  
19.30 - 20.30 Uhr sowie  
freitags  
18.15 Uhr - 19.15 Uhr

**Bodyforming**  
ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle Problemzonen  
montags  
10.00 - 11.00 Uhr sowie  
donnerstags  
18.30 Uhr - 19.30 Uhr

**Fatburner**  
ein Ausdauertraining in Kombination mit Kräftigungs- und Straffungsübungen  
donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

**Parksport und Crosstraining**  
die neue Trendsportart aus den USA, für alle, die ein Training im Freien lieben  
freitags  
19.30 - 20.30 Uhr

**Yoga-Fitness**  
ein Kurs, der Ausdauer und Kraft ebenso trainiert wie innere Ruhe und Ausgeglichenheit  
montags  
17.00 - 18.00 Uhr,  
18.00 - 19.00 Uhr sowie  
donnerstags  
18.00 - 19.30 Uhr

**ZUMBA**  
eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, gute Laune ist garantiert  
mittwochs  
10.30 - 11.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**  
eine gezielte, funktionelle Gymnastik  
donnerstags  
17.15 - 18.15 Uhr

**Fit und beweglich ab 55**  
ein abwechslungsreicher Kurs mit isometrischen Übungen, Beckenboden- und

Funktionsgymnastik, Koordinations- und Entspannungsübungen  
montags  
16.00 - 17.00 Uhr

**TAI CHI CHUAN**  
für alle, die Yin und Yang in Einklang bringen wollen  
mittwochs  
19.00 - 20.30 Uhr

**Feldenkrais-Methode**  
ein Kurs in dem eigenen Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail erlebt werden  
dienstags  
9.00 - 10.30 Uhr sowie  
mittwochs  
19.30 - 20.45 Uhr.

Ein Einstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich, nach Absprache kann auch erst einmal geschnuppert werden.

Weitere Informationen per Telefon  
0201/570397  
im Internet unter  
[www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)  
oder per E-mail an  
[sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)

Über 80 Jahre Familienunternehmen

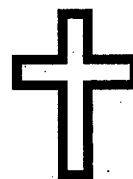


2 Häuser mit über 3000 m²

## Wohnstudio A. Neuhaus + Sohn

Worringstraße 23-25 und 41 · 45289 Essen-Burgaltendorf  
Tel. 0201 570 882 · [info@wohnstudio-neuhaus.de](mailto:info@wohnstudio-neuhaus.de)  
Öffnungszeiten: MO-FR 8.30-13.00 Uhr und 14.30-18.30 Uhr  
SA 9.00-14.00 Uhr und nach Vereinbarung

Über 80 Jahre Familienunternehmen



## Neuhaus BESTATTUNGEN

Worringstraße 23-25  
45289 Essen-Burgaltendorf  
Tel.: 02 01 / 57 08 82

Tag und Nacht erreichbar  
Erledigung aller Formalitäten  
Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Bestattungsvorsorge