

Vom Wassersport bis zur Skigymnastik

Der TV Burgaltendorf bietet zahlreiche Kurse an

Ruhrkurier 17.2.16

Wer das Wasser liebt ist richtig bei Aqua-Fit, dem Allroundprogramm für den gesamten Körper - freitags um 18.15 Uhr.

Bewegung und Training im Freien verspricht das Parksports und Crosstraining, die neue Trendsportart aus den USA - freitags um 19.30 Uhr.

In folgenden Kursen wird den Problemzonen der Kampf angesagt: BOP und mehr - montags um 10 Uhr und Fatburner, speziell zur Fettverbrennung - donnerstags um 9.30 Uhr.

Rückenprobleme? Da helfen Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule - donnerstags um 17.15 Uhr und ABR - Ausdauer, Bauch, Rücken, das Kursangebot mit speziellen Übungen für bewusste Körperhaltung, gezielt abgestimmt auf den Rücken - mittwochs um 18 Uhr.

Wer das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen möchte, ist richtig bei Zumba, der Tanzfitnessparty zu



Sport bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Foto: Archiv

lateinamerikanischer Musik. Hier ist gute Laune garantiert - mittwochs um 10.30 Uhr. Das Gleiche gilt für Step-Aerobic. Ein zusätzliches Ausdauer-Bauch-Rücken-Training kräftigt anschließend noch die Muskulatur - freitags um 17 Uhr.

Etwas ruhiger geht es zu bei Yoga-Fitness. Hier gibt es Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene, die Ausdauer

und Kraft ebenso trainieren wie innere Ruhe und Ausgeglichenheit - montags um 17 Uhr sowie um 18 Uhr (Einsteiger) und donnerstags um 18 Uhr.

Die Feldenkrais-Methode vermittelt eigene Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail zu erleben - mittwochs 19.30 Uhr. Von jedem etwas gibt es beim Fitness-Mix, einem abwechslungsreichen Training mit und

ohne Hilfsmittel, das für jedes Alter geeignet ist - montags um 15.45 Uhr.

Der nächste Winter kommt bestimmt. Skifahrer wissen, wie wichtig die Vorbereitung auf die Piste ist. Nach den Herbstferien startet Skigymnastik, ein intensives Konditionstraining für das Herz-Kreislaufsystem, das die Muskulatur durch ausgesuchte Körper-Übungen für Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper kräftigt - freitags um 19.30 Uhr.

Einstieg jederzeit möglich

Ein Einstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich, nach Absprache kann auch erst einmal geschnuppert werden. Nähere Informationen zu allen Kursen und zum Sportangebot des TVE Burgaltendorf gibt es unter Tel. 0201/57 03 97, www.tve-burgaltendorf.de oder per E-Mail an: sport@tve-burgaltendorf.de