

KURSE

2. Halbjahr

2019



Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr



Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

Geschäftsstelle:

Hinsbecker Berg 65
45257 Essen

Kontakt:

E-Mail: kontakt@turnerbund1900.de

Vorstand:

Cornelia Stier-Schumann (1. Vorsitzende)

Tel.: 01578 673 88 77 | **E-Mail:** conni.s@turnerbund1900.de

Holger Jatzkowski (2. Vorsitzender)

Steffi Jatzkowski (1. Kassiererin)

Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister.

Registergericht: Amtsgericht Essen

Registernummer: Nr. VR 20239

Auf der Website und auf Facebook Seite des Vereins erhalten Sie aktuelle Informationen zum Vereinsleben und angebotenen Kursen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.turnerbund1900.de

www.facebook.de/turnerbund1900



Inhaltsverzeichnis

Seite	Kurs	
4	Pilates	22 Rücken-Fit
6	Yoga NEU	24 Step-Aerobic Work-out
8	Zumba ®	26 Kraft-Fitnesstraining für Männer
10	Zumba ® Gold (50+)	28 Informationen
12	Strong (by Zumba ®)	29 Anmeldeformular
14	Drums Alive ®	31 Kursübersicht
16	Blackroll ® Faszientraining NEU	
18	Funktionales Fitnesstraining 60+	
20	Beckenbodentraining 60+	

Legende



Angebot für Damen 60+



Angebot für Damen und Herren 50+ / 60+



Angebot für Herren 60+



Angebot für Kids



präventives Angebot zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems



Training mit Kleingeräten



Kurs mit Musik



präventives Angebot zur Steigerung der Mentalität



präventives Angebot für Haltung und Beweglichkeit

SH

Kursraum **S**porthalle Klapperstraße, 45277 Essen

TH

Turnhalle **Ü**beruhrstraße 115, 45277 Essen

RS

Ruhr **S**ports Hinsbecker Löh 32, 45257 Essen



Pilates

Die Pilates Trainings- Methode basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Geist, Bewegung und Atmung anspricht. Charakteristisch für das Übungsprogramm ist die Kraftentwicklung aus der aktiven Körpermitte verbunden mit fließender Bewegung und bewusster Atmung.

Ein ausgewogenes Programm zur Verbesserung der Körperhaltung, Kraft, sowie der eigenen Körperwahrnehmung. Ein Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen mit dem möglichen Ziel von Stressabbau und neuer Energie.

Pilates



SH Montags 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 1-1 / 2	02.09.19 - 16.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

SH Dienstags 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 1-2 / 2	03.09.19 - 17.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

SH Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 1-3 / 2	28.08.19 - 18.12.19 (13x)	78,00 € / 39,00 €*

SH Mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 1-4 / 2	28.08.19 - 18.12.19 (13x)	78,00 € / 39,00 €*

SH Mittwochs 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 1-5 / 2	28.08.19 - 18.12.19 (13x)	78,00 € / 39,00 €*

SH Donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 1-6 / 2	29.08.19 - 19.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

SH Freitags 11:00 - 12:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 1-7 / 2	30.08.19 - 20.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Vinyasa Yoga NEU

Vinyasa Yoga oder **Power Yoga** ist ein dynamisch, fließender Yogastil. Durch die Anordnung verschiedener Asanas (Positionen) entsteht ein fließender „Flow“ der durch den Atem angeleitet wird. Daher wird Vinyasa Yoga auch oft als „**Bewegungsmeditation**“ beschrieben.

Der Schwerpunkt im Vinyasa Yoga liegt darin, die aufeinanderfolgenden Asanas, synchron zum Atem, möglichst fließend auszuführen. Durch die sinnvolle Abfolge der jeweiligen Asanas, entsteht eine **positive Wirkung auf Körper und Geist**.

Yoga



Yoga 60+

SH Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 2-1 / 2	03.09.19 - 17.12.19 (14x)	84,00 € / 42,00 €*

Yoga „Vinyasa Flow“

SH Dienstags 11:00 - 12:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 2-2 / 2	03.09.19 - 17.12.19 (14x)	84,00 € / 42,00 €*

SH Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 2-3 / 2	29.08.19 - 19.12.19 (14x)	84,00 € / 42,00 €*

Yoga für Kids

SH Donnerstags 16:00 - 16:45 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 2-4 / 2	29.08.19 - 19.12.19 (14x)	84,00 € / 42,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Zumba®

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Tänzerisch trainiert wird bei einem Mix aus einzelnen Liedern, wobei jedes passend zu seiner Charakteristik eine eigene Choreografie erhält.

Bei Zumba® wird die **Ausdauer** gesteigert sowie die **Fettverbrennung** angekurbelt. Wer Spaß an Tanz und Bewegung in der Gruppe hat, ist hier richtig. Ein Work-out für **alle Altersklassen** und **leicht zu erlernen**.

Zumba®



TH Mittwochs 19:00 -20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 3-1/2	28.08.19 - 18.12.19 (13x)	78,00 € / 39,00 €*

RS Mittwochs 20:15 -21:15 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 3-2 / 2	28.08.19 - 18.12.19 (14x)	84,00 € / 42,00 €*



Zumba® Gold (50+)

Mit **einfachen Zumba® Choreographien** aufgebaut eignet sich dieses Training optimal für Interessierte ab 50 Jahre.

Das Training zielt hierbei vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination.

Ein Training bei dem die Teilnehmer so richtig zum Schwitzen kommen und mit **neuer Kraft** aus dem Kurs gehen.

Zumba® Gold (50+)



SH Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 4-1/2	28.08.19 - 18.12.19 (15x)	90,00 € / 45,00 €*

TH Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 6-2/2	28.08.19 - 18.12.19 (13x)	78,00 € / 39,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Strong (by Zumba®)

Strong by Zumba® bietet ein völlig neuartiges Gruppenfitterlebnis durch die Synchronisation von **Cardio- und Krafttraining** mit Musik.

Das Programm nutzt das bewährte Intervalltraining, aber auf ganz neue Weise. Mit Tempo und kraftvollen Beats trainiert man Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln und des **Herz-Kreislauf-Systems**.

Strong (by Zumba®)



SH Donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nummer

Zeitraum und Anzahl

Kursgebühr

2019 5-1/2

29.08.19 - 19.12.19 (12x)

72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Drums Alive® Work-out

Ein neuer Trend im **Group Fitness**. Hier wird mit Sticks auf großen **Pezzi Gymnastikbällen** getrommelt, verbunden mit einfachen, aber dynamischen Bewegungen und Aerobicschritten mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller **motivierender Musik** und steigert die physische sowie die mentale Fitness. Stress- und Aggressionsabbau zählen ebenfalls zu den positiven Effekten.

Bei Work-out Elementen mit dem Ball und verschiedenen **Kleintrainingsgeräten** werden die Arme, Bauch, Beine und Po gefestigt und stramm in Form gebracht. Ein Trainingsprogramm für Jung und Alt, auch für **Einsteiger** geeignet.

Drums Alive® Work-out



SH Montags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 6-1/2	02.09.19 - 16.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

SH Donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 6-2/2	29.08.19 - 16.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Blackroll® Faszientraining **NEU**

Blackroll® Training ist deutlich mehr als nur die Rolle - **Regeneration** sowie **Haltungs-** und **Bewegungsverbesserung** stehen ebenfalls im Fokus des Kurses. Klassisches Rollen, fasziale Stretches, gezielte Aktivierungen und funktionelle Übungen formen das Trainings- und Entspannungsprogramm. Ein spannender Mix aus verschiedenen Trainingsformen verbessert deine Beweglichkeit und Befinden.

Blackroll® Faszientraining



SH Mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr

Kurs-Nummer

Zeitraum und Anzahl

Kursgebühr

2019 7-1/2

28.08.19 - 18.12.19 (15x)

90,00 € / 45,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Funktionales Fitnessstraining (60+)

Ein **abwechslungsreiches Ganzkörpertraining** zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Kondition.

Hier wird gesundheitsorientiert trainiert, auch mal mit Zuhilfenahme **einzelner Kleingeräte**. Funktionales Training beansprucht mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig.

Die eigene Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht werden geschult, sowie eine Verbesserung der Haltung und Umsetzung im Alltag erzielt. Wir bieten dieses Trainingsprogramm besonders für interessierte **Damen und Herren 60+** an. Auch für **Einsteiger** geeignet.

Funktionales Fitnessstraining (60+)



Funktionales Fitnessstraining für Männer 60+

SH Donnerstags 9:30 - 10:30 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl
2019 8-1/2	29.08.19 - 19.12.19 (12x)

Kursgebühr
72,00 € / 36,00 €*

Funktionales Fitnessstraining für Frauen 60+

SH Freitags 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl
2019 8-2/2	30.08.19 - 20.12.19 (12x)

Kursgebühr
72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Beckenboden Training (60+)

Ein kraftvoller Beckenboden ist die Grundlage für Vitalität. In diesem Kurs wird nach einem kurzen Aufwärmen und Lockern der Muskulatur und Gelenke besonders auf die Kräftigung der Körpermitte geachtet. Intensive Übungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen, auch mit Zuhilfenahme unterschiedlicher Trainingsgeräte, z. B. **Rodondo Bälle** oder **Pezzi Bälle**, zeigen, wie die dreischichtige Beckenbodenmuskulatur aktiviert werden kann. Hierbei spielen auch Muskelanteile von Rücken und Bauch eine große Rolle. Ein ganzheitliches Programm, welches auch das innere Gleichgewicht, körperliche Balance, Bewegung, Anspannung und Loslassen sowie Atmung auf einander abstimmt. Diesen Kurs bieten wir für **Damen 60+** an, auch ohne Vorkenntnisse.

Beckenboden Training (60+)



SH **Freitags 09:00 - 10:00 Uhr**

Kurs-Nummer

2019 9-1/2

Zeitraum und Anzahl

30.08.19 - 20.12.19 (12x)

Kursgebühr

72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Rücken-Fit

In diesem Kurs steht besondere Achtsamkeit auf einen starken Rücken mit all seinen Muskelschlingen, Faszienzügen, der Wirbelsäule sowie den einzelnen Muskelketten. Ein funktionelles Trainingsprogramm, in dem unter fachkundiger Anleitung eine bessere **Stabilität** und **Elastizität** der Körpermitte erzielt werden kann.

Die Übungen orientieren sich dabei an den Anforderungen des Alltags und können zur Trainingsintensivierung auch zu Hause praktiziert werden. Wer gesundheitlich etwas für seinen Rücken tun möchte, ist hier richtig.

Rücken-Fit für Frauen und Männer



SH Montags 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs-Nummer

Zeitraum und Anzahl

Kursgebühr

2019 10-1 / 2

02.09.19 - 16.12.19 (12x)

72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Step-Aerobic Work-out

Ein alter Klassiker unter den Kursen. Wer Spaß, Sport und Power vereint im **Group Fitness** sucht, wird hier fündig. Von einfachen Basics bis hin zu schwungvollen Choreografien auf und am Stepp-Board, alles ist möglich.

Ein **Herz-Kreislauftraining**, das nicht nur die **Fettverbrennung** ankurbelt, sondern auch die Kraftausdauer. Eine Vielzahl von Trainingsreizen fördern eine gute Balance, Koordination, sowie das Gedächtnis. Kleine Work-out Elemente runden das Programm ab.

Für Teilnehmer/innen mit **Aerobic Vorkenntnissen**.

Step-Aerobic Work-out



SH Dienstags 18:30 - 19:30 Uhr

Kurs-Nummer

Zeitraum und Anzahl

Kursgebühr

2019 11-1 / 2

03.09.19 - 17.12.19 (12x)

72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Kraft-Fitnessstraining für Männer

Ein gesundheitsorientiertes **Training** und **Bewegungsprogramm für Männer**, die ihre Kraft, Flexibilität, Koordination, Kraftausdauer und Fitness verbessern wollen. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden alle Muskelgruppen mit komplexen klassischen, neuen sowie abwechslungsreichen Übungen, variierend mit und ohne Trainingsgeräten beansprucht.

Durch **Stabilisationstraining** wird besonders die **Corekraft** angeregt und die Haltung und Leistungsfähigkeit verbessert werden. Jeder der Spaß an **Gruppensport** hat, ist hier willkommen.

Kraft-Fitnessstraining für Männer



SH Montags 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 12-1 / 2	02.09.19 - 16.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

SH Donnerstags 10:30 - 11:30 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2019 12-2 / 2	29.08.19 - 19.12.19 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Sie haben offene Fragen?

oder möchten ein **kostenlosen Schnuppertraining** mitmachen?

Cornelia Stier-Schumann

(Abteilungsleiterin Kursprogramm)

Tel.: 01578 673 88 77

E-Mail: conni.s@turnerbund1900.de

Website: www.turnerbund1900.de

Facebook: www.facebook.de/turnerbund1900

Allgemeine Informationen

- Kurse sind unser offenes Sportangebot.
Eine Mitgliedschaft im Turnerbund 1900 e. V. Essen-Überruhr ist **nicht erforderlich**.
- Die Kurse finden allgemein im **Kursraum der Sporthalle Klapperstraße** (Essen-Überruhr-Holthausen) statt, ausgenommen Zumba® Kurse Mittwochs Abends. Diese werden in der **Turnhalle Überruhrstraße 115** (Essen-Überruhr-Hinsel) und bei **Ruhr Sports** Hinsbecker Löh 32, 45257 (Essen Kupferdreh) durchgeführt.
- Alle Hallen verfügen über Parkplätze und sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.
- Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Zahl von **sechs Mindestteilnehmern** und sind bei Kursen im Gymnastikraum SH Klapperstraße auf **12 Teilnehmer** begrenzt.
- Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristige Schließung der städtischen Einrichtung, Krankheit der Kursleitung u. Ä.) Kursstunden ausfallen können.
- Während der **Schulferien** findet das Kursangebot nicht statt.
- Die Urlaubszeit der Trainerin/ des Trainers ist bei der Angabe der Kurstage sowie der Kursgebühren berücksichtigt. Das jeweilige Kursangebot findet während der Trainer-Urlaubszeit **nicht** statt.
- Wir bitten um **schriftliche** oder **telefonische Anmeldung** vor Kursbeginn.
Auf unser Vereins Website können Sie sich über verfügbare Kursplätze erkundigen und eine Anfrage senden.
- Um einen reibungslosen Ablauf der Kurse zu gewährleisten und den Auf- und Abbau von Sportgeräten zu ermöglichen, beträgt die **Trainingszeit** eines Kurses **55 Minuten**.
An Feiertagen, Rosenmontag, Fastnachtsdienstag, Freitag nach Christi Himmelfahrt und Fronleichnam, Pfingsten sowie in den Schulferien **finden keine Kurse statt**.

Schulferien 2019

Osterferien	15.04.2019 - 27.04.2019
Pfingstferien	11.06.2019
Sommerferien	15.07.2019 - 27.08.2019
Herbstferien	14.10.2019 - 26.10.2019
Weihnachtsferien	23.12.2019 - 06.01.2020