



Allgemeine Informationen und Hinweise

- Kurse sind unser offenes Sportangebot. Eine Mitgliedschaft im Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr ist nicht erforderlich.
* Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr
- Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Zahl von Mindestteilnehmern und sind 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.) eine Stunde ausfallen kann.
- 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.
- Um einen reibungslosen Ablauf der Kurse zu gewährleisten und den Auf- und Abbau von Sportgeräten zu ermöglichen, beträgt die Trainingszeit eines Kurses 55 Minuten.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung:
 Conni Schumann (Abteilungsleiterin Kursprogramm): Tel. 0157 86738877
 TBd.- Geschäftsstelle: Hinseler Hof 7, 45277 Essen Überruhr
 Geschäftszeiten: Donnerstags von 18 - 19 Uhr, Tel. 0201 8586962
 E-Mail: kurse@turnerbund1900.de
kontakt@turnerbund1900.de

Schulferien 2018

Osterferien: 26.03.18 – 07.04.18
 Pfingstferien: 22.05.18 – 25.05.18
 Sommerferien: 16.07.18 – 28.08.18
 Herbstferien: 15.10.18 – 27.10.18
 Weihnachtsferien: 21.12.18 – 04.01.19

An Feiertagen, Rosenmontag, Fastnachtsdienstag, Freitag nach Christi Himmelfahrt und Fronleichnam, Pfingsten und der Woche vor Weihnachten finden **keine** Kurse statt.



Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

www.turnerbund1900.de

Kursangebote 2018

Prävention • Fitness • Body Power

Übersicht Kursprogramm

Alle Kurse finden im Gymnastikraum der Sporthalle Klapperstraße in Essen-Überruhr-Holthausen statt.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 10:00					Beckenboden Training 60+
09:30 – 10:30	Rücken - Fit			Funktionales Training für Männer 60+	
10:00 – 11:00					Funktionales Training für Frauen 60 +
10:30 – 11:30	Rücken - Fit			Funktionales Training für Männer	
11:00 - 12:00					Pilates
17:00 – 18:00	Hip Hop Dance Kids				
17:30 – 18:30		Pilates		DrumsAlive® Workout	
18:00 – 19:00	DrumsAlive® Workout		Zumba® 50+		
18:30 – 19:30		Step - Aerobic Workout		Pilates	
19:00 – 20:00	Pilates		Zumba®		
19:30 – 20:30					
20:00 – 21:00	Krafttraining für Männer				

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) für Frauen und Männer

Montags 09:30 – 10:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 1 / 1	08.01.18 - 09.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 1 / 2	03.09.18 - 10.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) für Frauen und Männer

Montags 10:30 – 11:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 2 / 1	08.01.18 - 09.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 2 / 2	03.09.18 - 10.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Hip Hop Dance Kids (7 – 12 Jahre)

Montags 17:00 – 18:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 3 / 1	08.01.18 - 09.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 3 / 2	03.09.18 - 10.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Drums Alive® Workout

Montags 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 4 / 1	08.01.18 - 09.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 4 / 2	03.09.18 - 10.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Krafttraining 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 kann besonders die Corekraft angeregt und die Haltung und Leistungsfähigkeit verbessert werden. Jeder der Spaß an Gruppensport hat ist hier willkommen.

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.

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.

Step-Aerobic Workout

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 Step-Board, alles ist möglich. Ein Herz-Kreislauftraining, das nicht nur die Fettverbrennung ankurbelt, sondern auf die Kraftausdauer. Eine Vielzahl von Trainingsreizen fördern eine gute Balance, Koordination, sowie das Gedächtnis. Kleine Workout Elemente runden das Programm ab. Für Teilnehmerinnen mit Aerobic Vorkenntnissen.

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 Workout für alle Altersklassen und leicht zu erlernen.

**Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertraining unter:
Mobil 0157 86738877 oder E-Mail conni.schumann@web.de**

Zumba® 50+

Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 9 / 1	10.01.18 - 11.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 9 / 2	29.08.18 - 12.12.18 (13x)	78,00 € 39,00 €*

Zumba®

Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 10 / 1	10.01.18 - 11.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 10 / 2	29.08.18 - 12.12.18 (13x)	78,00 € 39,00 €*

Funktionales Training für Männer 60+

Donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 11 / 1	11.01.18 - 12.07.18 (21x)	126,00 € 63,00 €*
2018 11 / 2	30.08.18 - 13.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Funktionales Training für Männer

Donnerstags 10:30 – 11:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 12 / 1	11.01.18 - 12.07.18 (21x)	126,00 € 63,00 €*
2018 12 / 2	30.08.18 - 13.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Drums Alive® Workout

Donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 13 / 1	11.01.18 - 12.07.18 (21x)	126,00 € 63,00 €*
2018 13 / 2	30.08.18 - 13.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Pilates

Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 14 / 1	11.01.18 - 12.07.18 (21x)	126,00 € 63,00 €*
2018 14 / 2	30.08.18 - 13.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Beckenboden-Training 60+

Freitags 09:00 – 10:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 15 / 1	12.01.18 - 13.07.18 (21x)	126,00 € 63,00 €*
2018 15 / 2	31.08.18 - 14.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Funktionales Training für Frauen 60+

Freitags 10:00 – 11:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 16 / 1	12.01.18 - 13.07.18 (21x)	126,00 € 63,00 €*
2018 16 / 2	31.08.18 - 14.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Pilates

Freitags 11:00 – 12:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 17 / 1	12.01.18 - 13.07.18 (21x)	126,00 € 63,00 €*
2018 17 / 2	31.08.18 - 14.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Beckenboden Training

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.

Drums Alive®

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

Bei Workout 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 Anfänger geeignet.

Funktionales Training

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.

Hip Hop Dance Kids

Ein Tanz-Kurs für Kinder. Hip Hop fordert keine spezielle Tanztechnik, sondern ist stark von Koordination und Rhythmusgefühl geprägt. Mit Spaß und cooler Musik lernen die Kids altersentsprechend, von den Basics zu einer "showreifen" Choreographie zu tanzen. Spiele zur Musik lockern das Lernprogramm abwechslungsreich auf. Auch für Einsteiger.

Pilates

Montags 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 5 / 1	08.01.18 - 09.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 5 / 2	03.09.18 - 10.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Krafttraining für Männer

Montags 20:00 – 21:00 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 6 / 1	08.01.18 - 09.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 6 / 2	03.09.18 - 10.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Pilates

Dienstags 17:30 – 18:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 7 / 1	09.01.18 - 10.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 7 / 2	04.09.18 - 11.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Step-Aerobic Workout

Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 8 / 1	09.01.18 - 10.07.18 (22x)	132,00 € 66,00 €*
2018 8 / 2	04.09.18 - 11.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*