



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
- Die Kurse finden allgemein im Gymnastikraum der Sporthalle Klapperstraße (Essen-Überruhr-Holthausen) statt, **ausgenommen** Mittwochs-Zumba-Kurse werden in der Turnhalle Überruhrstraße 115 (Essen-Überruhr-Hinsel) durchgeführt.
- Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Zahl von 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.
- 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

Homepage: www.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 und Pfingsten sowie in den Schulferien finden **keine** Kurse statt.



Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

Kursangebote 2018/2.HJ

Prävention • Fitness • Body Power

Übersicht Kursprogramm 2. HJ

Ort	Gymnastikraum SH Klapperstraße, Überruhr-Holthausen			TH Überruhr- straße 115, Überruhr- Hinsel	Gymnastikraum SH Klapperstraße Überruhr-Holthausen	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Uhrzeit						
08:30 – 09:30			Funktionsgym. Osteoporose			
09:00 – 10:00						Beckenboden Training 60+
09:30 – 10:30	Rücken – Fit		Rücken – Fit		Funktionales Training Männer 60+	
10:00 – 11:00						Funktionales Training Frauen 60+
10:30 – 11:30					Funktionales Training Männer	
11:00 - 12:00		Progressive Muskel- relaxation				Pilates
17:00 – 18:00						
17:30 – 18:30		Pilates			BodyMix	
18:00 – 19:00	DrumsAlive® Workout		Pilates	Zumba® Gold (50+)		
18:30 – 19:30		Step - Aerobic Workout			Pilates	
19:00 – 20:00	Pilates		Pilates	Zumba®		
19:30 – 20:30		Zumba®				
20:00 – 21:00	Krafttraining für Männer		Pilates		Strong (by Zumba®)	
20:30 – 21:30		Zumba®				

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) für Frauen und Männer

Montags 09:30 – 10:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

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

Drums Alive® Workout

Montags 18:00 – 19:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

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

Pilates

Montags 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

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

Krafttraining für Männer

Montags 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

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

Progressive Muskelrelaxation

Dienstags 11:00 – 12:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 7 / 1	-	-
2018 7 / 2	04.09.18 - 11.12.18 (13x)	78,00 € 39,00 €*

Pilates

Dienstags 17:30 – 18:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

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

* Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

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. **Zumba® Gold** richtet sich speziell an ältere aktive Teilnehmer, Einsteiger oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, da die Original-Choreographien mit geringerer Intensität trainiert werden.

Progressive Muskelrelaxation (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Entspannen durch anspannen: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann es gelingen, auf körperlicher und seelischer Ebene wieder locker zu lassen. Durch das Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation entsteht eine Sensibilität für den momentanen Spannungszustand, die Differenz zwischen An- und Entspannung wird wieder spürbar. Die PM hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen. Der eigene Körper kann besser wahrgenommen werden. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt, Ausgeglichenheit und weniger Nervosität können erreicht werden.

Pilates

Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 15 / 1	-	-
2018 15 / 2	31.10.18 - 19.12.18 (8x)	48,00 € 24,00 €*

Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 16 / 1	-	-
2018 16 / 2	31.10.18 - 19.12.18 (8x)	48,00 € 24,00 €*

Mittwochs 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 17 / 1	-	-
2018 17 / 2	31.10.18 - 19.12.18 (8x)	48,00 € 24,00 €*

Zumba® Gold (Altersgruppe 50+)

Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr, TH Überruhrstraße 115

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 18 / 1	-	-
2018 18 / 2	29.08.18 - 12.12.18 (13x)	78,00 € 39,00 €*

Zumba®

Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr, TH Überruhrstraße 115

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 19 / 1	-	-
2018 19 / 2	29.08.18 - 12.12.18 (13x)	78,00 € 39,00 €*

Funktionales Training für Männer 60+

Donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 20 / 1	-	-
2018 20 / 2	30.08.18 – 13.12.18 (12x)	72,00 € / 36,00 €*

Funktionales Training für Männer

Donnerstags 10:30 – 11:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

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

BodyMix

Donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 22 / 1	-	-
2018 22 / 2	30.08.18 - 13.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Pilates

Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 23 / 1	-	-
2018 23 / 2	30.08.18 - 13.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Strong (by Zumba®)

Donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 24 / 1	-	-
2018 24 / 2	30.08.18 - 13.12.18 (13x)	78,00 € 39,00 €*

Beckenboden-Training 60+

Freitags 09:00 – 10:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 25 / 1	-	-
2018 25 / 2	31.08.18 - 14.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Funktionales Training für Frauen 60+

Freitags 10:00 – 11:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 26 / 1	-	-
2018 26 / 2	31.08.18 - 14.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Pilates

Freitags 11:00 – 12:00 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 27 / 1	-	-
2018 27 / 2	31.08.18 - 14.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

* Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

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 Aerobicritten 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.

Strong (by Zumba®)

Strong by Zumba® bietet ein völlig neuartiges Gruppenfitnesserlebnis 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!

BodyMix

Ein GroupFitness Programm in dem Ausdauertraining und Muskelaufbau kombiniert werden. Einfache Aerobic-Schritte, auch mal mit dem Steppbrett zu aktueller Musik, fördern die Ausdauer und Fettverbrennung. Mit verschiedenen Kleintrainingsgeräten werden die Arme, Bauch, Beine und Po gefestigt und stramm in Form gebracht.

Ein rundum sportliches Programm mit Spaßfaktor auch für Einsteiger.

Step-Aerobic Workout

Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 9 / 1	-	-
2018 9 / 2	04.09.18 - 11.12.18 (12x)	72,00 € 36,00 €*

Zumba®

Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 10 / 1	-	-
2018 10 / 2	25.09.18 - 18.12.18 (11x)	66,00 € 33,00 €*

Dienstags 20:30 – 21:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 11 / 1	-	-
2018 11 / 2	25.09.18 - 18.12.18 (11x)	66,00 € 33,00 €*

Funktionsgymnastik Osteoporose

Mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

Kurs-Nr.	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2018 12 / 1	-	-
2018 12 / 2	29.08.18 - 12.12.18 (13x)	78,00 € 39,00 €*

Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) für Frauen und Männer

Mittwochs 09:30 – 10:30 Uhr, Gymnastikraum SH Klapperstraße

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

* Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

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