

# Fitness-

# Gesundheit



## Kursprogramm

2. Halbjahr 2022



## Step Aerobic

Mit gelenkschonenden Bewegungskombinationen vor, neben und auf dem Step kannst du deine Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern. Bei fetziger Musik und mit viel Spaß kommst du deinem Ziel (fast) von alleine näher. Laut einer Studie ist Step Aerobic ideal, um Knochenschwund (Osteoporose) vorzubeugen. Das Zusammenspiel von Stoßkraft, Richtungs- und Tempowechsel wirkt sich demnach äußerst positiv auf die Dichte der Beckknochen aus.

	Beginn:	<b>22.08.2022</b>
Kurs 1	Zeit:	montags 18:00 Uhr
Kurs 2	Zeit:	montags 19:00 Uhr
	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
	Kursleiter/in:	Gabriele Rhöse
	Telefon:	0163 5098899
	Teilnahmegebühr:	<b>30,00 € für Mitglieder</b> <b>60,00 € für Nichtmitglieder</b>

## Drums Alive

Zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und einen pulsierenden Rhythmus: Das ist alles, was du für die neue Trendsportart brauchst. Beim Trommeln auf einen Pezziball zur Musik und unterschiedlichen rhythmischen Bewegungen kannst du dich richtig auspowern.

	Beginn:	<b>24.08.2022</b>
	Zeit:	mittwochs 18.00 Uhr
	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriele Rhöse
	Telefon:	0163 5098899
	Teilnahmegebühr:	<b>30,00 € für Mitglieder</b> <b>60,00 € für Nichtmitglieder</b>

# Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Entspannung, den Alltag vergessen und Bewegung zur Musik erleben!!! Der Kurs vermittelt die Grundlagen zur Technik und Haltung in den Standard- und lateinamerikanischen Tänzen.

Beginn:	<b>28.08.2022</b>
Zeit:	sonntags 14-tägig 18.30 Uhr
Dauer:	<b>8 x 90 Minuten</b>
Ort:	Turnhalle Blecher
Kursleiter/in:	Renate und Bernd Früh
Telefon:	02174 41262
Teilnahmegebühr:	<b>36,00 € für Mitglieder</b> <b>72,00 € für Nichtmitglieder</b>

# Beckenbodengymnastik

"Kraftzentrum Beckenboden" - Ganzheitliches Beckenbodentraining ist für Frauen jeden Alters geeignet. Du lernst in dem Kurs die Bedeutung des Beckenbodens, sowie Entspannungs-, Kräftigungs und Wahrnehmungsübungen kennen. Das gesamte Bewegungssystem wird mit einbezogen, umliegende Muskelgruppen werden gedehnt und gekräftigt und die Haltung wird verbessert. Alltagstipps fließen mit ein.

Beginn:	<b>27.09.2022</b>
Zeit:	dienstags 8.45 Uhr
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Ort:	Gymnastikhalle Blecher
Kursleiter/in:	Angela Lieb
Telefon:	02174 741700
Teilnahmegebühr:	<b>40,00 € für Mitglieder</b> <b>80,00 € für Nichtmitglieder</b>

Bitte kleines Kissen, Decke und dicke Socken mitbringen.

## Tai Chi Quan

Tai Chi Quan wird oft als Heilgymnastik bezeichnet. Durch das Üben der "Form" erfährt der Körper tiefe Entspannung, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Der Geist wird beruhigt und die Atmung reguliert. Für Menschen jeden Alters geeignet.

Beginn:	<b>06.09.2022</b>
Zeit:	dienstags 18.00 Uhr
Dauer:	<b>11 x 90 Minuten</b>
Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
Kursleiter/in:	Rosi Buba, Tel. 02171 741700
Teilnahmegebühr:	<b>55,00 €</b> für Mitglieder <b>110,00 €</b> für Nichtmitglieder

## Zumba for Kids (Kinder von 4 bis 7 Jahren)

Die Kids tanzen nach lateinamerikanischen Klängen, Reggaeton, Cumbia, aber auch Hip Hop. Die Stunde wird mit kleinen Spielen zum Toben abgerundet. Neben jeder Menge Spaß fördert Zumba bei Kids die Konzentration, die Koordination, das Musikverständnis und das Selbstbewusstsein.

	Beginn:	<b>16.08.2022</b>
Kurs 1	Zeit:	dienstags 16.00 Uhr
Kurs 2	Zeit:	dienstags 16.45 Uhr
	Dauer:	<b>13 x 45 Minuten</b>
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Kathrin Kerb, Tel. 01737028885
	Teilnahmegebühr:	<b>39,00 €</b> für Mitglieder <b>78,00 €</b> für Nichtmitglieder

## Kapow

Kapow ist ein neues Training, dass Fitness, Dance und Functinal Moves miteinander vereint. Der Einsatz von funktionellen Bewegungen aus dem physiotherapeutischen Bereich hilft Dysbalancen auszugleichen.

Beginn:	<b>15.08.2022</b>
Zeit:	montags 19.30 Uhr
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Ort:	Gymnastikhalle Blecher
Kursleiter/in:	Kathrin Kerb, Tel. 01737028885
Teilnahmegebühr:	<b>48,00 €</b> für Mitglieder <b>96,00 €</b> für Nichtmitglieder

## Box/Fitness-Training

Ein Fitness- und Zirkeltraining mit Boxelementen dient zur Verbesserung des körperlichen Zustandes. Nach ausgiebigen Aufwärmen geht es an die boxerischen Elemente. Hierfür stehen Sandsäcke und Boxhandschuhe zur Verfügung. Ein ausgebildeter Boxlehrer achtet auf die Genauigkeit und Korrektheit der ausgeführten Übungen. Beinarbeit, Armmuskulatur und die gesamte Koordination sowie die Kondition kommen nicht zu kurz.

Beginn:	<b>18.08.2022</b>
Zeit:	donnerstags 20.00 Uhr
Dauer:	<b>13 x 90 Minuten</b>
Ort:	Gymnastikhalle Blecher
Kursleiter/in:	René Hehne, Tel. 01785194716
Teilnahmegebühr:	<b>104,00 €</b> für Mitglieder <b>208,00 €</b> für Nichtmitglieder

# STRONG Nation™

STRONG Nation™ ist ein revolutionäres, hochintensives 60-Minuten-Workout für den ganzen Körper, bei dem jede einzelne Cardio- und Muskeltrainingsübung zu speziell produzierter Musik ausgeführt wird. Du zählst also keine Wiederholungen, sondern trainierst zum Beat, um deine Grenzen zu überschreiten und mehr Kalorien zu verbrennen. Das Ergebnis ist eine Transformation des ganzen Körpers.

Beginn:	<b>17.08.2022</b> (Kurs 1)
Zeit:	mittwochs 19.00 Uhr
Beginn:	<b>20.08.2022</b> (Kurs 2)
Zeit:	samstags 9.00 Uhr
Dauer:	<b>13 x 60 Minuten</b>
Ort:	Gymnastikhalle Blecher
Kursleiter/in:	Maren Tißen
Telefon:	01729346933
Teilnahmegebühr je Kurs:	<b>52,00 €</b> für Mitglieder <b>104,00 €</b> für Nichtmitglieder

Du benötigst Sportschuhe, die guten Halt geben, ein Handtuch, Wasser, Handschuhe (optional für Bodenübungen) und eine Bodenmatte.

## Nordic Walking

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem 90% aller Muskeln aktiv sind. Der Kalorienverbrauch ist 30% höher als beim Walking ohne Stöcke, die Belastung der Gelenke im Vergleich zum Joggen um 30% niedriger. Es verbessert die Kraft, Ausdauer und Koordination. Nordic Walking ist auch für Menschen mit orthopädischen Problemen geeignet.

Beginn:	<b>19.08.2022</b>
Zeit:	freitags 17.00 Uhr
Dauer:	<b>4 x 90 Minuten</b>
Ort:	Parkplatz Schöllershof, Altenberg
Kursleiter/in:	Susanne Gardeweg
Telefon:	02202 43471
Teilnahmegebühr:	<b>20,00 € für Mitglieder</b> <b>40,00 € für Nichtmitglieder</b>

**Inklusion und Integration - miteinander Sport treiben**

**Mit finanzieller Unterstützung von Leader**

# Beim TV Blecher im Vereinsprogramm:

Gymnastik für Damen	Ballspiele
Gymnastik für Herren	Fahrradtreff
Gymnastik für Senioren	Korfball
Konditionsgymnastik	Volleyball
Wirbelsäulengymnastik	Badminton
Trampolin	Leichtathletik
Sport und Spiel für Kinder	Lauf/Walking-Treff
Abenteuersport	Wandern
Eltern/Kind-Turnen	Bogenschießen
Training und Abnahme Sportabzeichen	Inklusionssport

---

Turn-Verein Blecher 1904 e.V.

Am Matthiasberg 2, 51519 Odenthal

Telefon 02174 41409 oder 02174 40934

[www.tv-blecher.de](http://www.tv-blecher.de)

[tvblecher@googlemail.com](mailto:tvblecher@googlemail.com)

[www.instagram.com/tv\\_blecher/](https://www.instagram.com/tv_blecher/)

Geschäftszeit: dienstags 16.00 bis 18.00 Uhr

Geschäftsstelle: Bergstraße 203, 51519 Odenthal  
hinter der Turnhalle

## Allgemeine Hinweise

Teilnahme an allen Kursen nur nach verbindlicher Anmeldung.

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Für alle Kurse: Sollte der/die Kursleiter/in krankheitsbedingt oder aus anderen Gründen absagen, wird die Stunde nachgeholt oder für Ersatz gesorgt. In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

An unseren Kursen und unserem Sportprogramm kann jeder teilnehmen. Es sollten keine gesundheitlichen Bedenken gegen eine Sportausübung bestehen. Falls Sie unsicher sind, sollten Sie sich vom Arzt auf Ihre Sporttauglichkeit untersuchen lassen.