

Fitness -

Gesundheit



Kursprogramm

2. Halbjahr 2018

Teilnahme an allen Kursen nur nach verbindlicher Anmeldung
Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Step Aerobic

Mit gelenkschonenden Bewegungskombinationen vor, neben und auf dem Step können Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern. Bei fetziger Musik und mit viel Spaß kommen Sie Ihrem Ziel (fast) von alleine immer näher.

Laut einer neuen 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 Beinknochen aus.

	Beginn:	03.09.2018
Kurs 1	Zeit:	montags 18.00Uhr
Kurs 2	Zeit:	montags 19.00Uhr
	Dauer:	8 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
	Kursleiter/in:	Gabriele Rhöse
	Telefon:	0163 5098899
	Teilnahmegebühr:	24,00€ für Mitglieder 48,00€ für Nichtmitglieder

BOP – Bodystyle

findet wieder in 2019 statt

Drums Alive

Zwei Trommelsticks, einen Gymnastikball und einen pulsierenden Rhythmus: Das ist alles was man für die neue Trendsportart braucht. Beim Trommeln auf einen Pezziball zur Musik und unterschiedlichen rhythmischen Bewegungen kann man sich richtig auspowern.

	Beginn:	12.09.2018
	Zeit:	mittwochs 18.00 Uhr
	Dauer:	8 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriele Rhöse
	Telefon:	0163 5098899
	Teilnahmegebühr:	24,00 € für Mitglieder 48,00 € für Nichtmitglieder

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.

Kurs 1	Beginn:	02.09.2018
	Zeit:	sonntags 14-tägig 18.30 Uhr
	Dauer:	8 x 90 Minuten
	Ort:	Turnhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Renate und Bernd Früh
	Telefon:	02174/41262
	Teilnahmegebühr:	36,00€ für Mitglieder 72,00€ für Nichtmitglieder

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.

Kurs 1	Beginn:	04.09.2018
	Zeit:	dienstags 18.00Uhr (für Fortgeschrittene)
	Dauer:	12 x 90 Minuten
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
	Kursleiter/in:	Rosi Buba
	Telefon:	0214/95041
	Teilnahmegebühr:	54,00€ für Mitglieder 108,00€ für Nichtmitglieder

Gesundheitsgymnastik

Aktive Bewegung stärkt die Muskulatur und somit auch die Knochenstruktur. Die Übungen sind mit kurzen Entspannungspausen gestaltet und enden bei leiser Musik.

Kurs 1	Beginn:	05.09.2018
	Zeit:	mittwochs 10.30Uhr
	Dauer:	11 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriela Schultes
	Teilnahmegebühr:	44,00€ für Mitglieder 88,00€ für Nichtmitglieder

Beckenbodengymnastik

„Kraftzentrum Beckenboden“

ganzheitliches Beckenbodentraining ist für Frauen jeden Alters geeignet. Sie lernen in dem Kurs die Bedeutung des Beckenbodens, sowie Entspannung-, 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.

Kurs 1	Beginn:	11.09.2018
	Zeit:	dienstags 8.45Uhr
	Dauer:	10 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Angela Lieb
	Telefon:	02174/741700
	Teilnahmegebühr:	40,00€ für Mitglieder 80,00€ für Nichtmitglieder

Bitte kleines Kissen, Decke und dicke Socken mitbringen.

Pilates

Das Training nach Pilates bringt die Körperstruktur in die richtige Balance und korrigiert Fehlhaltungen. Es werden Körperblockaden beseitigt und die Körperenergie kann wieder fließen.

Pilates ist die Erziehung zum Körperbewusstsein und trainiert tiefliegende Muskeln. Das wichtigste Prinzip ist das sogenannte "Powerhouse" die Körpermitte.

Pilates - am Abend

Kurs 1	Beginn:	04.09.2018
	Zeit:	dienstags 20.00Uhr
	Dauer:	12 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriela Schultes
	Teilnahmegebühr:	48,00€ für Mitglieder 96,00€ für Nichtmitglieder

Pilates - am Vormittag

	Beginn:	05.09.2018
Kurs 1	Zeit:	mittwochs 11.30Uhr (für Anfänger)
Kurs 2	Zeit:	mittwochs 9.30Uhr (für Fortgeschrittene)
	Dauer:	11 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriela Schultes
	Teilnahmegebühr:	44,00€ für Mitglieder 88,00€ für Nichtmitglieder

Zumba

Tanzfitness mit ganz viel Bewegung und ganz viel Spaß

	Beginn:	05.09.2018
Kurs 1	Zeit:	mittwochs 20.00Uhr
	Dauer:	10 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Kathrin Kerb
	Teilnahmegebühr:	40,00€ für Mitglieder 80,00€ für Nichtmitglieder

Kapow

!!! Neu !!!

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

Kurs 1	Beginn:	03.09.2018
	Zeit:	montags 20.00Uhr
	Dauer:	10 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Kathrin Kerb
	Teilnahmegebühr:	40,00€ für Mitglieder 80,00€ für Nichtmitglieder

Zumba for Kids (Kinder von 4 bis 7 Jahre)

Die Kids tanzen nach lateinamerikanischen Klängen, Reaggæton, 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.

Kurs 1 + 2	Beginn:	04.09.2018
Kurs 1	Zeit:	dienstags 16.00Uhr
Kurs 2	Zeit:	dienstags 16.45Uhr
	Dauer:	10 x 45 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Kathrin Kerb
	Teilnahmegebühr:	30,00€ für Mitglieder 60,00€ für Nichtmitglieder

Allgemeine Hinweise

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 von einem Arzt auf Ihre Sporttauglichkeit untersuchen lassen.

Box/Fitness-Training

!!! Neu !!!

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.

Kurs 1	Beginn:	06.09.2018
	Zeit:	donnerstags 19.30 Uhr
	Dauer:	10 x 90 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Denis Dobras
	Teilnahmegebühr:	45,00€ für Mitglieder 90,00€ für Nichtmitglieder

Nordic Walking

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem 90% aller Muskeln aktiv sind. Der Kalorienverbrauch ist um 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.

Kurs 1	Beginn:	31.08.2018
	Zeit:	freitags 17.00 Uhr
	Dauer:	4 x 90 Minuten
	Ort:	Parkplatz Schöllerrhof, Odenthal Altenberg
	Kursleiter/in:	Susanne Gardeweg
	Telefon:	02202/43471
	Teilnahmegebühr:	20,00€ für Mitglieder 32,00€ für Nichtmitglieder

Stöcke inclusive

Zum Lauftreff Schöllerrhof sind jederzeit Walker/innen und Laufbegeisterte herzlich willkommen

Winterzeit: samstags 15.00 Uhr, Sommerzeit: montags 18.30 Uhr

Laufanfänger bitte telef. anmelden, Telefon 02174/40934 (Gisela Kleuver)



Beim TV Blecher im Vereinsprogramm:

Gymnastik für Damen
Gymnastik für Herren
Gymnastik für Sie und Ihn
Gymnastik für Senioren
Konditionsgymnastik
Wirbelsäulengymnastik
Trampolin
Sport und Spiel für Kinder
Abenteuer-Sport Jungen
Eltern/Kind-Turnen

Ballspiele für Kinder,
Jugendliche und Herren
Basketball
Korfball
Volleyball
Badminton
Leichtathletik
Lauftreff mit Walking
Wandern
Fahrradtreff für Familien

Training und Abnahme Sportabzeichen

Turn-Verein Blecher 1904 e.V.
Am Matthiasberg 2, 51519 Odenthal
Telefon 02174/41409 oder 02174/40934

www.tv-blecher.de
tvblecher@googlemail.com

Geschäftszeit: dienstags 16.00 bis 18.00 Uhr
Geschäftsstelle: Bergstraße 203, 51519 Odenthal
hinter der Turnhalle