

Fitness -

Gesundheit



Kursprogramm

1. Halbjahr 2019

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

Beginn:	14.01.2019
Kurs 1/2 Zeiten:	montags 18.00Uhr/montags 19.00Uhr
Dauer:	18 x 60 Minuten
Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
Teilnahmegebühr:	54,00€ für Mitglieder 108,00€ für Nichtmitglieder

BOP - Bodystyle

Im Mittelpunkt steht bei dem Herz-Kreislauftraining die Kräftigung und die Straffung der Problemzonen der Frau - Bauch, Oberschenkel und Po

Beginn:	09.01.2019
Zeit:	mittwochs 18.00 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Ort:	Gymnastikhalle Blecher
Teilnahmegebühr:	24,00 € für Mitglieder 48,00 € für Nichtmitglieder

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:	08.05.2019
Zeit:	mittwochs 18.00 Uhr
Dauer:	7 x 60 Minuten
Ort:	Gymnastikhalle Blecher
Teilnahmegebühr:	21,00 € für Mitglieder 42,00 € für Nichtmitglieder

Ansprechpartner für alle 3 Kurse dieser Seite

Kursleiter/in:	Gabriele Rhöse
Telefon:	0163 5098899

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:	13.01.2019
	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:	08.01.2019
	Zeit:	dienstags 18.00Uhr (für Fortgeschrittene)
	Dauer:	19 x 90 Minuten
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
	Kursleiter/in:	Rosi Buba
	Telefon:	0214/95041
	Teilnahmegebühr:	85,50€ für Mitglieder 171,00€ 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:	16.01.2019
	Zeit:	mittwochs 10.30Uhr
	Dauer:	20 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriela Schultes
	Teilnahmegebühr:	80,00€ für Mitglieder 160,00€ 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:	08.01.2019
Kurs 2	Beginn:	30.04.2019
	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:	15.01.2019
	Zeit:	dienstags 20.00Uhr
	Dauer:	20 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriela Schultes
	Teilnahmegebühr:	80,00€ für Mitglieder 160,00€ für Nichtmitglieder

Pilates - am Vormittag

	Beginn:	16.01.2019
Kurs 1	Zeit:	mittwochs 11.30Uhr (für Anfänger)
Kurs 2	Zeit:	mittwochs 9.30Uhr (für Fortgeschrittene)
	Dauer:	20 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Gabriela Schultes
	Teilnahmegebühr:	80,00€ für Mitglieder 160,00€ für Nichtmitglieder

Zumba

Tanzfitness mit ganz viel Bewegung und ganz viel Spaß

	Beginn:	08.05.2019
Kurs	Zeit:	mittwochs 20.00Uhr
	Dauer:	8 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Kathrin Kerb
	Teilnahmegebühr:	32,00€ für Mitglieder 64,00€ für Nichtmitglieder

Kapow

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:	29.04.2019
	Zeit:	montags 20.00Uhr
	Dauer:	8 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Kathrin Kerb
	Teilnahmegebühr:	32,00€ für Mitglieder 64,00€ 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:	30.04.2019
Kurs 1	Zeit:	dienstags 16.00Uhr
Kurs 2	Zeit:	dienstags 16.45Uhr
	Dauer:	8 x 45 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Kathrin Kerb
	Teilnahmegebühr:	24,00€ für Mitglieder 48,00€ 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

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:	10.01.2019
	Zeit:	donnerstags 19.30 Uhr
	Dauer:	15 x 90 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiter/in:	Denis Dobras
	Teilnahmegebühr:	67,00€ für Mitglieder 135,00€ 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:	10.05.2019
	Zeit:	freitags 17.00 Uhr
	Dauer:	4 x 90 Minuten
	Ort:	Parkplatz Schöllerhof, Odenthal Altenberg
	Kursleiter/in:	Susanne Gardeweg
	Telefon:	02202/43471
	Teilnahmegebühr:	20,00€ für Mitglieder 32,00€ für Nichtmitglieder

Stöcke inclusive

Zum Lauftreff Schöllerhof 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
Fahrradtreff für Familien
Korfball
Volleyball
Badminton
Leichtathletik
Lauftreff mit Walking
Wandern

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