

### **Kurs-Nr.: 0110**

#### **SLIMNASTIK für Frauen**

- das Schönheitsprogramm gegen Cellulite - ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit dem Ziel, zu einem schönen, straffen Körper zu gelangen. Trainiert wird:

- a) die Ausdauer,
- b) die Muskulatur, aufgeteilt in einen dynamischen und einen statischen Teil,
- c) die Entspannung.

**Ort:** Gymnastikraum Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstraße,

**Zeitraum:** mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr,  
Beginn 20.01.10 22 Vormittage,

**Leitung:** Heidi Hegemann (Tel. 02855/5820),

**Gebühr:** 55,00 €.

### **Kurs-Nr.: 0210/0310**

#### **WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK**

Die Wirbelsäulengymnastik dient der Haltungsschulung. Sie soll speziellen Fehlhaltungen vorbeugen und helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelbereich zu lösen. Sie ist besonders geeignet für Personen mit Sitzberufen. Allerdings ersetzt sie bei ernsthaften Beschwerden nicht die ärztliche Behandlung oder eine spezielle Krankengymnastik.

**Ort:** Vereinsheim TV Voerde Krafttrainingsraum

**Zeitraum:** montags 9:00 – 10:00 Uhr (Kurs A),  
oder 10:00 – 11:00 Uhr (Kurs B),

Kurs 0210 Beginn: 25.01.10 je 6 Kurstage  
Leitung: Karin Pfeiffer (Tel. 02855/18746)

Kurs 0310 Beginn 12.04.10 je 10 Kurstage  
Leitung NN

**Gebühr:** Kurs 0210 je 15,00 €, Kurs 0310 je 25,00 €.

### **Kurs-Nr.: 0510/0610 \***

#### **„Rücken-Fit“ plus „Herz-Kreislauf-Training“**

Mit diesem Kurs schaffen wir die körperlichen Voraussetzungen, Haltungs- und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Grundsätzlich gilt bei einer Rücken- bzw. WS-Gymnastik den Menschen ganzheitlich zu sehen und entsprechend die Rücken- aber auch alle anderen Muskelgruppen zu kräftigen und stabilisieren. Nebenbei erreichen wir den Aufbau strafferen Bindegewebes und Osteoporoseschutz. Wir spüren, was bessere Koordination, mehr Kraft und Beweglichkeit für unsere Lebensqualität bedeuten. Zielgerichtetes Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie regenerierendes Stretching in jeder Kursstunde tragen zum nachhaltigen Wohlfühlen bei.

**Ort:** Pestalozzi Turnhalle

**Zeitraum:** mittwochs, 17:30 - 18:45 Uhr (Kurs A),  
oder 18:55 - 20:10 Uhr (Kurs B),  
Beginn Kurs 0510 13.01.10 je 11 Abende,  
Beginn Kurs 0610 14.04.10 je 11 Abende

**Leitung:** Ursula Lefort (Tel. 02855/18116),

**Gebühr:** alle Kurse je 30,00 €.

### **Kurs-Nr.: 0710/0810**

#### **"GESUND UND BEWEGLICH BLEIBEN"**

#### **FITNESS-GYMNASTIK FÜR LEUTE AB 50 JAHRE**

Ein Bewegungskurs, in dem die Teilnehmer (Damen und Herren sind gleichermaßen willkommen) mit vielen Arten der Gymnastik, des Laufens und des Kreislauf-Trainings bekannt gemacht werden. Der Kurs beginnt mit Aufwärmübungen, weiter geht's mit gezielter Gymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Stretching und abschließend mit der Entspannung, so dass ein gezielter Aufbau der Gesundheits- und Fitness-Gymnastik gegeben ist.

**Ort:** Vereinsheim TV Voerde (Krafttrainingsraum),

**Zeitraum:** donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr (Kurs A),  
oder 16:30 - 18:00 Uhr (Kurs B),  
Beginn Kurs 0710 14.01.10 je 12 Tage,  
Beginn Kurs 0810 29.04.10 je 10 Tage,

**Leitung:** Gertrud Präg (02855/16647),

**Gebühr:** Kurs 0710 je 31,50 €, Kurs 0810 je 27,00 €

### **Kurs-Nr.: 0910**

#### **STEP-AEROBIC „TAP FREE“**

Mit Step-Aerobic etwas „Neues“ kennenlernen. Step-Aerobic ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sowie Koordination. Das Ganze zu Musik bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und die Problemzonen an Beinen und Becken bekommen ihr Fett weg.

**Ort:** Gymnastikraum Sport- und Mehrzweckhalle Steinstraße,

**Zeitraum:** montags, 19:30 – 21:00 Uhr (Kurs A),  
Beginn 25.01.10 15 Kursabende,  
oder donnerstags, 20:30 – 22:00 Uhr (Kurs B),  
Beginn 21.01.10 14 Kursabende,

**Leitung:** Karin Pfeiffer (02855/18746),

**Gebühr:** Kurs A 55,00 €, Kurs B 51,50 €

### **Kurs-Nr.: 1010 \***

#### **PILATES/RÜCKEN-FIT**

Pilates ist eine Trainingsmethode, die nicht nur den Körper trainiert, sondern auch die Harmonie zwischen Körper und Geist anstrebt. Wahrnehmung des eigenen

Körpers, Kraft und Flexibilität sowie Koordination und Ausdauer werden geschult.

**Ort:** Gymnastikraum Sport- und Mehrzweckhalle Steinstraße,

**Zeitraum:** dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr,  
Beginn 26.01.10 15 Kursabende.

**Leitung:** Karin Pfeiffer (02855/18746),

**Gebühr:** 59,00 €.

### **Kurs-Nr.: 1110/1210**

#### **BODY-STYLING UND FITNESS**

Begleitet von flotter Musik wird den typischen "Problemzonen" Bauch-Taille-Schenkel-Po entgegengewirkt. Die Belastungsformen sind auf die Fettreduktion ausgerichtet und nicht zur Entwicklung von "Muskelpaketen" gedacht. Zusätzlich wird die Fitness und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

**Ort:** Vereinsheim TV Voerde (Krafttrainingsraum),

**Zeitraum:** dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr,  
Beginn Kurs 1110 05.01.10 11 Abende,  
Beginn Kurs 1210 13.04.10 14 Abende

**Leitung:** Kerstin Tamm (Tel. 02855/932104),

**Gebühr:** Kurs 1110 30,00 €, Kurs 1210 38,00 €.

### **Kurs-Nr.: 1310**

#### **WALKING**

#### **EINE ALTERNATIVE ZUM JOGGEN**

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Walking. Walking stärkt das Herzkreislaufsystem, die Beinmuskulatur sowie das Bindegewebe. Bluthochdruck kann günstig beeinflusst werden. Walking aktiviert den gesamten Stoffwechsel, das vegetative Nervensystem und das Immunsystem. Walking ist somit eigentlich der Gesundheitssport für alle.

**Treffpunkt:** Parkpl. Vereinsh. BSV Möllen, Friedrichstr

**Zeitraum:** dienstags, 8:30 - 9:30 Uhr,  
Beginn 02.02.10 15 Vormittage,

**Leitung:** Ute Hofmann (02855/18324),

**Gebühr:** 30,00 €.

**\* Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB ausgezeichnet und werden von der Bundesärztekammer empfohlen, Bezuschussung durch Krankenkassen.**

## **Kurs-Nr.: 0410**

### **After Work Fitness –Wirbelsäulengymnastik, Rückenfitness, Stressabbau und mehr ...**

Berufstätige finden hier „ihr“ Präventionsprogramm! Mit zielgerichteter Gymnastik beugen wir Haltungs- und Rückenbeschwerden aktiv vor, straffen das Bindegewebe und bauen Osteoporoseschutz auf. So werden wir spüren, was verbesserte Koordination und eigene Kraft und Beweglichkeit bedeuten... Wohltuende und Stress abbauende Entspannung lassen die Woche mit viel Wohlgefühl beginnen..

**Ort:** Vereinsheim TV Voerde (Krafttrainingsraum),

**Zeitraum:** montags, 19:15 - 20:15 Uhr,  
Kurs A Beginn 11.01.10 10 Abende  
Kurs B Beginn 12.04.10 10 Abende,

**Leitung:** Andreas Theis (02855/933630),

**Gebühr:** je Kurs 25,00 €.

---

### **Allgemeine Hinweise zu den Sportkursen:**

**Vereinsmitglieder erhalten zur Kursgebühr eine Ermäßigung.**

**Anmeldungen zu den Sportkursen können telefonisch bei den Kursleiterinnen erfolgen (die Telefonnummern sind im jeweiligen Kurs-Info angegeben). Weitere Informationen erhalten Sie bei den Kursleiterinnen oder in unserem Vereinsheim unter Tel.: 02855/93170.**

Nachmeldungen, falls die maximale Teilnehmerzahl nicht erreicht ist, sind am ersten Kurstermin möglich. Der TV Voerde verpflichtet sich zur Durchführung der jeweils angegebenen Unterrichtsstunden. Ort- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden. Veränderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. Wir werden uns bemühen, Ihnen in jedem Fall bei Änderungen rechtzeitig Nachricht zu geben. In den Schulferien finden Kurse in der Regel nicht statt. Andersartige Regelungen werden im Einzelfall von der Kursleitung mit den Teilnehmern/innen besprochen. Ein Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Kursleiter besteht nicht.

Der TV Voerde übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die mit unseren Veranstaltungen in Zusammenhang stehen. Durch die Zahlung der Kursgebühr sind die Teilnehmer/innen im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung der Sporthilfe e. V. versichert.



Sparkassen-Finanzgruppe

Die Sparkassen-Altersvorsorge.

Von individuellen Sparplänen bis zu den eigenen vier Wänden.

 Sparkasse  
Dinslaken-Voerde-Hünxe

Eine gute Vorsorge ist leichter, als Sie denken. Mit unserer individuellen Beratung entwickeln wir ein auf Sie zugeschnittenes Vorsorgekonzept und zeigen Ihnen, wie Sie alle staatlichen Fördermöglichkeiten optimal für sich nutzen. Infos in Ihrem Service- und FinanzCenter oder unter [www.spk-dinslaken.de](http://www.spk-dinslaken.de).

**Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



**Sport  
für  
Alle**

## **Breiten- und Gesundheits- sport beim TV Voerde**

**I. Halbjahr 2010**

### **Informationen**

Das Wesen des Sports hat sich in jüngster Vergangenheit mehr verändert als in den Jahrzehnten zuvor. Früher waren es in erster Linie Motive wie Leistung und Wettkampf, die insbesondere junge Menschen Sport treiben ließen. Heute finden mehr und mehr, alle Altersgruppen zur sportlichen Betätigung, um gesund zu bleiben bzw. zu werden, um soziale Kontakte zu knüpfen oder auch nur um des Späßes oder der Freude willen.

Das Breitensportprojekt des Turnverein Voerde e.V. möchte Ihnen mit dem vorliegenden Programm Gelegenheit geben, in Ihrer Freizeit sportliche und gesunde Betätigung im Kreise netter Leute zu finden. Sport für Alle wendet sich besonders an diejenigen, die lange Zeit keinen Sport mehr betrieben haben oder die vielleicht eine neue Sportart erproben wollen. Sie können sich - frei von jeglicher Bindung an den TV Voerde - für einen begrenzten Zeitraum für einen der Sportkurse entscheiden, die wir mit unserem Breitensportprogramm I. Semester 2010 anbieten.