

Kurs-Nr.: 0112

SLIMNASTIK für Frauen

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

- die Ausdauer,
- die Muskulatur, aufgeteilt in einen dynamischen und einen statischen Teil,
- die Entspannung.

Ort: Gymnastikraum Sport- und Mehrzweckhalle, Steinstraße,

Zeitraum: mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr,
Beginn 11.01.12 23 Vormittage,

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

Gebühr: 58,00€.

Kurs-Nr.: 0212/0312

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 - 20:30 Uhr,

Kurs 0212: Beginn 09.01.12 10 Abende,

Kurs 0312: Beginn 16.04.12 10 Abende,

Leitung: Andreas Theis (02855/933630),

Gebühr: Jeweils 30,00€.

Kurs-Nr.: 0412/0512 *

„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),

Kurs 0412: Beginn 18.01.12 je 11 Abende,

Kurs 0512: Beginn 18.04.12 je 11 Abende,

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

Gebühr: Jeweils 35,00 €.

Kurs-Nr.: 0612/0712

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),

Kurs 0612: Beginn 09.01.12 10 Kursabende,

Kurs 0712: Beginn 16.04.12 9 Kursabende,
oder

donnerstags, 20:30 – 22:00 Uhr (Kurs B),

Kurs 0612: Beginn 12.01.12 10 Kursabende,

Kurs 0712: Beginn 19.04.12 8 Kursabende,

Leitung: Karin Pfeiffer (02855/18746),

Gebühr: 38,00€ (Kurs 0612 A oder B), 34,00 € (Kurs 0712A), bzw. 30,00€ (Kurs 0712B).

Kurs-Nr.: 0812/0912 *

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,

Kurs 0812: Beginn 10.01.12 11 Kursabende.

Kurs 0912: Beginn 17.04.12 8 Kursabende,

Leitung: Karin Pfeiffer (02855/18746),

Gebühr: 46,00€(Kurs 0812), bzw. 34,00€ Kurs(0912).

Kurs-Nr.: 1012/1112

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,

Kurs 1012: Beginn 10.01.12 10 Abende,

Kurs 1112: Beginn 17.04.12 10 Abende,

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

Gebühr: Jeweils 26,00€.

Kurs-Nr.: 1212/1312

AQUA-FITNESS für Frauen

Erleben Sie mit viel Spaß die Kombination von Wassergymnastik und Aquarobic nach Musik: Gelenkschonende Gymnastik im Wasser beeinflusst das Herz-Kreislauf-System positiv, führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch. Zusätzlich führen Dehn- und Kräftigungsübungen der gesamten Muskulatur zu einem hohen gesundheitlichen Nutzen dieses Kurses.

Treffpunkt: Lehrschwimmbecken, Pestalozzischule, Bahnhofstraße

Zeitraum: dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr,

Kurs 1212: Beginn 17.01.12 11 Abende,

Kurs 1312: Beginn 17.04.12 11 Abende,

Leitung: Nicole Busch (02064/9920166),

Gebühr: Jeweils 25,00€.

Kurs-Nr.: 1412/1512

"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 1412: Beginn 12.01.12 12 Vormittage,

Kurs 1512: Beginn 19.04.12 9 Vormittage,

Leitung: Susanne Panz (02855/169311),

Gebühr: 32,00€ (1412), bzw. 25,00€ (1512).

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

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

Alt werden lohnt sich.
Mit der Sparkassen-
Altersvorsorge.

 Sparkasse
Dinslaken-Voerde-Hünxe

Sie können zwar nicht ewig jung bleiben – aber sich aufs Alter freuen. Mit einer Sparkassen-Altersvorsorge entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Vorsorgekonzept und zeigen Ihnen, wie Sie alle privaten und staatlichen Fördermöglichkeiten optimal für sich nutzen. Vereinbaren Sie jetzt ein Beratungsgespräch in Ihrer Geschäftsstelle oder informieren Sie sich unter www.spk-dinslaken.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Sport
für
Alle

Breiten- und Gesundheits- sport beim TV Voerde

I. Halbjahr 2012

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 Spaßes 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 2012 anbieten.