

GroupFitness

Vormittag

Nachmittag / Abend

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	<p>Yoga</p> <p>09.00 - 10.30 Uhr TurnVilla</p>	<p>Pilates</p> <p>09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fitness für Frauen</p> <p>09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Pilates</p> <p>10.15 - 11.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Fit ab 60 für Frauen</p> <p>08.30 - 09.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Yoga</p> <p>09.30 - 11.00 Uhr TurnVilla</p>	<p>Indian Balance meets Faszien</p> <p>09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla</p>	<p>Yoga</p> <p>08.30 - 10.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Yoga</p> <p>10.15 - 11.45 Uhr TurnVilla</p> <p>Jumping ®</p> <p>18.15 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Jumping ®</p> <p>19.15 - 20.00 Uhr TurnVilla</p>
Nachmittag / Abend	<p>Fitness für Frauen</p> <p>17.45 - 18.45 Uhr TurnVilla</p> <p>Free-Athletics</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Body-Styling</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr Gr. Diemshoff</p> <p>Free-Athletics Outdoor</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Fitness Workout für Männer</p> <p>19.00 - 20.30 Uhr Johanneshalle</p> <p>Fitness für Männer ab 40</p> <p>20.15 - 21.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Fitnessgymnastik</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr Johanneshalle</p> <p>Hula Hoop</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla</p> <p>FitBo-Fitnessboxen</p> <p>20.15 - 21.15 Uhr TurnVilla</p> <p>Zumba ®</p> <p>18.15 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Zumba ®</p> <p>19.15 - 20.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Jumping ®</p> <p>20.15 - 21.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Yoga</p> <p>15.30 - 17.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fitness für Frauen</p> <p>16.45 - 17.45 Uhr TurnVilla</p> <p>Free-Athletics</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Tösô X</p> <p>18.50 - 19.50 Uhr TurnVilla</p> <p>Fitness und Ball-sport für Männer</p> <p>19.30 - 21.00 Uhr Turnhalle Hollingen</p> <p>Fitness für Frauen</p> <p>15.30 - 16.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Rücken-Fit</p> <p>17.30 - 18.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Faszientraining</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Free-Athletics</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Yoga</p> <p>20.00 - 21.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Yoga</p> <p>17.00 - 18.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Free-Athletics Outdoor</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Step-Aerobic</p> <p>19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Zumba ®</p> <p>20.15 - 21.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fatburner</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Dance-Fitness</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fit und Gesund für Männer ab 60</p> <p>19.15 - 20.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Samstag</p> <p>Tösô X</p> <p>12.30 - 13.30 Uhr TurnVilla</p>

Zur Teilnahme an den Angeboten ist eine Mitgliedschaft/Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich.

Stand Januar 2022
Änderungen vorbehalten

Jumping ®

Jumping Fitness ist ein innovatives Fitness-konzept und vereint neben einem unglaublichen Spaßfaktor, Fitness, Wellness und pure Leichtigkeit.

Hula Hoop

Der Hula-Hoop-Reifen, das Spielzeug aus früheren Tagen. Kräftig Anschwung geben und dann die Hüften rhythmisch kreisen, Verbunden mit vielen weiteren Übungen für den ganzen Körper entsteht so ein effektives Training für den ganzen Körper mit viel Spaß.

Fatburner

Das Workout ist eine effektive Trainingsmethode, um gezielt den Fettabbau zu erreichen. Dies geschieht durch einen Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, bei dem die gesamte Muskulatur gestärkt wird.

Dance Fitness

Dieses Kraftausdauertraining mit Aerobic-Elementen ist ideal, um die Kondition zu steigern, die Muskulatur zu kräftigen oder den Körper in Form zu bringen und die „Problemzonen“ anzugehen. Einfache Tanzschritte werden während der Stunde zu einer Dance-Choreo aneinander gereiht.

Fitness für Frauen

Nach einem Warm-Up folgen Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Anschließend findet ein Trainingsprogramm statt, das die sogenannten „Problemzonen“ wie Bauch, Beine, Po besonders berücksichtigt.

Fitnessgymnastik

Nach einem Aufwärmprogramm mit anschließendem Stretching werden die Muskeln mit einer Vielfalt an speziellen Übungen gestärkt. Ziel ist die Straffung des Bindegewebes und eine Verbesserung der Kraft und Ausdauer.

Body Fitness für Sie und Ihn

Dieses Fitness-Training zu aktueller Musik umfasst eine Mischung aus Ausdauer- und Kräftigungstraining. Ein wirkungsvoller Mix, bei dem das Herz-Kreislauf-System, das Körpergewebe und die Muskulatur gestärkt wird.

Body-Styling

Es ist ein intensives Training der Bauch, Beine, Po und Brust unter Beachtung funktionsgymnastischer Aspekte. Mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt gestrafft und geformt.

Step Aerobic

Ausdauertraining und Spaß auf dem Step. Schritt-kombinationen aus dem Aerobicbereich setzen sich zu einer Choreographie zusammen, die durch das Auf und Ab auf das Stepbrett intensiviert wird.

Yoga

Der Schwerpunkt beim Yoga liegt in gezielten körperlichen Übungen, die das Körperbewusstsein stärken und durch ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung die Gleichgewichtsschulung fördern.

Faszientraining

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische und sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaft des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Ein gutes, gesundes Faszientraining sichert die Wirbelsäule und Gelenke, sorgt für höhere Leistungsfähigkeit und geringer Verletzungsanfälligkeit.

Pilates

Bei diesem sanften, schonenden Ganzkörpertraining werden vor allem die tiefliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen. Das Training verbindet Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung.

Fitness Workout für Männer

Unter Einsatz verschiedener Kleingeräte wird ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, welches Kraft & Ausdauer trainiert. Abgerundet wird die Einheit mit körperlosem Ballsport.

Fit und Gesund für Männer ab 60

Durch verschiedene Übungen und speziellem Krafttraining werden Muskelgruppen und Körperpartien trainiert, entspannt und gelockert.

Fitness und Ballsport für Männer

Der Kurs startet mit einer Aufwärmphase, an die sich Übungen zur Kräftigung der Muskulatur anschließen. Im Anschluss wird mit verschiedenen Ballsportarten der Körper in Form gebracht.

Fitness für Männer ab 40

Nach einem Aufwärmprogramm mit anschließendem Stretching werden hier die Muskeln mit einer Vielfalt an speziellen Übungen gestärkt. Ziel ist eine Verbesserung der Kraft und Ausdauer.

Tôso X

Tôso X ist die Verbindung aus PUNCHES und KICKS in Kombination mit Ausdauer und Körperkontrolle.

FitBo - Fitnessboxen

Lerne verschiedenen Techniken und unterschiedliche Kombinationen aus PUNCHES und KICKS kennen und power dich bei aus. Alles in allem handelt es sich bei FitBo um ein sehr dynamisches Workout. Es ist anstrengend und schweißtreibend, macht aber auch enorm Spaß.

Zumba ®

Das ZUMBA Fitness Programm vereint latein-amerikanische Rhythmen mit leicht zu folgenden Bewegungen und kreiert damit ein einzigartiges Fitness-Programm. Das Training besteht aus Intervallen, in denen schnelle und langsame Rhythmen mit Kräfteinheiten kombiniert werden.

Free-Athletics

Athletisch, einfach anstrengend und doch voller Energie, Ehrgeiz und Spaß. Ausdauer und Kraft zusammen in einem Workout. Es bietet ein sehr gutes Herz-Kreislauf Training, das hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht absolviert wird. Das Training findet indoor und outdoor statt.

Fit ab 70

In diesem Kurs wird mit schonenden, gezielten Übungen die Koordination, Kondition und Kräftigung des Körpers gefördert sowie Sturzprophylaxe erlernt. Die Inhalte werden dabei stets an die individuellen Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

Fit ab 60

Ein Kurs speziell ab 60 mit dem Ziel die körperliche Aktivität anzuregen und somit das Wohlbefinden ganzheitlich und dauerhaft zu fördern

Indian Balance meets Faszien

In diesem Kurs findet eine Mischung aus den beiden Kursen, Indian Balance und Faszientraining statt. Indian Balance ist ein ganzheitliches Workout für Rücken-Bauch-Beine und Po. Es besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktion. Indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergie wird mit moderner Bewegungslehre verbunden.

Rücken-Fit

Fit werden oder sich fit halten - so heißt es für die Teilnehmer der Gruppe. Dieses Übungsprogramm, unter fachkompetenter Anleitung ist darauf abgestimmt, Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden mit vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungsformen vorzubeugen. Das Fitness-Training bietet einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Gymnastik, Entspannung, Dehnung und Wissensvermittlung.

Auszug aus der Beitragsordnung des TV Emsdetten 1898 e.V.

Grundbeitrag pro Monat:

Kinder bis einschl. 13 Jahren	1,00 €	ermäßigter Beitrag	1,50 €	Erwachsene ab 18 Jahren	2,50 €
Jugendliche	1,50 €	Familie	5,50 €	Fördermitgliedschaft	0,50 €
Einmalige Aufnahmegebühr	10,00 €				

GroupFitness (Die regelmäßigen Angebote dieser Sparte finden nicht in den Schulferien statt. Entsprechende Feriensportprogramme können je nach Verfügbarkeit kostenlos genutzt werden.)					
1 x die Woche		2 x die Woche		2 x die Woche	
45 Min./1 x Woche	9,00 €	45 Min./2 x Woche	16,50 €	1 x 45 Min./ 1 x 60 Min.	19,50 €
60 Min./1 x Woche	12,00 €	60 Min./2 x Woche	22,00 €	1 x 45 Min./ 1 x 90 Min.	25,50 €
90 Min./1 x Woche	18,00 €	90 Min./2 x Woche	33,00 €	1 x 60 Min./ 1 x 90 Min.	28,00 €

FitBo/Tôso X	Beitrag
Jugendliche	18,00 €
Erwachsene	18,00 €

Free-Athletics	Beitrag
Jugendliche	18,00 €
Erwachsene	18,00 €

Der monatliche Beitrag setzt sich aus dem Grundbeitrag zuzüglich dem jeweiligen Spartenbeitrag zusammen.

Turnverein Emsdetten 1898 e.V.
Kolpingstraße 2
48282 Emsdetten
info@tvemsdetten.de
www.tvemsdetten.de
Tel. 02572/8773660