

# GroupFitness



Vormittag

Nachmittag / Abend

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
Vormittag	<p>Yoga 09.00 - 10.30 Uhr TurnVilla</p>	<p>Pilates 09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Pilates 10.15 - 11.15 Uhr TurnVilla</p> <p>Fitness für Frauen 09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fit ab 70 14.15 - 15.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Fit ab 60 für Frauen 08.30 - 09.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Yoga 09.30 - 11.00 Uhr TurnVilla</p>	<p>Indian Balance meets Faszien 09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla</p>	<p>Yoga 08.30 - 10.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Yoga 10.15 - 11.45 Uhr TurnVilla</p>		
Nachmittag / Abend	<p>Fitness für Frauen 17.45 - 18.45 Uhr TurnVilla</p> <p>Body-Styling 18.30 - 19.30 Uhr Gr. Diemshoff</p> <p>Free-Athletics Outdoor 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Fitness Workout für Männer 19.00 - 20.30 Uhr Johanneshalle</p> <p>Fitness für Männer ab 40 20.15 - 21.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Free-Athletics 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Fitness für Frauen 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Body Fitness für Sie und Ihn 19.00 - 20.00 Uhr Paul-Gerhardt-Halle</p> <p>Body-Styling 19.30 - 20.30 Uhr Gr. Diemshoff</p>	<p>Fitnessgymnastik 18.00 - 19.00 Uhr Johanneshalle</p> <p>Zumba® 19.15 - 20.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Zumba® 20.15 - 21.00 Uhr TurnVilla</p> <p>FitBo-Fitnessboxen 20.15 - 21.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Yoga 15.30 - 17.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fitness für Frauen 16.45 - 17.45 Uhr TurnVilla</p> <p>Free-Athletics 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Tôsô X 18.50 - 19.50 Uhr TurnVilla</p> <p>Fitness und Ball-sport für Männer 19.30 - 21.00 Uhr Turnhalle Hollingen</p>	<p>Fitness für Frauen 15.30 - 16.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Rücken-Fit 17.30 - 18.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Faszientraining 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Free-Athletics 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Yoga 17.00 - 18.30 Uhr TurnVilla</p> <p>Free-Athletics Outdoor 18.30 - 19.30 Uhr TurnVilla/Tretwerk</p> <p>Step-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Zumba® 20.15 - 21.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fatburner 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Dance-Fitness 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Fit und Gesund für Männer ab 60 19.15 - 20.15 Uhr TurnVilla</p>	<p>Hula Hoop 10.00 - 11.00 Uhr TurnVilla</p> <p>Tôsô X 12.30 - 13.30 Uhr TurnVilla</p>

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

Stand Juni 2021  
Änderungen vorbehalten

### 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.

### Tôso X

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

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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 individuellen Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

### 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.

### 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.

### Faszientraining

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

### Zumba ®

Das ZUMBA Fitness Programm vereinigt 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.

### Fit ab 60

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

### 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.

### Pilates

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

### 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 Fitnessstraining 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.

### Fitness Workout für Männer

Unter Einsatz verschiedener Kleingeräte wird ein abwechslungsreiches Programm zusammen gestellt, 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.

## 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/Tôsô X	Beitrag
Jugendliche	18,00 €
Erwachsene	18,00 €

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

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

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