

# Sommerferien 2019 - Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Ferienwoche	15.07.2019 Free Athletics - mit Sascha 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II Free Athletics - mit Sascha 19.15-20.15 Uhr Outdoor	16.07.2019 Zumba - mit Sandra 19.00-19.45 Uhr Kursraum Werk II Step Aerobic - mit Sandra 19.45-20.30 Uhr Kursraum Werk II	17.07.2019 Free Athletics - mit Teresa 18.00-19.00 Uhr Outdoor Free Athletics - mit Teresa 19.00-20.00 Uhr Outdoor Man at work - mit Sascha 19.30-20.30 Uhr Kursraum Blau	18.07.2019 Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk	19.07.2019 Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk
2 Ferienwoche	22.07.2019 Free Athletics - mit Sascha 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II Free Athletics - mit Sascha 19.15-20.15 Uhr Outdoor	23.07.2019 Bewegung macht Spaß 08.45-11.15 Uhr Kursraum Werk II Zumba - mit Sandra 19.00-19.45 Uhr Kursraum Werk II Step Aerobic - mit Sandra 19.45-20.30 Uhr Kursraum Werk II	24.07.2019 Yoga - mit Erika 09.30-11.00 Uhr Kursraum Werk II Free Athletics - mit Teresa 18.00-19.00 Uhr Outdoor Free Athletics - mit Teresa 19.00-20.00 Uhr Outdoor Man at work - mit Sascha 19.30-20.30 Uhr Kursraum Blau	25.07.2019 Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk	26.07.2019 Sling Training- im Kraftwerk 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk
3 Ferienwoche	29.07.2019 Body Fitness- mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II Step Aerobic - mit Marion 19.00-20.00 Uhr Kursraum Werk II Free Athletics - mit Sascha 19.00-20.00 Uhr Outdoor Faszientraining - mit Marion 20.05-21.05 Uhr Kursraum Werk II	30.07.2019 Body Fitness- mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Blau Bewegung macht Spaß 08.45-11.15 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 19.00-19.45 Uhr im Kraftwerk	31.07.2019 Yoga - mit Erika 09.30-11.00 Uhr Kursraum Werk II Bauch Intensiv - mit Marion 18.00-18.45 Uhr Kursraum Gelb Free Athletics - mit Teresa 19.00-20.00 Uhr Outdoor Rücken Fit - mit Marion 16.45-17.45 Uhr Kursraum Gelb Free Athletics - mit Teresa 18.00-19.00 Uhr Outdoor Man at work - mit Sascha 19.30-20.30 Uhr Kursraum Blau	01.08.2019 Indian Balance - mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk Fatburner - mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II	02.08.2019 Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk
4 Ferienwoche	05.08.2019 Free Athletics - mit Teresa 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Body Fitness- mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II Step Aerobic- mit Marion 19.00-20.00 Uhr Kursraum Werk II Faszientraining - mit Marion 20.05-21.05 Uhr Kursraum Werk II	06.08.2019 Body Fitness- mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Blau Bewegung macht Spaß 08.45-11.15 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 19.00-19.45 Uhr im Kraftwerk	07.08.2019 Yoga - mit Erika 09.30-11.00 Uhr Kursraum Werk II Bauch Intensiv - mit Marion 18.00-18.45 Uhr Kursraum Gelb Free Athletics - mit Teresa 19.00-20.00 Uhr Outdoor Rücken Fit - mit Marion 16.45-17.45 Uhr Kursraum Gelb Free Athletics - mit Teresa 18.00-19.00 Uhr Outdoor	08.08.2019 Indian Balance - mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk Fatburner - mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II	09.08.2019 Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk
5 Ferienwoche	12.08.2019 Free Athletics - mit Teresa 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Body Fitness- mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II Step Aerobic - mit Marion 19.00-20.00 Uhr Kursraum Werk II Faszientraining - mit Marion 20.05-21.05 Uhr Kursraum Werk II	13.08.2019 Body Fitness- mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 19.00-19.45 Uhr im Kraftwerk	14.08.2019 Yoga - mit Erika 09.30-11.00 Uhr Kursraum Werk II Bauch Intensiv - mit Marion 18.00-18.45 Uhr Kursraum Gelb Rücken Fit - mit Marion 16.45-17.45 Uhr Kursraum Gelb	15.08.2019 Indian Balance - mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk Fatburner - mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II	16.08.2019 Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk
6 Ferienwoche	19.08.2019 Yoga - mit Susanne 09.30-11.00 Uhr Kursraum Werk II Step Aerobic - mit Marion 19.00-20.00 Uhr Kursraum Werk II Body Fitness- mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II Faszientraining - mit Marion 20.05-21.05 Uhr Kursraum Werk II	20.08.2019 Body Fitness- mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 19.00-19.45 Uhr im Kraftwerk	21.08.2019 Free Athletics - mit Teresa 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Bauch Intensiv - mit Marion 18.00-18.45 Uhr Kursraum Gelb Free Athletics - mit Teresa 19.00-20.00 Uhr Outdoor Rücken Fit - mit Marion 16.45-17.45 Uhr Kursraum Gelb Free Athletics - mit Teresa 18.00-19.00 Uhr Outdoor Yoga - mit Susanne 20.00-21.15 Uhr Kursraum Werk II	22.08.2019 Indian Balance - mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk Fatburner - mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Werk II	23.08.2019 Sling Training 09.15-10.00 Uhr im Kraftwerk Yoga - mit Susanne 09.30-11.00 Uhr Kursraum Werk II
7 Ferienwoche	26.08.2019 Yoga - mit Susanne 09.30-11.00 Uhr Kursraum Werk II Step Aerobic- mit Marion 19.00-20.00 Uhr Kursraum Werk II Body Fitness- mit Marion 18.00-19.00 Uhr Kursraum Blau Faszientraining - mit Marion 20.05-21.05 Uhr Kursraum Werk II	27.08.2019 Body Fitness- mit Marion 09.00-10.00 Uhr Kursraum Werk II Sling Training 19.00-19.45 Uhr im Kraftwerk			



# KURSBESCHREIBUNG

## Faszientraining

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien fügen die einzelnen Körperteile zu einem Ganzen zusammen. Sie dienen als Stoßdämpfer und sind wichtig bei der Kraftübertragung. Ein gutes, gesundes Faszienetz sichert die Wirbelsäule und Gelenke, sorgt für höhere Leistungsfähigkeit und geringere Verletzungsanfälligkeit.

## 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 werden. Kombiniert mit Kraftübungen, ist dieses Programm ein Allround-Programm.

## Sling Training

Mit von der Decke hängenden Schlingen und dem eigenen Körpergewicht entsteht ein Training mit einer gewollten Instabilität, mit der sehr effektiv die Muskelkoordination der tiefliegenden Muskulatur gestärkt wird. Der Widerstand im Training kann durch den Winkel des Körpers zum Boden verändert werden.

## Fatburner

Das Fatburner 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.

## Man at work

Man at Work ist ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder verschiedenen Kleingeräten. Unter Einsatz verschiedener Kleingeräte wird ein buntes, abwechslungsreiches Programm zusammen gestellt, welches sowohl Kraft, Ausdauer & Koordination trainiert.

## Bauch Intensiv

Bauchtraining pur. Das Training findet mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten auf der Matte oder auch im Stand statt. Dieser Intensivkurs hat's in sich und enthält super-effektive und speziell aufeinander abgestimmte Bauchübungen - für einen schönen, flachen Bauch und eine schlanke Taille.

## Rücken Fitness

Dieses Übungsprogramm ist darauf abgestimmt, Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden mit vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungsformen vorzubeugen. Das Fitnessstraining bietet einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Gymnastik, Entspannung, Dehnung und Wissensvermittlung.

## Body Fitness

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

## 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 an, das hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht absolviert wird.

Das Training findet indoor und outdoor statt.

\*Outdoor = Treffpunkt ist das Tretwerk (hinter dem Hallenbad in Emsdetten)

## 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.

## Bewegung macht Spaß

### Kinderbetreuung

In der Zeit von 08.45 -11.15 Uhr wird in der TurnVilla eine Bewegungslandschaft für Kinder ab 3 Jahren aufgebaut. Wie lange die Kinder an diesem Angebot teilnehmen, kann individuell entschieden werden. Pro 60 Minuten werden 2,- € Kursgebühr erhoben.

Das Angebot kann als Betreuung genutzt werden, während die Eltern selbst ein Sportangebot des TV Emsdetten 1898 e.V. wahrnehmen, aber das ist kein Muss.

## Indian Balance

### meets Faszientraining

Indian Balance ist ein ganzheitliches Workout für Rücken-Bauch-Beine und Po. Es besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusstem Atmen und Muskelkontraktion. Indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergie wird mit moderner Bewegungslehre verbunden.

## 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.

Damit die Gesundheit in den Sommerferien keine Pause machen muss, finden in den Schulferien die hier aufgeführten Fitnesskurse statt.

Für den Besuch der Kurse ist **keine Anmeldung** und Mitgliedschaft notwendig.

Die Kosten pro Kurseinheit betragen 3,- Euro (Yoga kostet 5,- Euro) und sind zu Beginn der Stunden in bar und passend beim Kursleiter zu bezahlen.

Um gerade in der Ferienzeit eine flexible und spontane Teilnahme an den Fitness- und Gesundheitskursen zu ermöglichen, verzichten wir bewußt auf eine Voranmeldung zu den Kursen.

Sollten die Kurse wider Erwarten zu voll werden, bitten wir um Verständnis.

Der TVE wünscht allen Sportlerinnen und Sportlern eine schöne Sommerzeit!

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

Zur Teilnahme an den Kursen ist **keine Anmeldung** erforderlich.



**TV EMSDETTEN**  
...der sportive Stadtteil!