

KURSPLAN

Vormittag

17.00 - 21.15 Uhr

Montag

Jumping @
09.00 - 09.45 Uhr
TurnVilla
MG = 14,00 €/Monat

Yoga
10.00 - 11.30 Uhr
TurnVilla
6,00 € pro Einheit *

Aqua Fitness für Frauen ab 50
14.20 - 15.20 Uhr
St. Josef-Stift
6,50 € pro Einheit *

Dienstag

Pilates
09.00 - 10.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Fitness für Frauen
09.00 - 10.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Buggy-Fitness
09.00 - 10.00 Uhr
Deitmars Hof
4,00 € pro Einheit *

Sling-Training
09.15 - 10.00 Uhr
Kraftwerk
4,00 € pro Einheit *

Pilates
10.00 - 11.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Fit ab 70
14.15 - 15.15 Uhr
TurnVilla
MG = 17,50 €/Monat

Mittwoch

Fit ab 60 für Frauen
08.45 - 09.45 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Yoga
09.30 - 11.00 Uhr
TurnVilla
6,00 € pro Einheit *

Aqua Fitness für Frauen ab 50
14.00 - 15.00 Uhr
St. Josef-Stift
6,50 € pro Einheit *

Fitness für Frauen
14.15 - 15.15 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Aqua Fitness für Frauen ab 50
15.00 - 16.00 Uhr
St. Josef-Stift
6,50 € pro Einheit *

Yoga
15.30 - 17.00 Uhr
TurnVilla
6,00 € pro Einheit *

Donnerstag

Indian Balance meets Faszien
09.00 - 10.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Free-Athletics
18.00 - 19.00 Uhr
TurnVilla
MG = 19,50 €/Monat

Fitness für Frauen
18.00 - 19.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Sling-Training
19.00 - 19.45 Uhr
Kraftwerk
4,00 € pro Einheit *

Body Fitness für Sie und Ihn
18.15 - 19.00 Uhr
Paul-Gerhardt-Halle
3,00 € pro Einheit *

Indoor-Cycling
18.30 - 19.30 Uhr
Tretwerk
4,00 € pro Einheit *

Body Fitness für Sie und Ihn
19.00 - 20.00 Uhr
Paul-Gerhardt-Halle
4,00 € pro Einheit *

Body Balance
19.00 - 20.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Fitness für Frauen
19.00 - 20.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Free-Athletics Outdoor
19.15 - 20.15 Uhr
Tretwerk
MG = 19,50 €/Monat

Fitness Workout für Männer
19.45 - 21.15 Uhr
Martinumsporthalle
MG = 18,50 €/Monat

Indoor-Cycling
19.45 - 20.45 Uhr
Tretwerk
4,00 € pro Einheit *

Fitness für Männer ab 40
20.05 - 21.05 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Fatburner
20.00 - 21.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Fitnessgymnastik
18.00 - 19.00 Uhr
Martinumsporthalle
4,00 € pro Einheit *

Jumping @
18.15 - 19.00 Uhr
TurnVilla
MG = 14,00 €/Monat

Indoor-Cycling
19.00 - 20.00 Uhr
Tretwerk
4,00 € pro Einheit *

Sling-Training
19.00 - 19.45 Uhr
Kraftwerk
4,00 € pro Einheit *

Zumba @
19.15 - 20.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Zumba @
20.15 - 21.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

UFW - Kardo
20.15 - 21.15 Uhr
TurnVilla
MG = 19,50 €/Monat

Fitness für Frauen
16.45 - 17.45 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Rücken-Fit
17.30 - 18.30 Uhr
TurnVilla
8,20 € pro Einheit *

Sling-Training
18.00 - 18.45 Uhr
Kraftwerk
4,00 € pro Einheit *

Faszientraining
18.00 - 19.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Free-Athletic
18.00 - 18.45 Uhr
TurnVilla
MG = 19,50 €/Monat

Indoor-Cycling
18.30 - 19.30 Uhr
Tretwerk
4,00 € pro Einheit *

Tôsô X
18.50 - 19.50 Uhr
TurnVilla
MG = 19,50 €/Monat

Free-Athletic Outdoor
19.00 - 20.00 Uhr
Tretwerk
MG = 19,50 €/Monat

Man at Work
19.30 - 20.30 Uhr
Sporthalle Hallenbad
MG = 15,50 €/Monat

Fitness und Ball-sport für Männer
19.30 - 21.00 Uhr
Turnhalle Hollingen
5,00 € pro Einheit *

Zumba @
19.45 - 20.30 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Indoor-Cycling (ab Herbst)
19.45 - 20.45 Uhr
Tretwerk
4,00 € pro Einheit *

Yoga
20.00 - 21.15 Uhr
TurnVilla
5,00 € pro Einheit

Tôsô X
20.00 - 21.00 Uhr
Kita Heilig Geist
4,00 € pro Einheit *

Freitag

Yoga
08.30 - 10.00 Uhr
TurnVilla
6,00 € pro Einheit *

Body-Styling
09.00 - 10.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Sling-Training
09.15 - 10.00 Uhr
Kraftwerk
4,00 € pro Einheit *

Buggy-Fitness
09.30 - 10.30 Uhr
Deitmars Hof
4,00 € pro Einheit *

Yoga
10.15 - 11.45 Uhr
TurnVilla
6,00 € pro Einheit *

Intervalltraining
17.00 - 18.00 Uhr
TurnVilla
4,00 € pro Einheit *

Jumping @
18.15 - 19.00 Uhr
TurnVilla
MG = 14,00 €/Monat

Jumping Tabata@
19.15 - 20.00 Uhr
TurnVilla
MG = 14,00 €/Monat

Samstag

Tôsô X
12.30 - 13.30 Uhr
TurnVilla
MG = 19,50 €/Monat

Bogensport
14.00 - 16.00 Uhr
weitere Infos siehe Rückseite

Zur Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich.

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

Stand August 2019
Änderungen vorbehalten

Aqua Fitness

Im Bad des St. Josef-Stifts bietet der TVE in verschiedenen Kursen die Möglichkeit, Wasser einmal anders zu erleben. Durch Bewegungen gegen das Wasser, sowie mit und ohne Geräteunterstützung wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Ein ganz besonderes Körpererlebnis.

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 gereit.

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.

(MG = Mitgliedschaft, max. zwei Mal die Woche)

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.

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.

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 Faszienetz sichert die Wirbelsäule und Gelenke, sorgt für höhere Leistungsfähigkeit und geringer Verletzungsanfälligkeit.

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.

Tôso X

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

UFW

Ultimate Fight Workout
UFW verbindet die Leidenschaft von Kampfsport und Fitnesstraining

(MG = Mitgliedschaft)

Buggy Fit

Buggy-Fit ist eine Mischung aus Ausdauersport und Kraftübungen im Freien, bei der Mama endlich auch mal wieder etwas für sich tun kann und trotzdem das Kind bei sich hat. Alles was sie braucht, sind ein Kind (maximal 1 Jahr alt), einen Buggy bzw. Kinderwagen (das Trainingsgerät) und Freude an der gemeinsamen Bewegung.

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 Kraffeinheiten kombiniert werden.

Body Balance

Body Balance ist eine Mischung aus Yoga & Pilates und verbindet ein Ganzkörpertraining zu ruhiger Musik. Ein effektives Ganzkörpertraining nach dem man glücklich, entspannt und stressfrei wieder nach Hause geht.

Jumping®

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

Jumping Tabata®

Jumping Tabata ist eine Mischung aus Kraft/Ausdauer/Balance sein.

(MG = Mitgliedschaft)

Fit ab 60

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

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.

(MG = Mitgliedschaft)

Intervalltraining

Intervalltraining ist eine effektive Trainingsmethode, die aus Belastungs- und Erholungsphasen besteht, wobei die Belastungsphasen länger sind. Es werden verschiedene Muskelgruppen trainiert. Kombinationsübungen durchgeführt und auch Ausdauerintervalle finden statt.

Sling Training

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

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, sowie die Verbesserung von Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist eine Sportart, die besonders in der Gruppe viel Spaß macht. Trainiert wird dabei auf stationären Rädern, auf denen Radfahren durch Berge, Täler oder auch Flachland simuliert wird. Jeder Teilnehmer kann entsprechend seiner körperlichen Leistungsfähigkeit den Belastungsgrad während einer Einheit selbst bestimmen.

Bogensport

Bogensport ist gekennzeichnet durch Konzentration, Kraft und Ausdauer. In der Sommerzeit findet das Angebot auf dem Gelände an der Eisenbahnstraße 6 in Emsdetten statt. In der Winterzeit in der Emanuel-von-Ketteler-Grundschule/Mehrzweckhalle Sinnigen.

Kinder = 5 Einheiten 35 €
Erwachsene = 5 Einheiten 45 €

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.

Man at Work

Ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder verschiedenen Kleingeräten. (MG)

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.

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, Gymnastik und Kräftigungstraining. Ein wirkungsvoller Mix, bei dem das Herz-Kreislauf-System, das Körpergewicht 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.

* Die Kurse finden immer als Kursblock von Ferien bis Ferien statt, wobei ein Einstieg auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich ist. Die Kursgebühr errechnet sich ab Anmeldedatum, bis zum Kursende. Eine Buchung von nur einzelnen Kurstagen ist nicht möglich. (Schnuppern ist auf Anfrage möglich)

Zur Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich.