

Body-Power

Aerobic – The Step 2 Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
Aerobic – The Step 3 Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr
 ÜL: Conny
 Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

2010 6	19.01.10 - 29.06.10 (21x)	80,00 € 32,00 €* 21,00 €
2010 16	07.09.10 - 07.12.10 (11x)	42,00 € 17,00 €* 25,00 €

Aerobic - The Step Basic

Ein Bewegungsprogramm mit Musik, das eine hohe Herz-Kreislauf-Wirkung mit geringer Gelenkbeanspruchung verbindet. Ebenfalls wird in jeder Stunde ein Kräftigungsprogramm und Entspannung angeboten. Empfehlenswert für Einsteiger.

ÜL: Barbara
 Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Montag 20.00 - 21.00 Uhr

2010 7	18.01.10 - 28.06.10 (20x)	76,00 € 30,00 €* 46,00 €
2010 17	06.09.10 - 06.12.10 (11x)	42,00 € 17,00 €* 25,00 €

Power Fitness

Mittwoch 20.15 – 21.15 Uhr

Intensive Trainingsreize, die sowohl Einblicke in das Intervalltraining, als auch eine Form des Herz-Kreislauf-Trainings bieten, und Kräftigung der Problemzonen, sind Schwerpunkt dieser Stunden.

ÜL: Barbara
 Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

2010 8	20.01.10 - 30.06.10 (21x)	80,00 € 32,00 €* 48,00 €
2010 18	09.09.10 - 08.12.10 (12x)	46,00 € 18,00 €* 28,00 €

Kurse für Kid

Breakdance

Streetdance mit akrobatischen Tanzelementen
 ÜL: Lucky
 Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Montag 18.00 – 19.00 Uhr

2010 09	22.01.10 - 02.07.10 (21x)	63,00 € 21,00 €* 42,00 €
2010 009	10.09.10 - 10.12.10 (12x)	36,00 € 12,00 €* 24,00 €

Step for Teens (ab 13 Jahre) Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr

Die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz. Mit viel Power, vom Erlernen der Grundkenntnisse hin zur Dance-Choreographie.

ÜL: Conny
 Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

2010 00	19.01.10 - 29.06.10 (21x)	63,00 € 21,00 €* 42,00 €
2010 000	07.09.10 - 07.12.10 (11x)	33,00 € 11,00 €* 22,00 €

Hip-Hop

Freitag 16.00 – 17.00 Uhr (6-10 Jahre)
 Freitag 17.00 – 18.00 Uhr (10-16 Jahre)

Bewegungskombinationen zu cooler Musik. Schritt für Schritt zur coolen Choreographie.

ÜL: Alessandra
 Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

2010 10	22.01.10 - 02.07.10 (21x)	63,00 € 21,00 €* 42,00 €
2010 100	10.09.10 - 10.12.10 (12x)	36,00 € 12,00 €* 24,00 €



Turnerbund 1900 e.V.
 Essen-Überruhr

www.turnerbund1900.de

Kursangebote 2010

Präventionssport - Body Power - Gesundheitsförderung

Die gesundheitsfördernden Kurse haben vom Deutschen Turner-Bund die Auszeichnung "Pluspunkt Gesundheit.DTB" erhalten und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Es handelt sich dabei um Präventionskurse im Haltungs- und Bewegungsbereich.



Fit & Gesund mit dem Soft- Stepper

Junge und ältere Teilnehmerinnen sowie solche mit kleinen gesundheitlichen Handicaps finden in dieser Stunde durch verschiedene Techniken Gelegenheit, Muskelaufbau und Ausdauer zu entwickeln.

Funktionelle Übungen helfen, die Leistungsfähigkeit für die täglichen Anforderungen zu verbessern.

ÜL: Bettina
 Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Montag 19.00 – 20.00 Uhr

2010 1	18.01.10 - 12.04.10 (10x)	39,00 € 18,00 €* 21,00 €
2010 11	19.04.10 – 28.06.10 (10x)	39,00 € 18,00 €* 21,00 €
2010 111	06.09.10 - 06.12.10 (11x)	42,00 € 19,00 €* 23,00 €

