

KURSE

1. Halbjahr
2020



Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr



Turnerbund 1900 e.V. Essen-Überruhr

Geschäftsstelle:

Hinsbecker Berg 65
45257 Essen

Kontakt:

E-Mail: kontakt@turnerbund1900.de

Vorstand:

Cornelia Stier-Schumann (1. Vorsitzende)

Tel.: 01578 673 88 77 | **E-Mail:** conni.s@turnerbund1900.de

Holger Jatzkowski (2. Vorsitzender)

Steffi Jatzkowski (1. Kassiererin)

Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister.

Registergericht: Amtsgericht Essen

Registernummer: Nr. VR 20239

Auf der Website und auf Facebook Seite des Vereins erhalten Sie aktuelle Informationen zum Vereinsleben und angebotenen Kursen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.turnerbund1900.de

www.facebook.de/turnerbund1900



Inhaltsverzeichnis

Seite	Kurs		
4	Pilates	22	Rücken-Fit
6	Yoga NEU	24	Step-Aerobic Work-out
8	Zumba®	26	Kraft-Fitnessstraining für Männer
10	Zumba® Gold	28	Informationen
12	Strong (by Zumba®)	29	Anmeldeformular
14	Drums Alive®	31	Kursübersicht
16	Body Shape NEU		
18	Funktionales Fitnessstraining 60+		
20	Beckenbodentraining		

Legende



Angebot für Damen 60+



Angebot für Damen und Herren 50+ / 60+



Angebot für Herren 60+



Angebot für Kids



präventives Angebot zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems



Training mit Kleingeräten



Kurs mit Musik



präventives Angebot zur Steigerung der Mentalität



präventives Angebot für Haltung und Beweglichkeit

SH

Kursraum Sporthalle Klapperstraße, 45277 Essen

TH

Turnhalle Überehrstraße 115, 45277 Essen

RS

Ruhr Sports Hinsbecker Löh 32, 45257 Essen



Pilates

Die Pilates Trainings- Methode basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper und Geist, Bewegung und Atmung anspricht. Charakteristisch für das Übungsprogramm ist die Kraftentwicklung aus der aktiven Körpermitte verbunden mit fließender Bewegung und bewusster Atmung.

Ein ausgewogenes Programm zur Verbesserung der Körperhaltung, Kraft, sowie der eigenen Körperwahrnehmung. Ein Wechsel zwischen Anspannen und Loslassen mit dem möglichen Ziel von Stressabbau und neuer Energie.

Pilates



SH Montags 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 1-1/1	13.01.20 - 22.06.20 (18x)	108,00 € / 54,00 €*

SH Dienstags 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 1-2/1	07.01.20 - 23.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

SH Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 1-3/1	08.01.20 - 24.06.20 (21x)	126,00 € / 63,00 €*

SH Mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 1-4/1	08.01.20 - 24.06.20 (21x)	126,00 € / 63,00 €*

SH Donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 1-5/1	09.01.20 - 25.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

SH Freitags 11:00 - 12:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 1-6/1	10.01.20 - 26.06.20 (18x)	108,00 € / 54,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnberbund 1900 Essen-Überruhr



Vinyasa Yoga NEU

Vinyasa Yoga oder Power Yoga ist ein dynamisch, fließender Yogastil. Durch die Anordnung verschiedener Asanas (Positionen) entsteht ein fließender „Flow“ der durch den Atem angeleitet wird. Daher wird Vinyasa Yoga auch oft als „**Bewegungsmeditation**“ beschrieben.

Der Schwerpunkt im Vinyasa Yoga liegt darin, die aufeinanderfolgenden Asanas, synchron zum Atem, möglichst fließend auszuführen. Durch die sinnvolle Abfolge der jeweiligen Asanas, entsteht eine **positive Wirkung auf Körper und Geist**.

Infos zum kostenlosen Schnuppertraining auf Seite 28

Yoga



Yoga Vinyasa Flow

SH **Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 2-1/1	07.01.20 - 23.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

SH **Dienstags 11:00 - 12:00 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 2-2/1	07.01.20 - 23.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

SH **Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 2-3/1	09.01.20 - 25.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

Yoga für Kids (ab sechs Jahren)

SH **Donnerstags 16:00 - 16:45 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 2-4/1	09.01.20 - 25.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnberbund 1900 Essen-Überruhr



Zumba®

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Tänzerisch trainiert wird bei einem Mix aus einzelnen Liedern, wobei jedes passend zu seiner Charakteristik eine eigene Choreografie erhält.

Bei Zumba® wird die **Ausdauer** gesteigert sowie die **Fettverbrennung** angekurbelt. Wer Spaß an Tanz und Bewegung in der Gruppe hat, ist hier richtig. Ein Work-out für **alle Altersklassen** und **leicht zu erlernen**.

Zumba®



TH Mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 3-1/1	08.01.20 - 24.06.20 (21x)	126,00 € / 63,00 €*

RS Donnerstags 19:30 - 20:30 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 3-2/1	09.01.20 - 25.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Zumba® Gold

Zumba Gold ist für **Interessierte jeden Alters** geeignet. Der Kurs richtet sich an Anfänger, Wiedereinsteiger und vor allem aktive ältere Erwachsene.

Die Koordination und Kondition wird langsam und gezielt aufgebaut. **Einfache Choreographien** ohne Drehungen und Sprünge nehmen Rücksicht auf die speziellen Anforderungen und eventuell gesundheitlichen Einschränkungen der Teilnehmer.

Es ist ein sicheres und **effektives Programm** mit **weniger Intensität**, aber nicht weniger Energie und viel guter Laune!

Infos zum kostenlosen Schnuppertraining auf Seite 28

Zumba® Gold



TH

Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nummer

Zeitraum und Anzahl

Kursgebühr

2020 6-1/1

08.01.20 - 24.06.20 (21x)

126,00 € / 63,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Strong (by Zumba®)

Strong by Zumba® bietet ein völlig neuartiges Gruppenfitnesserlebnis durch die Synchronisation von **Cardio- und Krafttraining** mit Musik.

Das Programm nutzt das bewährte Intervalltraining, aber auf ganz neue Weise. Mit Tempo und kraftvollen Beats trainiert man Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln und des **Herz-Kreislauf-Systems**.

Strong (by Zumba®) legt den Fokus nicht auf die tänzerischen Choreografien, wie bei Zumba® - das **Work-out Training** steht im Vordergrund.

Infos zum kostenlosen Schnuppertraining auf Seite 28

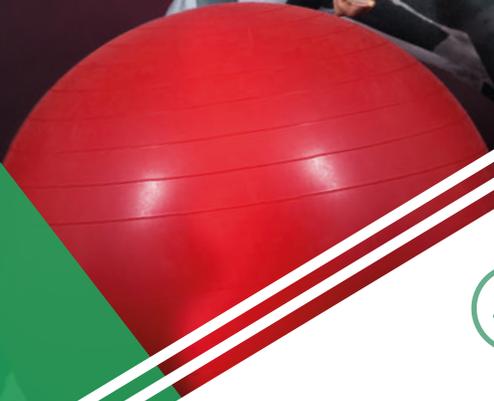
Strong (by Zumba®)



SH Donnerstags 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 5-1/1	09.01.20 - 25.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Drums Alive® Work-out

Ein neuer Trend im **Group Fitness**. Hier wird mit Sticks auf großen **Pezzi Gymnastikbällen** getrommelt, verbunden mit einfachen, aber dynamischen Bewegungen und Aerobicsschritten mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller **motivierender Musik** und steigert die physische sowie die mentale Fitness. Stress- und Aggressionsabbau zählen ebenfalls zu den positiven Effekten.

Bei Work-out Elementen mit dem Ball und verschiedenen **Kleintrainingsgeräten** werden die Arme, Bauch, Beine und Po gefestigt und stramm in Form gebracht. Ein Trainingsprogramm für Jung und Alt, auch für **Einsteiger** geeignet.

Drums Alive® Work-out



SH **Montags 18:00 - 19:00 Uhr**

Kurs-Nummer

2020 6-1/1

Zeitraum und Anzahl

13.01.20 - 22.06.20 (18x)

Kursgebühr

108,00 € / 54,00 €*

*Kursgebühr für aktive Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Body Shape NEU

Ein Ganzkörpertraining für die großen Muskelgruppen. Erweitert wird das Training mit verschiedenen Übungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur. Ausdauer- und Krafttraining im Wechsel mit mitreißender musikalischer Unterstützung. Die kraftvollen Übungen, auch mit Kleingeräten, fördern die Fettverbrennung. Ein hochintensives Training für sportlich aktive Frauen und Männer, auch ohne Vorkenntnisse.

Body Shape



SH Donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nummer

2020 7-1/1

Zeitraum und Anzahl

09.01.20 - 25.06.20 (19x)

Kursgebühr

114,00 € / 57,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Funktionales Fitnessstraining (60+)

Ein **abwechslungsreiches Ganzkörpertraining** zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Kondition.

Hier wird gesundheitsorientiert trainiert, auch mal mit Zuhilfenahme **einzelner Kleingeräte**. Funktionales Training beansprucht mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig.

Die eigene Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht werden geschult, sowie eine Verbesserung der Haltung und Umsetzung im Alltag erzielt. Wir bieten dieses Trainingsprogramm besonders für interessierte **Damen und Herren 60+** an. Auch für **Einsteiger** geeignet.

Funktionales Fitnessstraining (60+)



Funktionales Fitnessstraining für Männer 60+

SH Donnerstags 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 8-1/1	09.01.20 - 25.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

Funktionales Fitnessstraining für Frauen 60+

SH Freitags 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 8-2/1	10.01.20 - 26.06.20 (18x)	108,00 € / 54,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Beckenboden Training

Ein kraftvoller Beckenboden ist die Grundlage für Vitalität. In diesem Kurs wird nach einem kurzen Aufwärmen und Lockern der Muskulatur und Gelenke besonders auf die Kräftigung der Körpermitte geachtet.

Intensive Übungen aus verschiedenen Ausgangstellungen, auch mit Zuhilfenahme unterschiedlicher Trainingsgeräte, z. B. **Rodondo Bälle** oder **Pezzi Bälle**, zeigen, wie die dreischichtige Beckenbodenmuskulatur aktiviert werden kann. Hierbei spielen auch Muskelanteile von Rücken und Bauch eine große Rolle. Ein ganzheitliches Programm, welches auch das innere Gleichgewicht, körperliche Balance, Bewegung, Anspannung und Loslassen sowie Atmung auf einander abstimmt. Diesen Kurs bieten wir für **jeden** an, auch ohne Vorkenntnisse.

Beckenboden Training



SH **Freitags 09:00 - 10:00 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 9-1/1	10.01.20 - 26.06.20 (18x)	108,00 € / 54,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Rücken-Fit

In diesem Kurs steht besondere Achtsamkeit auf einen starken Rücken mit all seinen Muskelschlingen, Faszienzügen, der Wirbelsäule sowie den einzelnen Muskelketten. Ein funktionelles Trainingsprogramm, in dem unter fachkundiger Anleitung eine bessere **Stabilität** und **Elastizität** der Körpermitte erzielt werden kann.

Die Übungen orientieren sich dabei an den Anforderungen des Alltags und können zur Trainingsintensivierung auch zu Hause praktiziert werden. Wer gesundheitlich etwas für seinen Rücken tun möchte, ist hier richtig.

Rücken-Fit für Frauen und Männer



SH **Montags 09:30 - 10:30 Uhr**

Kurs-Nummer

2020 10-1/1

Zeitraum und Anzahl

13.01.20 - 22.06.20 (18x)

Kursgebühr

108,00 € / 54,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Step-Aerobic Work-out

Ein alter Klassiker unter den Kursen. Wer Spaß, Sport und Power vereint im **Group Fitness** sucht, wird hier fündig. Von einfachen Basics bis hin zu schwungvollen Choreografien auf und am Stepp-Board, alles ist möglich.

Ein **Herz-Kreislauftraining**, das nicht nur die **Fettverbrennung** ankurbelt, sondern auch die **Kraftausdauer**. Eine Vielzahl von Trainingsreizen fördern eine gute Balance, Koordination, sowie das Gedächtnis. Kleine Work-out Elemente runden das Programm ab.

Für Teilnehmer/innen mit **Aerobic Vorkenntnissen**.

Step-Aerobic Work-out



SH **Dienstags 18:30 - 19:30 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 11-1/1	07.01.20 - 23.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Kraft-Fitnessstraining für Männer

Ein gesundheitsorientiertes **Training** und **Bewegungsprogramm** für **Männer**, die ihre Kraft, Flexibilität, Koordination, Kraftausdauer und Fitness verbessern wollen. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden alle Muskelgruppen mit komplexen klassischen, neuen sowie abwechslungsreichen Übungen, variierend mit und ohne Trainingsgeräten beansprucht.

Durch **Stabilisationstraining** wird besonders die **Corekraft** angeregt und die Haltung und Leistungsfähigkeit verbessert werden. Jeder der Spaß an **Gruppensport** hat, ist hier willkommen.

Kraft-Fitnessstraining für Männer



SH **Montags 20:00 - 21:00 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 12-1/1	13.01.20 - 22.06.20 (18x)	108,00 € / 54,00 €*

SH **Donnerstags 10:30 - 11:30 Uhr**

Kurs-Nummer	Zeitraum und Anzahl	Kursgebühr
2020 12-2/1	09.01.20 - 25.06.20 (19x)	114,00 € / 57,00 €*

*Kursgebühr für **aktive** Mitglieder Turnerbund 1900 Essen-Überruhr



Sie haben offene Fragen?

oder möchten ein **kostenlosen Schnuppertraining** mitmachen?

Cornelia Stier-Schumann

(Abteilungsleiterin Kursprogramm)

Tel.: 01578 673 88 77

E-Mail: conni.s@turnerbund1900.de

Website: www.turnerbund1900.de

Facebook: www.facebook.de/turnerbund1900

Allgemeine Informationen

- Kurse sind unser offenes Sportangebot.
Eine Mitgliedschaft im Turnerbund 1900 e. V. Essen-Überruhr ist **nicht erforderlich**.
- Die Kurse finden allgemein im **Kursraum der Sporthalle Klapperstraße** (Essen-Überruhr-Holthausen) statt, ausgenommen Zumba® Kurse mittwochs und donnerstags Abends. Diese werden in der **Turnhalle Überruhrstraße 115** (Essen-Überruhr-Hinsel) und bei **Ruhr Sports Hinsbecker Löh 32, 45257** (Essen Kupferdreh) durchgeführt.
- Alle Hallen verfügen über Parkplätze und sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.
- Alle Kurse erfordern eine kalkulierte Zahl von **sechs Mindestteilnehmern** und sind bei Kursen im Gymnastikraum SH Klapperstraße auf **12 Teilnehmer** begrenzt.
- Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass durch besondere Umstände (Schneechaos, Streik, kurzfristige Schließung der städtischen Einrichtung, Krankheit der Kursleitung u. Ä.) Kursstunden ausfallen können.
- Während der **Schulferien** findet das Kursangebot **nicht** statt.
- Die Urlaubszeit der Trainerin/ des Trainers ist bei der Angabe der Kurstage sowie der Kursgebühren berücksichtigt. Das jeweilige Kursangebot findet während der Trainer-Urlaubszeit **nicht** statt.
- Wir bitten um schriftliche oder telefonische Anmeldung vor Kursbeginn.
Auf unser Vereins Website können Sie sich über verfügbare Kursplätze erkundigen und eine Anfrage senden.
- Um einen reibungslosen Ablauf der Kurse zu gewährleisten und den Auf- und Abbau von Sportgeräten zu ermöglichen, beträgt die **Trainingszeit eines Kurses 55 Minuten**.
- An Feiertagen, Rosenmontag, Fastnachtdienstag, Freitag nach Christi Himmelfahrt und Fronleichnam, Pfingsten sowie in den Schulferien finden **keine Kurse** statt.

Schulferien 2020

Osterferien	06.04.2020 - 17.04.2020
Pfingstferien	02.06.2020
Sommerferien	29.06.2020 - 11.08.2020
Herbstferien	12.10.2020 - 23.10.2020
Weihnachtsferien	23.12.2020 - 06.01.2021

Kursanmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an



Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl, Ort _____

Telefonnummer* _____ E-Mail* _____

Name, Anschrift, Telefonnummer des Erziehungsberechtigten bei Kursanmeldungen Minderjähriger

Sind Sie ein **aktives** Vereinsmitglied? Ja Nein

Kursbezeichnung _____ Kurs-Nr. - -

Ich habe die Teilnahmebedingungen (siehe Rückseite) gelesen und bin damit einverstanden

Ort, Datum

Unterschrift Antragsteller (bzw. gesetzlicher Vertreter)

ACHTUNG! Fortsetzung auf der Rückseite.

Die Kursanmeldung ist nur in Verbindung mit unterschriebenen SEPA-Lastschriftmandatserteilung gültig.

* Freiwillige Angaben für Benachrichtigungen

BITTE NICHT AUSFÜLLEN! Diese Tabelle wird vom Verein ausgefüllt.

Anzahl Kurstage	Kursgebühr	Betrag
Kurs 1:		
Kurs 2:		
Kurs 3:		
Kurs 4:		

KURSE

1. Halbjahr

2020



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00					Beckenboden Training ^{SH}
09:30 - 10:30	Rücken-Fit ^{SH}			Funkt. Fitness-training Männer (60+) ^{SH}	
10:00 - 11:00		Yoga Vinyasa Flow ^{SH}			Funktionales Fitnesstraining Frauen (60+) ^{SH}
10:30 - 11:30				Kraft-Fitness-training für Männer ^{SH}	
11:00 - 12:00		Yoga Vinyasa Flow ^{SH}			Pilates ^{SH}
16:00 - 16:45				Yoga Kids ^{SH}	
17:00 - 18:00				Yoga Vinyasa Flow ^{SH}	
17:30 - 18:30		Pilates ^{SH}			
18:00 - 19:00	Drums Alive® Work-out ^{SH}		Zumba® Gold TH	Body Shape ^{SH}	
			Pilates ^{SH}		
18:30 - 19:30		Step-Aerobic Work-out ^{SH}			
19:00 - 20:00	Pilates ^{SH}		Zumba® TH	Pilates ^{SH}	
			Pilates ^{SH}		
19:30 - 20:30				Zumba® ^{RS}	
20:00 - 21:00	Kraft-Fitness-training für Männer ^{SH}			Strong (by Zumba®) ^{SH}	

SH Kursraum Sporthalle Klapperstraße, 45277

TH Turnhalle Überrastraße 115, 45277

RS Ruhr Sports Hins Becker Löh 32, 45257

An Feiertagen, Rosenmontag, Fastnachtdienstag, Freitag nach Christi Himmelfahrt und Frohenleichnam, Pfingsten sowie in den Schulferien finden **keine Kurse** statt.

