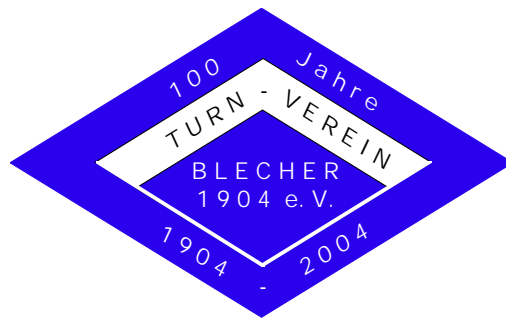


KURSPROGRAMM

Fitness - Gesundheit ab Januar 2012



Die Anmeldung zu den Kursen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Sollte der Kursleiter krankheitsbedingt oder aus anderen Gründen absagen, wird die Stunde nachgeholt oder für Ersatz gesorgt.

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.
(Ausnahme Nordic Walking)

Teilnehmen an unseren Kursen können Sie, wenn keine gesundheitlichen Bedenken gegen eine Sportausübung bestehen. Falls Sie unsicher sind, sollten Sie sich von einem Arzt auf ihre Sporttauglichkeit untersuchen lassen.

Teilnahme an allen Kursen nur nach einer verbindlichen Anmeldung, telefonisch oder persönlich bei den betreffenden Kursleitern

Inhaltsverzeichnis:

KURSPROGRAMM

Fitness - Gesundheit ab Januar 2012

Seite 3.....	Step Aerobic BOP Bodystyle
Seite 4.....	Tai Chi Quan Osteoporosetraining für Sie und Ihn ab 40 Jahre
Seite 5.....	Pilates Pilates – für Leute ab 60
Seite 6.....	Standard und Lateinamerikanische Tänze Orientalischer Tanz
Seite 7.....	Beckenbodengymnastik Jazz and Moderne Dance für Jugendl.
Seite 8.....	Nordic Walking für Anfänger und Einsteiger Laufen für Anfänger
Seite 9.....	Beim TV Blecher im Vereinsprogramm:

Step Aerobic

Mit gelenkschonenden Bewegungskombinationen vor, neben und auf dem Stepp können Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern. Bei fetziger Musik und mit viel Spaß kommen Sie Ihrem Ziel (fast) von alleine immer näher.

Step Aerobic gegen Osteoporose:

Laut einer neuen Studie ist Step Aerobic ideal, um Knochenschwund vorzubeugen. Das Zusammenspiel von Stoßkraft, Richtungs- und Tempowechsel wirkt sich demnach äußerst positiv auf die Dichte der Beinknochen aus.

Kurs 1.1.	Zeit:	montags 18.00Uhr
Kurs 1.2	Zeit:	montags 19.00 Uhr
	Beginn:	23.01.2012
	Dauer:	16 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
	Kursleiterin:	Gabriele Rhöse, Telefon 01635098899
	Teilnahmegebühr:	32,-- €für Mitglieder, 72,-- €für Nichtmitglieder

B O P - Bodystyle

Im Mittelpunkt stehen bei dem Herz-Kreislauftraining die Kräftigung und die Straffung der Problemzonen der Frau - Bauch, Oberschenkel und Po

Kurs 2.1	Zeit:	mittwochs 18.15 Uhr
	Beginn:	11.01.2012
	Dauer:	16 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiterin:	Gabriele Rhöse, Telefon 01635098899
	Teilnahmegebühr:	32,-- €für Mitglieder 72,-- €für Nichtmitglieder

Tai Chi Quan

Tai Chi Quan wird oft als Heilgymnastik bezeichnet. Durch das Üben der „Form“ erfährt der Körper tiefe Entspannung, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Der Geist wird beruhigt und die Atmung reguliert.

Für Menschen jeden Alters geeignet.

Kurs 3.1	Zeit:	dienstags 18.00 Uhr	Fortgeschrittene
	Beginn:	10.01.2012	
	Dauer:	17 x 90Minuten	
	Gebühr:	70,-- €für Mitglieder	
		136,-- €für Nichtmitglieder	
Kurs 3.2	Zeit:	dienstags 19.30 Uhr	
	Termine:	17.01./14.02./06.03./17.04./15.05.u.19.06.	
	Gebühr:	25,--€für Mitglieder	
		48,--€für Nichtmitglieder	
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle Odenthal	
	Kursleiterin:	Rosi Buba	
		Telefon 0214/95041	

Osteoporosetraining

für Sie und Ihn ab 40 Jahre

Osteoporose.....kein unausweichliches Schicksal

Aktive Bewegung stärkt die Muskulatur und somit auch die Knochenstruktur. Die Übungen sind mit kurzen Entspannungspausen gestaltet und enden bei leiser Musik.

Kurs 4.1	Beginn:	18.01.2012	
Kurs 4.2	Beginn:	18.04.2012	
	Zeit:	mittwochs 10.30 Uhr	
	Dauer:	10 x 60 Minuten	
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher	
	Kursleiterin:	Astrid Wengler	
		Telefon 02336/877395	
	Gebühr:	32,-- €für Mitglieder	
		64,--€für Nichtmitglieder	

Pilates

Sanftes aber intensives Training zur Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung mit Hauptaugenmerk auf das „Powerhouse“, die Körpermitte. Harmonisch fließende Bewegungen im Einklang mit der Atmung kräftigen, stabilisieren und dehnen den ganzen Körper bei ruhiger leiser Musik.

Kurs 5.1	Zeit:	donnerstags 20.30 Uhr
	Beginn:	12.01.2012
	Dauer:	18 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle, Odenthal
	Kursleiterin:	Birgit Meid
		Telefon 02202/71432
	Teilnahmegebühr:	45,-- €für Mitglieder
		92,-- €für Nichtmitglieder

Bitte eine Gymnastikmatte, Handtuch und Socken mitbringen.

Pilates - für Leute ab 60

Wer Lust auf sanfte und fließende Bewegungen hat und sich gesünder und leistungsfähiger fühlen möchte, der ist hier richtig.

Kurs 6.1	Zeit:	mittwochs 9.30 Uhr (Fortgeschrittene)
Kurs 6.2	Zeit:	mittwochs 11.30 Uhr (Anfänger)
	Beginn:	18.01.2012
	Dauer:	18 x 45 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Kursleiterin:	Astrid Wengler
		Telefon: 02336/877395
	Teilnahmegebühr:	für Mitglieder kostenlos
		63,-- €für Nichtmitglieder

Bitte Handtuch mitbringen.

Für diesen Kurs wurde der Pluspunkt Gesundheit verliehen

Standard und Lateinamerikanische Tänze

Entspannung, den Alltag vergessen, Spaß und Bewegung zur Musik erleben!!!
Der Kurs vermittelt die Grundlagen zur Technik und Haltung in den Standard und Lateinamerikanischen Tänzen.

Kurs 7.1	Zeit:	sonntags ab 15.30 Uhr	
	Beginn:	15.01.2012	
Kurs 7.2	Beginn:	22.04.2012	
	Dauer:	8 x 90 Minuten	
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher	
	Kursleiter:	Bernd und Renate Früh	
		Telefon 02174/41262	
	Teilnahmegebühr:	32,-- €für Mitglieder	(pro Person)
		64,-- €für Nichtmitglieder	(pro Person)

Die genaue Uhrzeit wird bei der Anmeldung festgelegt

Orientalischer Tanz

für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

Orientalischer Tanz ist für Frauen jeden Alters geeignet, die Freude an der Bewegung haben, neugierig auf eine fremde Kultur sind und ihr allgemeines körperliches Wohlbefinden steigern möchten

Kurs 8.1	Zeit:	mittwochs 17.30 Uhr	
	Beginn:	11.01.2012	
	Dauer:	18 x 90 Minuten	
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle Odenthal	
	Kursleiterin:	Kathrin Illhardt-Kierspel	
		Telefon 02202/42970	
	Teilnahmegebühr:	54,-- €für Mitglieder	
		108,-- €für Nichtmitglieder	

Beckenbodengymnastik

„Kraftzentrum Beckenboden“

Ganzheitliches Beckenbodentraining ist für Frauen jeden Alters geeignet. Sie lernen in dem Kurs die Bedeutung des Beckenbodens, sowie Entspannungs- Kräftigungs- und Wahrnehmungsübungen kennen. Das gesamte Bewegungssystem wird mit einbezogen, umliegende Muskelgruppen gedehnt und gekräftigt und die Haltung wird verbessert.

Alltagstipps fließen mit ein.

Bitte kleines Kissen, Decke und dicke Socken mitbringen!

Kurs 9.1	Kursbeginn:	17.01.2012
Kurs 9.2	Kursbeginn:	17.04.2012
	Zeit:	dienstags 08.45 Uhr
	Dauer:	10 x 60 Minuten
	Ort:	Gymnastikhalle Blecher
	Teilnahmegebühr:	32,-- €für Mitglieder 64,-- €für Nichtmitglieder
	Kursleiterin:	Angela Lieb Telefon 02174 / 741700

Für diesen Kurs wurde uns der Pluspunkt „Gesundheit“ verliehen.
Die Krankenkassen erstatten einen Teil der Kursgebühr.

NEU Jazz and Moderne Dance für Jugendl. **NEU**

Bei Jazz and Modern Dance wird sich zu moderner und fetziger Musik frei und locker bewegt. Dabei trägt jedes Körperteil zur Bewegung bei.

Es beginnt mit einem ausgiebigem Warm-up für den ganzen Körper, um zum einen Verletzungen zu vermeiden und zum anderen Gefühl für Körper und Rhythmus aufbauen zu können. Darauf folgen verschiedene Schrittkombinationen und kleine Choreografien.

Es soll vor allem viel Spaß und Freude an der Bewegung dabei sein.

Kurs 10.1	Kursbeginn:	16.01.2012
Kurs 10.2	Kursbeginn:	16.04.2012
	Zeit:	montags 20.00 Uhr
	Dauer:	10 x 90 Minuten
	Ort:	Gymnastikraum 3-Fach-Halle Odenthal
	Teilnahmegebühr:	15,-- €für Mitglieder 32,-- €für Nichtmitglieder
	Kursleiterin:	Johanna Früh Telefon 01739463451

Mit dem TV Blecher Altenberg genießen

Nordic Walking für Anfänger und Einsteiger

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem 90% aller Muskeln aktiv sind. Der Kalorienverbrauch ist um 30% höher als beim Walking ohne Stöcke, die Belastung der Gelenke im Vergleich zum Joggen um 30% niedriger. Es verbessert die Kraft, Ausdauer und Koordination.

Nordic Walking ist auch für Menschen mit orthopädischen Problemen geeignet.

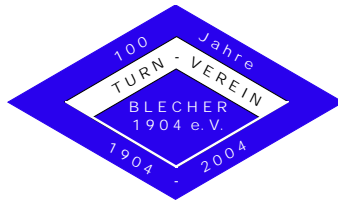
Kurs 11	Zeit:	samstags 10.00 Uhr
	Beginn:	21.04.2012
	Dauer:	4 x 90 Minuten
	Ort:	Parkplatz Schöllershof Odenthal – Altenberg, Richtung Dabringhausen
	Kursleiterin:	Susanne Gardeweg Telefon 02202/43471
	Teilnahmegebühr:	18,-- € für Mitglieder 30,-- € für Nichtmitglieder

Stöcke können gegen eine Gebühr von 2,50 € je Einheit ausgeliehen werden.

Laufen für Anfänger

Der Kurs soll langsam an das Joggen heranführen und spürbar machen, dass durch das Laufen das Wohlbefinden gesteigert wird.

Kurs 12	Zeit:	montags 18.30 Uhr
	Beginn:	ab April
	Dauer:	6 x 60 Minuten
	Ort:	Parkplatz Schöllershof
	Kursleiter:	Manfred Skopnick Telefon: 02196 / 702382
	Teilnahmegebühr:	kostenlos



Beim TV Blecher im Vereinsprogramm:

Gymnastik für Damen
Gymnastik für Herren
Gymnastik für Sie und Ihn
Gymnastik für Senioren
Konditionsgymnastik
Wirbelsäulengymnastik
Trampolin für Kinder und Erw.
Sport und Spiel f. Kinder
Mädchenturnen
Abenteuer-Sport f. Jungen
Eltern / Kind - Turnen
Bewegungstheater
Psychomotorik für Kinder (Plusp. Gesundh.)
Training und Abnahme Sportabzeichen

Ballspiele für Kinder
Ballspiele für Jugendl.
Ballspiele für Herren
Basketball
Korfball, Kinder u. Erw.
Volleyball Erw.
Prellball
Badminton für jedes Alter
Tischtennis
Leichtathletik
Lauftreff mit Walking
Wandern

Fahrradtreff f. Familien

Turn-Verein Blecher 1904 e.V.
Am Matthiasberg 2, 51519 Odenthal
Telefon 02174/41409 oder 02174/40934

www.tv-blecher.de

tvblecher@googlemail.com

Geschäftszeit: dienstags 16.00 bis 18.00 Uhr
Geschäftsstelle: Bergstr. 203, 51519 Odenthal
hinter der Turnhalle