

# Fit in den Winter mit dem TVE Burgaltendorf

Neue Kurse nach den Herbstferien

**BURGALTENDORF.** Winterzeit ist Ruhezeit, aber nicht beim TVE Burgaltendorf. Rechtzeitig zur dunklen Jahreszeit starten nach den Herbstferien vier neue Kurse, die auf bewegungsfreudige Teilnehmer warten:

## Ganzkörpertraining mit Latin-Dance-Elementen

1. Skigymnastik, Start 8. November, immer freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch ausgesuchte Übungen gekräftigt.

2. Fitness-Mix, Start 6. November, immer mittwochs von 19 bis 20 Uhr. Dieses Ganzkörpertraining startet mit einem Ausdauertraining bestehend aus Latin Dance, Step- und Aerobic Elementen. Dann folgen gezielte Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte und abschließend Übungen aus Yoga.

3. Yogilates, Start 8. November, immer freitags von 8.15 bis 9.45 Uhr. Der Kurs vereint das Beste aus Yoga und Pilates zu einem umfassenden, intensiven Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Beweglichkeit.

4. Feldenkrais-Methode, Start 6. November, immer mittwochs 19.30 bis 20.45

Uhr. Eigene Bewegungen werden durch aufmerksame Wahrnehmung intensiv erlebt. Ziel ist es, das Bewusstsein für kleine Unterschiede zu fördern. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind hierbei erforderlich.

Anmeldungen sind ab sofort möglich

Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite des TVE unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de), Kontakt und Anmeldung für Interessierte beim TVE Burgaltendorf, Holteyer Straße 29, Telefon: 0201/57 03 97 oder E-Mail: [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)

## Sport-Kurse starten nächste Woche

**BURGALTENDORF.** Beim TVE Burgaltendorf starten nach den Herbstferien vier neue Kurse, die auf bewegungsfreudige Teilnehmer warten: 1. Skigymnastik, Start 8. November, immer freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr.

2. Fitness-Mix, Start 6. November, immer mittwochs von 19 bis 20 Uhr; Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen sowie Yoga.

3. Yogilates, Start 8. November, immer freitags von 8.15 bis 9.45 Uhr. Der Kurs vereint das Beste aus Yoga und Pilates zu einem umfassenden, intensiven Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Beweglichkeit.

4. Feldenkrais-Methode, Start 6. November, immer mittwochs 19.30 bis 20.45 Uhr. Eigene Bewegungen werden durch aufmerksame Wahrnehmung intensiv erlebt. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind hierbei erforderlich.

Weitere Informationen unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de), Kontakt und Anmeldung für Interessierte beim TVE Burgaltendorf, Holteyer Straße 29, Tel. 0201/57 03 97, E-Mail: [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)

## Skigymnastik macht fit für den Winter

Neue Kurse beim  
TVE Burgaltendorf

**Burgaltendorf.** Winterzeit ist Ruhezeit, aber nicht beim TVE Burgaltendorf. Rechtzeitig zur dunklen Jahreszeit starten nach den Herbstferien vier neue Kurse, die auf bewegungsfreudige Teilnehmer warten: 1. Skigymnastik, Start 8. November, immer freitags von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Das Herz-Kreislaufsystem wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch ausgesuchte Übungen gekräftigt. 2. Fitness-Mix, Start: 6. November, mittwochs von 19 bis 20 Uhr. Dieses Ganzkörpertraining startet mit einem Ausdauertraining bestehend aus Latin Dance, Step- und Aerobic-Elementen. Dann folgen Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte; abschließend Übungen aus Yoga. 3. Yogilates, Start: 8. November, freitags von 8.15 bis 9.45 Uhr. Der Kurs vereint das Beste aus Yoga und Pilates zu einem intensiven Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Beweglichkeit. 4. Feldenkrais-Methode, Start: 6. November, mittwochs 19.30 bis 20.45 Uhr. Eigene Bewegungen werden durch aufmerksame Wahrnehmung intensiv erlebt. Ziel ist es, das Bewusstsein für kleine Unterschiede zu fördern. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind erforderlich. Weitere Informationen auf der Seite des TVE im Internet unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de).

*Kontakt und Anmeldung: TVE, Holteyer Str. 29; ☎ 57 03 97; E-Mail: [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)*