

Ruhr Kurier  
6.5.15

## Fit durch den Sommer

Kein Problem beim TVE Burgaltendorf - es gibt freie Kursplätze

**BURGALTENDORF.** Der TVE Burgaltendorf bietet viele verschiedenartige Kurse für alle Altersgruppen an. Jeden Montag von 16 bis 17.30 Uhr sowie mittwochs von 15.30 bis 17 Uhr können Kinder im Vorschulalter das Schwimmen erlernen.

Freie Kapazitäten gibt es außerdem noch in folgenden Gruppen für Erwachsene: Aqua-Fit, ein Allroundprogramm für den gesamten Körper - dienstags, 19.30 bis 20.30 Uhr sowie freitags von 18.15 bis 19.15 Uhr / Bodyforming, ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle

Problemzonen - montags von 10 bis 11 Uhr sowie donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr / Fatburner, ein Ausdauertraining in Kombination mit Kräftigungs- und Straffungsübungen - donnerstags von 9.30 bis 11 Uhr / Parksports und Crosstraining, die neue Trendsportart aus den USA, für alle, die ein Training im Freien lieben - freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr / Yoga-Fitness, ein Kurs, der Ausdauer und Kraft ebenso trainiert wie innere Ruhe und Ausgeglichenheit - montags von 17 bis 18 Uhr, 18 bis 19 Uhr sowie donnerstags 18 bis 19.30 Uhr / ZUMBA, eine

Tanzfitnessparty zu latein-amerikanischer Musik, gute Laune ist garantiert - mittwochs 10.30 bis 11.30 Uhr / Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule, eine gezielte, funktionelle Gymnastik - donnerstags 17.15 bis 18.15 Uhr / Fit und beweglich ab 55, ein abwechslungsreicher Kurs mit isometrischen Übungen, Beckenboden- und Funktionsgymnastik, Koordinations- und Entspannungsübungen - montags 16 bis 17 Uhr / TAI CHI CHUAN für alle, die Yin und Yang in Einklang bringen wollen - mittwochs 19 bis 20.30 Uhr / Feldenkrais-Methode, ein

Kurs in dem eigenen Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail erlebt werden - dienstags 9 bis 10.30 Uhr sowie mittwochs 19.30 bis 20.45 Uhr.

**Einstieg jederzeit möglich**

Ein Einstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich, nach Absprache kann auch erst einmal geschnuppert werden.

Weitere Informationen unter Tel.: 0201/57 03 97, [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) oder per E-Mail an: [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)