



Vorläufiges Kursprogramm 2. Halbjahr 2020

(Stand 01.07.2020. Änderungen vorbehalten. Die jeweils aktuelle Version des Kursprogramms finden Sie auf den Webseite des TVE Burgaltendorf unter www.tve-burgaltendorf.de)

BODYFORMING (BOP & MEHR)

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle Problemzonen. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden mit und ohne Zusatzgeräte (leichte Hanteln, Tubes, etc.) Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert.

Orga-Nr: 46_2	Max TN: 12
18.08.2020 - 19.01.2020 (20-22 mal)	dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder 99,75 €	Gerlinde Saurehaus
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 29.12.20

DANCE FITNESS 18+

Dance Fitness 18+ ist eine Tanzgruppe für Erwachsene jeden Alters. "Das schönste was Füße machen können ist Tanzen. Tanzen ist Wahrheit, Wunsch und Echtheit vereint in Bewegung". So lautet die Maxime der Kursleiterinnen. Bewegung im Takt zu modernen Stücken, aber auch zu alten Songs wie z.B. Grease ist Kernelement von Dance Fitness. Beim Tanzen in der Gruppe bleibt man fit, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. Mit Spaß werden Choreographien gemeinsam erarbeitet und das gemeinsame Besserwerden erlebt.

Orga-Nr: 30_2	Max TN: 12
13.08.2020 - 20.01.2021 (21-23 mal)	mittwochs, 19:00 - 19:45 Uhr
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder 104,50 €	Gaby Ardelmann
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 30.12.20

Orga-Nr: 36_2	Max TN: 12
13.08.2020 - 20.01.2021 (21-23 mal)	mittwochs, 19:55 - 20:40 Uhr
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder 104,50 €	Gaby Ardelmann
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 30.12.20

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, usw. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel, wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redondoball eingesetzt.

Orga-Nr: 31_2	Max TN: 12
21.09.2020 - 18.01.2021 (15-17 mal)	montags, 15:15 - 16:15 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 76,00 €	Ina Ballbach
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 28.12.20





FITNESSMIX+YOGA®

Ob Kondition +Yoga, Faszien +Yoga, Pezzi +Yoga, Outdoor +Yoga oder Pilates +Yoga, dieser Kurs bietet ein "Best Of" unterschiedlicher Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht. Wöchentlich wechselnd werden Bewegungs- und Fitnessprogramme mit klassischen Asanas (Körperhaltungen) kombiniert, die seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung von Körper und Geist dienen. Ihr gesundheitlicher Wert ist medizinisch belegt, sie sind Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen. So entsteht ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, die Gelenke beweglich hält, die Ausdauer steigert, den Stoffwechsel reguliert und die Achtsamkeit fördert. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Wer gesundheitsorientiert kontrolliert trainieren möchte, die Abwechslung liebt und sich Tipps für Beruf und Alltag wünscht, ist hier genau richtig. Bitte Kleidung und Schuhe für draußen mitbringen.

Orga-Nr: 49_2	Max TN: 20
18.08.2020 - 06.10.2020 (8 mal)	dienstags, 17:45 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder 46,00 €	L. Lassak
Sportplatz Holteyer Str.	

HATHA-YOGA

Hatha Yoga ist geprägt von langsamen, entspannten und gut nachvollziehbaren Yoga-Übungen und ist daher auch für Anfänger - egal welchen Alters - geeignet. Hatha-Yoga verbindet die Festigung des Gleichgewichtssinns (körperlich und geistig) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskeln. Es bietet einen Ausgleich zum stressigen Alltag oder auch zu anderen Sportarten. Gesundheitlich kann es z. B. bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck helfen.

Orga-Nr: 44_2	Max TN: 10
18.08.2020 - 19.01.2021 (20-22 mal)	dienstags, 17:45 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder 120,75 €	Steffi Lahmer
AKTIV PUNKT Kommunikationsrau	
nicht 29.12.20	

Orga-Nr: 51_2	Max TN: 20
15.08.2020 - 22.01.2021 (20-22 mal)	freitags, 15:45 - 17:00 Uhr
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder 120,75 €	Steffi Lahmer
SH Auf dem Loh	
nicht 25.12.20, 01.01.21	

LOLA-YOGA

Ausgesuchte gesundheitsorientierte Körperübungen (Asanas) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert. Yoga beim Walking, Yoga am Schreibtisch, Yoga bei der Hausarbeit - hier erhalten Sie individuelle Tipps, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. So steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Sie werden gesünder, leistungsfähiger und ausgeglichener. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, aber bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen!

Orga-Nr: 34_2	Max TN: 10
18.08.2020 - 06.10.2020 (8 mal)	dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder 46,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	





MOBILITY - BEWEGLICHKEITSTRAINING

Dieses Training setzt sich aus Elementen des Faszientrainings, des statischen Stretchings, des dynamischen Stretchings und des Mobility Trainings zusammen. Eine gute Beweglichkeit bedeutet für den Körper, sich schmerzfrei und wohlfühlend mit dem größtmöglichen Radius der Gelenke bewegen zu können. Stretching oder auch Dehnen kann deshalb einen Beitrag zu einem gesunden Lebensstil leisten. Es kann vorhandene Muskelverspannungen lösen und somit Fehlhaltungen vorbeugen.

Orga-Nr: 24_2	Max TN: 12
17.09.2020 - 21.01.2021 (15-17 mal)	donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 76,00 €	Bodo Balbach
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 24.12.20, 31.12.20

Orga-Nr: 25_2	Max TN: 10
21.09.2020 - 21.01.2021 (15-17 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 76,00 €	Bodo Balbach
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	nicht 28.12.20

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaretanz. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor. Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken. Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/ eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. **ACHTUNG:** die beiden ersten Kurstermine finden jeweils am **DONNERSTAG** (05.09. und 12.09.) statt. Ab dem 11.10. finden alle Termine am **FREITAG** statt.

Orga-Nr: 42_2	Max TN: 12
04.09.2020 - 11.12.2020 (10 mal)	freitags, 10:30 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder 65,00 €	Rosemarie Weber
AKTIV PUNKT	nicht 11.09.20, 02.10.20, 09.10.20, 23.10.20, 06.11.20

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik gibt Informationen, um sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 29_2	Max TN: 20
10.08.2020 - 18.01.2021 (21-23 mal)	montags, 17:15 - 18:30 Uhr
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder 104,50 €	Imke Malburg
SH Auf dem Loh	nicht 28.12.2020





Orga-Nr: 63_2	Max TN: 12
17.08.2020 - 18.01.2021 (20-22 mal)	montags, 19:00 - 19:45 Uhr
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder 99,75 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 28.12.20

Orga-Nr: 64_2	Max TN: 12
17.08.2020 - 18.01.2021 (20-22 mal)	montags, 20:00 - 20:45 Uhr
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder 99,75 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 28.12.20

Orga-Nr: 66_2	Max TN: 12
21.09.2020 - 18.01.2021 (15-17 mal)	donnerstags, 17:00 - 17:55 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 76,00 €	?
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 21.05.20, 11.06.20

YOGA-FITNESS

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.

Orga-Nr: 33_2	Max TN: 12
21.09.2020 - 18.01.2021 (15-17 mal)	montags, 16:25 - 17:45 Uhr
Mitglieder: 56,00 € Nichtmitglieder 104,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 24.02.20, 13.04.20

Orga-Nr: 58_2	Max TN: 12
21.09.2020 - 18.01.2021 (15-17 mal)	montags, 17:50 - 18:50 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 76,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht 28.12.2020

YOGA-FITNESS ALS ZOOM-KONFERENZ

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität. Der Kurs findet als Videokonferenz über ZOOM statt. Die Angabe einer eMail-Adresse ist bei der Anmeldung zwingend erforderlich.

Orga-Nr: 59_2	Max TN: 30
17.09.2020 - 21.01.2021 (15-17 mal)	donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 56,00 € Nichtmitglieder 104,00 €	Ina Balbach
ZOOM	nicht 24.12.20, 31.12.20

