



Kursprogramm Winter/Frühjahr 2017

***Gültig ab
09.01.2017
- Änderungen
vorbehalten -***



Fotos:

© Rainer Sturm / PIXELIO, © Stephanie Hofschläger/ PIXELIO

Auch für Nichtmitglieder!



TSV Ellerbek e. V.
Rugenbergener Mühlenweg 1
25474 Ellerbek
Telefon: (04101) 32747
email: kontakt@tsv-ellerbek.de
Internet: www.tsv-ellerbek.de

Geschäftszeiten:
montags: 9 – 13 Uhr
mittwochs: 15 – 19 Uhr
donnerstags: 9 – 13 Uhr

Angebote für Erwachsene:

Indoor Cycling

Kurs A:	montags von 19:00 bis 20:00 Uhr 09.01. bis 18.07.2017
Kurs B:	dienstags von 10:15 bis 11:15 Uhr 10.01. bis 18.07.2017
Kurs C:	mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr 11.01. bis 19.07.2017
Ort:	Fitness-Studio
Übungsleitung:	Carsten Peckmann
Kosten:	<i>Vereinsmitglieder: 69,- €</i> Nichtmitglieder: 195,- €

Indoor Cycling bringt die Elemente des Radfahrens in das Fitness-Studio. Unterschiedliche Fahrtechniken simulieren Berge, Abfahrten und Flachstrecken. Jeder bleibt im individuell optimalen Belastungsbereich, somit ist es für alle geeignet – ob Einsteiger oder Fortgeschrittener.



(K)ein Kreuz mit dem Kreuz - Rückenschule

Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 17:00 bis 18:00 Uhr
Kursdauer:	11.01. bis 19.07.2017
Ort:	Spiegelsaal
Übungsleitung:	Carsten Peckmann
Kosten:	<i>Vereinsmitglieder: 44,- €</i> Nichtmitglieder: 154,- €

Das Thema Rücken und Rückenschmerzen beschäftigt irgendwann fast Jeden. Oder waren Sie bereits Rückenpatient? Spaß, Information und Rückentraining - geht das? Dieser Kurs bietet eine Auseinandersetzung mit dem Thema und bringt Sie in Bewegung. Er bietet Ihnen auch Ausblicke auf andere Sportarten und Anregungen für ein "Training" zu Hause. Hier erleben Sie neben gesunder Gymnastik eine ganzheitliche Herangehensweise an das Thema.

Yogilates

Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 bis 21:00 Uhr
Kursdauer: 09.01. bis 19.07.2016
Ort: Spiegelsaal
Übungsleitung: Christa Bock
Kosten: *Vereinsmitglieder: 8,- € mtl. Zusatzbeitrag*
Nichtmitglieder: 130,- €

Yogilates, als ganzheitliches Gesundheitstraining, ist eine Kombination aus Yoga und Pilatesübungen. Die Teilnehmer erfahren wertvolle Details des eigenen Körpers. Die kräftigenden Pilatesübungen lenken die Aufmerksamkeit auf das Körperzentrum und verbessern spürbar das Gleichgewicht. Somit dienen sie der Vorbereitung für die stehenden Asana im Yoga, dem gelassenen Verweilen in einer gehaltenen Position und schützen vor Überbelastung. Durch die bewusste Wahrnehmung des Atems werden die Bewegungen wie durch eine innere Musik getragen.

Tabata

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr
Kursdauer: 09.01. bis 19.07.2017
Ort: Turnhalle
Übungsleitung: Michaela Kindervater
Kosten: *Vereinsmitglieder: 8,- € mtl. Zusatzbeitrag*
Nichtmitglieder: 130,- €

Tabata ist ein High-Intensity-Intervall-Training. Geeignet für Jugendliche und Erwachsene. Tabata sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Tabata sind 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause, davon 8 Intervalle und dann das gleiche mit der nächsten Übung. Mit Tabata tut man etwas für die Fitness, die Ausdauer, die Muskulatur und natürlich für den Fettstoffwechsel. 4 Minuten Warm up, 36 Minuten



Organisatorische Hinweise

- Der Einstieg ist auch noch nach Kursbeginn möglich; in diesem Fall tragen Sie bitte auf dem Anmeldeformular auf dem Feld „Ich nehme teil ab“ das entsprechende Datum ein; wir berechnen Ihnen die Kursgebühr dann anteilig für die restliche Laufzeit.
- Unsere Kurse finden nicht in den Schleswig-Holsteiner Ferien statt. Ausnahmen sind angegeben, oder werden von den Übungsleitern bekanntgegeben.

Angebote für Kinder und Jugendliche:

Wassergewöhnung (2 bis 6 Jahre)

Kurs A:	mittwochs, 16:30 bis 17:15 Uhr
Kurs B:	mittwochs, 17:15 bis 18:00 Uhr
Kursdauer:	11.01. bis 19.07.2017
Ort:	Schwimmhalle
Übungsleitung:	Petra Horstmann
Kosten:	<i>Vereinsmitglieder mtl. WG-Zuschlag: 6,- €, Nichtmitglieder: 145,- €</i>

Bevor man ein richtiger Schwimmer wird, muss man lernen, wie man sich im Wasser verhält. In unseren Wassergewöhnungs-Stunden können Kinder im Alter von 2 bis 6 Jahren spielerisch ihre ersten Erfahrungen mit dem neuen Element machen.



Aqua Bambini (2 bis 4 Jahre)

Tag, Uhrzeit	donnerstags, 15:30 bis 16:30 Uhr
Kursdauer:	12.01. bis 20.07.2017
Ort:	Schwimmhalle
Übungsleitung:	Petra Horstmann
Kosten:	<i>Vereinsmitglieder : 43- €, Nichtmitglieder: 140- €</i>

Der Wasserspaß für Minis

Das Angebot richtet sich an die 2 bis 4-jährigen Kinder, die erste Erfahrungen im und mit dem Wasser machen möchten. Spielen, Plantschen und Toben in einer Wassertiefe von 60 cm erlaubt den Kleinen, Ängste und Unsicherheiten zu überwinden und das Element Wasser in seiner schönsten Form zu erleben.