

**Turn- und Spielverein „Up ewig ungedeelt“ e. V.
Ellerbek und Umgebung**



Kursprogramm Winter/Frühjahr 2018



Foto:
© 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 08.01. bis 02.07.2018
Kurs B:	dienstags von 10:15 bis 11:15 Uhr 02.01. bis 03.07.2018
Kurs C:	mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr 03.01. bis 04.07.2018
Ort:	Fitness-Studio
Übungsleitung:	Carsten Peckmann
Kosten:	Vereinsmitglieder: 66,- € (Kurs B: 69,-) Nichtmitglieder: 187,- € (Kurs B: 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.



Tanzen

Tag, Ort:	freitags, Spiegelsaal
Tanzkreis B:	19:00 bis 20:30 Uhr
Tanzkreis C:	20:30 bis 22:00 Uhr
Kursdauer:	12.01. bis 06.07.2018
Übungsleitung:	Kay Fracasso
Kosten pro Person:	Vereinsmitglieder: mtl. Spartenzuschlag 8,- € Nichtmitglieder: € 120,-

Tanzen Sie unter der Anleitung unseres DTV-Tanztrainers in lockerer Atmosphäre! Sie erlernen bzw. erweitern Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Cha-Cha, Rumba, Jive und Discofox. Gern können auch andere Tänze gezeigt und getanzt werden.

Tabata

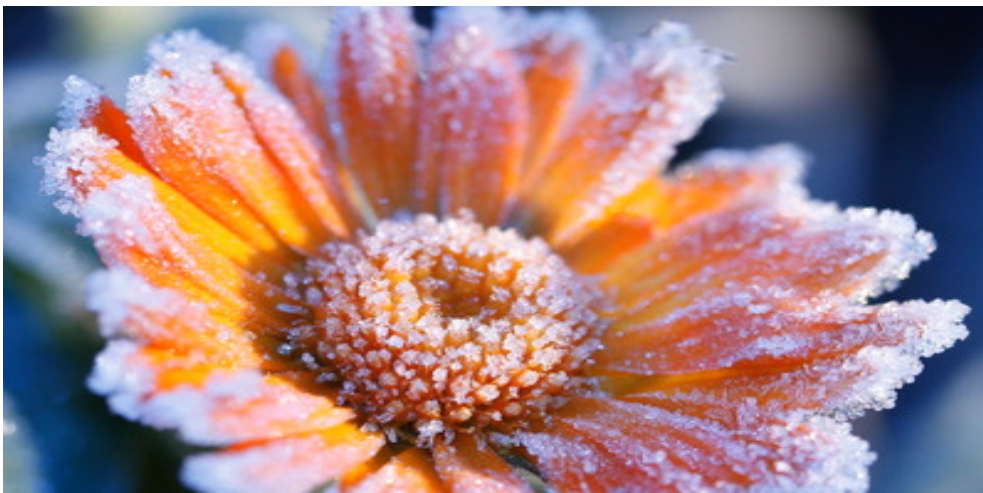
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr
Kursdauer: 10.01. bis 04.07.2018
(nicht am 04.04., 23.05. und 30.05.2018)
Ort: Turnhalle
Übungsleitung: Michaela Kindervater
Kosten: *Vereinsmitglieder: 6,- € mtl. Zusatzbeitrag*
Nichtmitglieder: 140,- €

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 Tabata, 5 Minuten Cool down.

(K)ein Kreuz mit dem Kreuz - Rückenschule

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 bis 18:00 Uhr
Kursdauer: 03.01. bis 04.07.2018
Ort: Spiegelsaal
Übungsleitung: Carsten Peckmann
Kosten: *Vereinsmitglieder: 44, €,*
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.



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:	10.01. bis 04.07.2018
Ort:	Schwimmhalle
Übungsleitung:	Petra Horstmann
Kosten:	Vereinsmitglieder mtl. WG-Zuschlag: 6,- €, Nichtmitglieder: 135,- €

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:	11.01. bis 05.07.2018
Ort:	Schwimmhalle
Übungsleitung:	Petra Horstmann
Kosten:	Vereinsmitglieder mtl. WG-Zuschlag: 6,- €, Nichtmitglieder: 130,- €

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.



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.