

Sportangebote im ETUF

Für alle ordentlichen Mitglieder des ETUF bieten wir ab sofort alle Sportangebote riegenübergreifend (und bis auf Qi-Gong) kostenlos an. Die unten aufgeführten Sportkurse sind im Mitgliedsbeitrag des Hauptclubs enthalten. Somit entstehen keine zusätzlichen Kosten. Eine Anmeldung für die Kurse ist in der Geschäftsstelle telefonisch unter 0201- 44 41 44 oder per E-Mail unter etuf@etuf.de erforderlich.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



Bauch – Beine – Po – Fitness

Aufwärmen, Stretching, Fitnessgymnastik

Ein guter Start in die Woche

Zielgruppe: Damen und Herren ab 50 +

Trainerin: Charlotte Hentrich

Montag 10.00 – 11.00 Uhr kleine Turnhalle

Aktiv in den Tag

Das Morning Workout

Aufwärmen, Stretching, Fitnessgymnastik, Ganzkörpertraining, Circle-Training,

Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik und Training mit Kleingeräten

Zielgruppe: Damen und Herren ab 50 +

Trainerin: Mara Zippel

Dienstag 7.30 – 8.15 Uhr kleine Turnhalle

Pilates

Während fließender Bewegungsabläufe werden vor allem die tiefer liegenden Muskelschichten gestärkt.

Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, präzise und in Verbindung mit dem Atem praktiziert.

Du lernst dich besser aufzurichten und deinen Körper bewusster wahrzunehmen.

Zielgruppe: Damen und Herren ab 40 +

Trainerin: Charlotte Hentrich

Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr kleine Turnhalle

Rücken Schule

Ein starker Rücken hat viele Vorteile.

Er sieht nicht nur gut aus, er ist auch weniger anfällig für Verspannungen und Verletzungen. Zudem erleichtert er viele Alltagsbelastungen. Eine gut ausgebildete Rumpf- und Schultermuskulatur fungiert wie ein Schutzpanzer, der für eine bessere Aufrichtung, Stabilisierung und Körperhaltung sorgt. Zudem entlastet er die empfindlichen Bandscheiben.

In dieser Stunde werden Kraft-, Koordinations-, Balance- und Dehnübungen integriert.

Zielgruppe: Damen und Herren ab 40 +

Trainerinnen: Nicole Goehr / Charlotte Hentrich

Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr kleine Turnhalle



Wake up Yoga / Pilates

Körperlich und geistig erfrischt in den Tag!

Wake up Yoga bringt Sie mit mehr Energie und Flexibilität in den Tag.

Es ist sehr sinnvoll Körper und Geist morgens sanft „in Betrieb zu nehmen“, um die Regenerationsarbeit der Nacht zu nutzen und zu verteilen.

Diese kombinierte Fitness-Yoga / Pilates Einheit beinhaltet Mobilisation, Gleichgewicht von Körper und Geist einen sanften Flow (gezielte Bewegungsabläufe) und eine abschließende Entspannungsphase.

Raus aus den Federn und los geht's!

Zielgruppe: Damen und Herren ab 40 +

Trainerin: Mara Zippel

Mittwoch 8.30 – 10.00 Uhr kleine Turnhalle

Rückenfit und Stabilisationsgymnastik

Fitnessgymnastik, Bauch, Peine, Po und Rückenstärkung

Alles für einen super Start in den Tag

Zielgruppe: Damen und Herren ab 50 +

Trainerin: Mara Zippel

Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr kleine Turnhalle

Bauch – Beine – Po – Fitness

Aufwärmen, Stretching, Fitnessgymnastik

So sind sie bestens gerüstet für den Tag

Zielgruppe: Damen und Herren ab 40 +

Trainerin: Charlotte Hentrich

Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr kleine Turnhalle

Qi-Gong + 2 x jährlich jeweils 10 Einheiten+ Januar und Oktober+

Traditionelle chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Entspannungsgymnastik.

Ausgleich für Körper und Seele

Zielgruppe: Damen und Herren ab 50 +

Trainerin: Birgit Held

ab 23. Januar 2020 (10 x) 11.00 – 12.15 Uhr kleine Turnhalle

75 € für Mitglieder / 90 € für Nichtmitglieder

Rückenfitness

Aufwärmen, Stretching, Koordination und Balance

Vital ins Wochenende

Zielgruppe: Damen und Herren ab 40 +

Trainerin: Nicole Goehr / Lea Gergen

Freitag 09.00 – 10.00 Uhr kleine Turnhalle