

## Kursangebote

### Piloxing

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

**Montag: 19:00 – 20:00 Uhr** Turnhalle der Kardinal v. Galen Schule

<b>Beginn:</b>	17.08.20	7x	Kursgebühr	45,50€ (35€)		Kurs 893
	26.10.20	8x	Kursgebühr	52,00€ (40€)		Kurs 894

Leitung: Nina Broßio – Piloxing Instructorin

### Zumba

Jede Stunde ist wie eine kleine Tanzfitness-Party. Zumba ist sehr abwechslungsreich und daher nie langweilig. Durch lateinamerikanische Rhythmen mangelt es der Stunde nicht an Freude und Leidenschaft an der Bewegung. Um Zumba zu machen, sind keinesfalls Tanzkenntnisse nötig. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Zumba ist für jedermann geeignet.

**Mittwoch: 18:30 – 19:30 Uhr** Turnhalle der Grüterschule

<b>Beginn:</b>	12.08.20	8x	Kursgebühr	52,00€ (40€)		Kurs 895
	28.10.20	8x	Kursgebühr	52,00€ (40€)		Kurs 896

Leitung: Nina Broßio - Zumba Instructorin

### Walking-Gym

Outdoor-Fitness ist gesund, effektiv und bringt Spaß!

Ein Workout in der Natur ist eine perfekte Auszeit, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. In diesem Walking-Gym Kurs trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die Kurseinheiten beinhalten neben Walkingsequenzen leichte gymnastische Übungen.

**Montag: 10:00 – 11:00 Uhr** Sportanlage Rodelweg

<b>Beginn:</b>	17.08.20	7x	Kursgebühr	52€ (40€)		Kurs 897

Leitung: Anne Hölscher – Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

### Pilates

Die Pilates Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Wir verbinden in diesem Kurs Übungen aus dem Pilates mit der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik.

**Donnerstag: 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00-20:00 Uhr** Turnhalle der Abendrealschule

<b>Beginn:</b>	13.08.20	9x	Kursgebühr	58,50€ (45€)		Kurs 898a/b
	29.10.20	8x	Kursgebühr	52,00€ (40€)		Kurs 899a/b

Leitung: Anne Hölscher - Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin



# KURS-PROGRAMM 2. Halbjahr 2020

## Präventions- und weitere Gesundheitskurse

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für ausgewählte Präventionskurse, wenn strenge Qualitätskriterien erfüllt sind. In der Regel erstatten die Krankenkassen bis zu 80 % der Kursgebühren.

Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

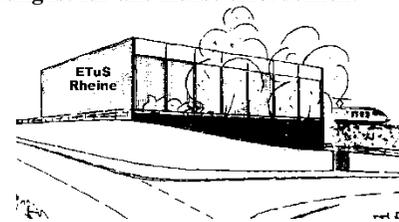
Für die Präventionskurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von **7 Personen**.

(Preise in Klammern - für Mitglieder im Gesamtsportverein)

Wegen Corona gilt für einige Kurse eine Obergrenze bei der Teilnehmerzahl.

Außerdem haben wir ein Hygienekonzept erstellt, dass den Landesverordnungen entspricht. Entsprechende Aushänge sind in den Räumlichkeiten vorhanden. Die Gesunderhaltung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist uns sehr wichtig. Deshalb bitten wir darum, auch den entsprechenden Anweisungen der Kursleitung zu folgen. Dafür sagen wir danke.

Eine Voranmeldung ist für alle Kurse erforderlich!



Anmeldung in unserer Geschäftsstelle

**MONTAG: 16:00 – 18:30 UHR DIENSTAG: 9:00 – 12:00 UHR DONNERSTAG: 17:00 - 18:30 UHR**  
Lindenstr. 4, 48431 Rheine, 3 Tel: 05971-12053 Fax: 05971-12053

E-Mail: [etus.rheine@t-online.de](mailto:etus.rheine@t-online.de) Internet: [www.etus-rheine.de](http://www.etus-rheine.de)

## Kursangebote

### Fit und Gesund 60 Jahre Plus

Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.

**Montag: 08:45 – 09:45 Uhr (max. 8 TN) Body-Fit-Raum, Rodelweg**

<b>Beginn:</b>	17.08.20	12x	Kursgebühr	96€ (72€)	<b>Prävention</b>	Kurs 880

**Mittwoch: 8:45 – 9:45 Uhr (max. 12 TN) Vital der Fitnesstreff, Breite Str. 4**

<b>Beginn:</b>	19.08.20	12x	Kursgebühr	96€ (72€)	<b>Prävention</b>	Kurs 881

Leitung: Anne Hölscher – Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

### Fit und Gesund im besten Alter

Kräftigungs-, Stabilisations- und Haltungsübungen, ein Herz-Kreislaufprogramm sowie Mobilisation und Dehnungen wirken sich positiv auf den Körper aus (Kraft und Beweglichkeit). Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken sind Inhalte des ganzheitlichen Aspekts des Rückentrainings.

**Mittwoch: 10:00 – 11:00 Uhr (max. 8 TN) Body-Fit-Raum, Rodelweg**

<b>Beginn:</b>	12.08.20	12x	Kursgebühr	96€ (72€)	<b>Prävention</b>	Kurs 882

Leitung: Anne Hölscher – Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

### Tai Chi

In diesem Kurs geht es um die Förderung von Beweglichkeit und Koordination. Es handelt sich um eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie ist meditativ und zugleich körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie. Verspannungen werden abgebaut. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsformen gestärkt.

**Mittwoch: 18:30 – 20:00 Uhr (max. 8 TN) Body-Fit-Raum, Rodelweg**

<b>Beginn:</b>	19.08.20	8x	Kursgebühr	96€ (72€)		Kurs 883
	28.10.20	8x	Kursgebühr	96€ (72€)		Kurs 884

Leitung: Anke Upmann – Tai Chi Trainerin

## Kursangebote

### Rückengymnastik - BOP (Muskelaufbautraining)

Mit einfachen Schritten, mit und ohne Stepper, regen wir unser Herz-Kreislauf-System an. Ein gezieltes Haltungs- und Muskeltraining sorgt für ein stabiles Muskelkorsett. Krankengymnastische Übungen wirken hier besonders unterstützend. Ziel ist es, vorzubeugen um fit für den Alltag zu sein und um eventuellen Rücken- und Nackenschmerzen entgegen zu wirken.

**Bitte eigene Matten mitbringen!**

**Montag: 18:00 - 19:00 Uhr u. 19:00 – 20:00 Uhr Turnhalle der Michaelschule**

<b>Beginn:</b>	20.07.20	10x	Kursgebühr	65€ (50€)		Kurs 885a/b
	26.10.20	8x	Kursgebühr	52€ (40€)		Kurs 886a/b

Leitung: Michelle von Hebel - Physiotherapeutin

### Rücken-Fit 60 Jahre plus

Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken. Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung der Freude an der Bewegung, sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.

**Donnerstag: 8:30-9:30 Uhr (max. 8 TN) Body-Fit-Raum, Rodelweg**

<b>Beginn:</b>	20.08.20	8x	Kursgebühr	52€ (40€)		Kurs 887
	29.10.20	8x	Kursgebühr	52€ (40€)		Kurs 888

Leitung: Heike Riediger - Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin

### Gesund und Aktiv

Dieses ist ein Mix von verschiedenen Übungen aus den Bereichen der Wirbelsäulengymnastik, des Faszientrainings, des Pilates und aus dem Entspannungsbereich. Ziel ist es, die verschiedensten Körpertrainingsmöglichkeiten kennen zu lernen. Schmerzfrei leben!

**Donnerstag: 9:45 - 10:45 Uhr (max. 8 TN) Body-Fit-Raum, Rodelweg**

<b>Beginn:</b>	20.08.20	8x	Kursgebühr	52€ (40€)		Kurs 889
	29.10.20	8x	Kursgebühr	52€ (40€)		Kurs 890

Leitung: Heike Riediger - Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin

### Bauchtanz (ab 1 J. Bauchtanzerfahrung)

Der arabisch / orientalische Tanz ist sehr weiblich, verführerisch und kraftvoll. Mimik und Gestik spielen genauso eine wichtige Rolle wie das Beherrschen der Körperkontrolle. Es werden Schritt- und Bewegungskombinationen, kleine Choreografien oder Tänze mit Requisiten erarbeitet. Tricks und Kniffe werden vermittelt, um die Bewegungen besonders ausdrucksstark oder dramatisch aussehen zulassen, eben echt orientalisches und stilecht.

**Dienstag: 20:00 – 21:00 Uhr (max. 8TN) Body-Fit-Raum, Rodelweg**

<b>Beginn:</b>	8.09.20	5x	Kursgebühr	32,50€ (25€)		Kurs 891
	28.10.20	8x	Kursgebühr	52,00€ (40€)		Kurs 892

Leitung: Eva Koch - Tanzlehrerin