

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

Beginn:	13.01.20	(11 x)	Kursgebühr 71,50€ (55€)	Kurs 856
	20.04.20	(8 x)	Kursgebühr 52,00€ (40€)	Kurs 857

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

Beginn:	08.01.20	(13 x)	Kursgebühr 84,50€ (65€)	Kurs 858
	22.04.20	(9 x)	Kursgebühr 58,50€ (45€)	Kurs 859

Leitung: Nina Broßio - Zumba Instructorin

Bauchtanz im arabischen Stil

Vom Zeh bis in die Fingerspitzen: Orientalischer Tanz hält fit. Die vielen verschiedenen Bewegungen und Schrittkombinationen sind ein Ganzkörpertraining auch für Ungeübte – sie lösen Verspannungen und kräftigen die Muskulatur. Dies sorgt unter anderem für eine gute Haltung und beugt Rückenproblemen vor. Ideal daher für Menschen, die tagsüber viel sitzen. Somit ist der Tanz für jedermann geeignet, von jungen Menschen über Senioren oder Menschen mit Übergewicht, bis hin zu Schwangeren.

Donnerstag: 18:15 – 19:45 Uhr Body-Fit-Raum

Beginn:	09.01.20	(13 x)	Kursgebühr 119€ (97,50€)	Kurs 860
	23.04.20	(8 x)	Kursgebühr 72€ (60,00€)	Kurs 861

Leitung: Nadja Morasch - Bauchtanztrainerin

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 Edith-Stein-Schule

Beginn:	09.01.20	(13 x)	Kursgebühr 84,50€ (65€)	Kurs 862a/862b
	23.04.20	(8 x)	Kursgebühr 52,00€ (40€)	Kurs 863a/863b

Leitung: Anne Hölscher - Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin



KURS-PROGRAMM 1. Halbjahr 2020

Präventions- Gesundheitskurse

Der Gesetzgeber hat es den Krankenkassen wieder ermöglicht, die Kosten für ausgewählte Präventionskurse zu übernehmen, sofern strenge Qualitätskriterien erfüllt sind. In der Regel erstatten die Krankenkassen bis zu 80 % der Kursgebühren.

Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

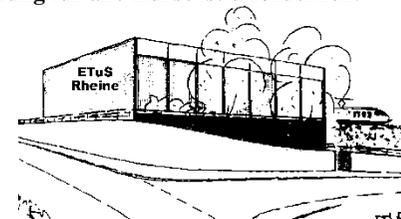
Für die Präventionskurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen.

Preise in Klammern (für Mitglieder im Gesamtsportverein)

Die Präventionskurse, die einer Förderung unterliegen, sind gesondert gekennzeichnet.

Aber der ETuS bietet auch Kurse an, die nicht von den Krankenkassen gefördert werden!

Eine Voranmeldung für alle Kurse ist erforderlich!



Anmeldung in unserer Geschäftsstelle

MONTAG: 16:00 – 18:30 UHR DIENSTAG: 9:00 – 12:00 UHR DONNERSTAG: 17:00 - 18:30 UHR
48431 Rheine, Lindenstr. 43 Tel: 05971-12053 Fax: 05971-12053

E-Mail: etus.rheine@t-online.de Internet: 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

Beginn: 13.01.20 (12x) Kursgebühr 96,00€ (72€) **Prävention** Kurs 840
20.04.20 (9x) Kursgebühr 58,50€ (45€) Kurs 841

Mittwoch: 8:45 – 9:45 Uhr

Beginn: 08.01.20 (12x) Kursgebühr 96€ (72€) **Prävention** Kurs 842
22.04.20 (10x) Kursgebühr 65€ (50€) Kurs 843

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

Beginn: 08.01.20 (12x) Kursgebühr 96€ (72€) **Prävention** Kurs 844
22.04.20 (10x) Kursgebühr 65€ (50€) Kurs 845

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

Beginn: 08.01.20 (13x) Kursgebühr 156€ (117€) Kurs 846
22.04.20 (10x) Kursgebühr 120€ (90€) Kurs 847

Leitung: Anke Upmann – Tai Chi Trainerin

Alle Kurse finden im Body-Fit-Raum der ETuS-Sportanlage, am Rodelweg 2 statt!

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.

Montag: 17:50 - 18:50 Uhr u. 19:00 – 20:00 Uhr

Beginn: 06.01.20 (12 x) Kursgebühr 78,00€ (60€) Kurs 848a / 848b
20.04.20 (9 x) Kursgebühr 58,50€ (45€) Kurs 849a / 849b

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

Beginn: 09.01.20 (13 x) Kursgebühr 84,50€ (65€) Kurs 850
23.04.20 (8 x) Kursgebühr 52,00€ (40€) Kurs 851

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

Beginn: 09.01.20 (13 x) Kursgebühr 84,50€ (65€) Kurs 852
23.04.20 (8 x) Kursgebühr 52,00€ (40€) Kurs 853

Leitung: Heike Riediger - Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin

Bauchtanz (ab 1,5 J. Bauchtanz erfahrung)

In diesem Kurs werden Tanztechniken und kleine Choreographien erarbeitet, die sich nach dem Können der Teilnehmerinnen richtet.

Nach einem Warm up tanzen wir nach orientalischer und westlicher Musik mit und ohne Requisiten wie Stock, Schleier u.a..

In diesem Kurs steht der Spaß am Tanz im Vordergrund, wir trainieren die gesamte Muskulatur und schulen den Ausdruck, die Haltung und das Selbstbewusstsein.

Mittwoch: 20:15 – 21:15 Uhr

Beginn : 08.01.20 (13 x) Kursgebühr 84,50€ (65€) Kurs 854
22.04.20 (10 x) Kursgebühr 65,00€ (50€) Kurs 855

Leitung: Eva Koch - Tanzlehrerin

Alle Kurse finden im Body-Fit-Raum der ETuS-Sportanlage, am Rodelweg 2 statt!!