

Gesund und Fit im Alter Kurs 01

"Der Alltag und seine Auswirkungen"
Fehlverhalten beim Sitzen, Stehen, Gehen, Dysbilancen in der Muskulatur, Ausdauerschwäche, Gleichgewichtsprobleme, Bewegungsdefizite... Diese Auswirkungen sollen durch ein gezieltes Ganzkörpertraining vermieden werden

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?
Donnerstags: 15.00 - 16.15 Uhr

Ort: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28, 44651 Herne

Trainer: ÜL - der Prävention Stufe 2 Klaus Schlicker

Gebühr: 3,- € pro Einheit

Dieser Kurs wurde vom Deutschen -Turner -Bund mit dem Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet

Nordic Walking

Nordic-Walking ist ein gelenkschonendes, schnelles Gehen mit betontem Armeinsatz. Es stärkt die Beinmuskulatur, fördert die Fettverbrennung und eignet sich hervorragend als Prävention. Älteren, Übergewichtigen, Anfängern und Wiedereinsteigern in den Sport kann hier sanft zu besserer Konstitution verholfen werden.

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?
Montags 09:30 - 11:00 Uhr
VHS Wilhelmstraße Raum 9

Ort: Im Wanner Stadtgarten
Bei Schlechten Wetter
Gymnastik in der Sporthalle

Trainer: Dörthe Speil

Gebühr: 3,- € pro Einheit

Sie haben einen Kurs gefunden, der Sie interessiert, wissen aber nicht wie Sie daran teilnehmen können?

Kein Problem!

Da sich im Laufe eines Jahres immer etwas ändern kann, können Sie sich auch informieren unter

Telefon: **02325/60071**
oder im Internet: **www.tvr1883ev.de**

Alternativ können Sie sich auch direkt an den Leiter des Gesundheitssportes Klaus Schlicker wenden:
Telefon: **02325/370379** oder per Mail: **klaustvr1883@gmx.de**

Auf unserer Homepage finden Sie auch Informationen über unsere Vereinsabteilungen, Veranstaltungen, Neuigkeiten und vieles mehr. Schauen Sie mal rein!

TVR 1883
Röhlinghausen

133 Jahre
TVR
1883-2016

KURSE



2016

**Fit &
gesund
mit dem
TVR**

Aqua Fitness

Die positiven Eigenschaften des Mediums Wasser fördern auf sanfte Art Ausdauer und Beweglichkeit, die Muskulatur wird gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Gesundheitliche Risikofaktoren wie etwa Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck oder Stress sollen vermindert und das körperliche Wohlbefinden nachhaltig verbessert werden.

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?

Dienstags: 18.45 - 19.30 Uhr

Ort: Hauptschule Gustav-Adolf
Edmund-Weber-Straße 127, 44651 Herne

Trainer: Diplom-Sportlehrerin Gabriele Janetzki

Gebühr: 3,- € pro Einheit

Aktiv und Fit durch Wassergymnastik

Die positiven Eigenschaften des Mediums Wasser fördern auf sanfte Art Ausdauer und Beweglichkeit, die Muskulatur wird gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Gesundheitliche Risikofaktoren wie etwa Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck oder Stress sollen vermindert und das körperliche Wohlbefinden nachhaltig verbessert werden.

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?

Freitags: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Grundschule Görres
Görrestraße 38, 44651 Herne

Trainer: ÜL der Prävention Klaus Schlicker

Gebühr: 3,- € pro Einheit

Gesund und Fit im Alter 02

"Der Alltag mit seinen negativen Begleiterscheinungen" Ziel: Fehlverhalten im Alltag aufzeigen (Hausarbeit, Gartenarbeit usw.) Denn dieses Fehlverhalten kann Wirbelsäulenprobleme auslösen. Um diese Defizite zu vermeiden, wird eine aktive Wirbelsäulengymnastik angeboten, so wie eine Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, vor allem der Rücken- und Bauchmuskulatur. Stabilisierung der Gelenkmuskulatur, Training des Gleichgewichtes, Ausdauerförderung der Halte- und Tragemuskulatur sind zudem Teil des Trainings.

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?

Dienstags: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Volkshaus Röhlinghausen
Am Alten Hof 28 44651 Herne

Trainer: ÜL - der Prävention Stufe 2 Klaus Schlicker

Gebühr: 3,- € pro Einheit

Dieser Kurs wurde vom Deutschen -Turner -Bund mit dem Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet

Aqua Fitness

Die positiven Eigenschaften des Mediums Wasser fördern auf sanfte Art Ausdauer und Beweglichkeit, die Muskulatur wird gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Gesundheitliche Risikofaktoren wie etwa Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck oder Stress sollen vermindert und das körperliche Wohlbefinden nachhaltig verbessert werden.

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?

Freitags: 18.00 - 18.45 Uhr und 18 - 18:45 Uhr

Ort: Hauptschule Gustav-Adolf
Edmund-Weber-Straße 127, 44651 Herne

Trainer: Diplom-Sportlehrerin Gabriele Janetzki

Gebühr: 3,- € pro Einheit

Funktionstraining und REHA-Sport

Vom Arzt verordnetes Funktionstraining und REHA-Sport zur Verbesserung der Beweglichkeit nach z.B. Operationen, bei Muskelschwäche sowie Rücken- und Gelenkproblemen.

Gearbeitet wird in Kleingruppen mit verschiedenen Geräten.

Nähere Infos unter Tel.: 02325 96 94 73 (DRK)

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?

Montags: 08.30 - 11.30 Uhr
16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstags: 08.30 - 11.30 Uhr
16.00 - 18.00 Uhr

Ort: DRK-Haus
Bergmannstr. 13, 44651 Herne

Trainer: Elfi Heinemann, Fitnesstraining

Gebühr: gegen Verordnung oder Selbstzahlung

Ein gesunder Rücken

Der moderne Alltag fördert Fehlhaltungen und Bewegungsmangel. Die Folge sind oft Probleme mit dem Rücken. Lernen Sie hier, wie man durch gezieltes Training wirksam vorbeugen kann.

Einstieg: jederzeit - beim Übungsleiter melden

Wann?

Dienstags: 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Turnhalle Albert-Schweitzer-Schule
Fritz-Reuter-Straße, 44651 Herne

Trainer: ÜL - Anja Milkereit, Ergotherapeutin

Gebühr: 2,50 € pro Einheit