

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

Beginn:	15.02.21	6x	Kursgebühr	39€ (30€)		Kurs 909a/b
	12.04.21	10x	Kursgebühr	65€ (50€)		Kurs 910a/b

Leitung: Michelle von Hebel – Physiotherapeutin

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:	15.02.21	6x	Kursgebühr	39€ (30€)		Kurs 900
	12.04.21	10x	Kursgebühr	65€ (50€)		Kurs 901

Leitung: Nina Broßio – Piloxing 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.

Dienstag: 16:00 – 17:00 Uhr Zoo - Parkplatz

Beginn:	13.04.21	4x	Kursgebühr	26€ (20€)		Kurs 904

Leitung: Andrea Körte – Walking 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:	17.02.21	6x	Kursgebühr	39€ (30€)		Kurs 902
	14.04.21	10x	Kursgebühr	65€ (50€)		Kurs 903

Leitung: Nina Broßio - Zumba Instructorin

Tai Chi / Qigong

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 – 19:45 Uhr (max. 8 TN) Body-Fit-Raum, Rodelweg

Beginn:	17.02.21	6x	Kursgebühr	60€ (45€)		Kurs 907
	14.04.21	10x	Kursgebühr	100€ (75€)		Kurs 908

Leitung: Anke Upmann – Tai Chi Trainerin

Rücken-Fit 60 Jahre plus

Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken. Bei alldem 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

Beginn:	18.02.21	6x	Kursgebühr	39€ (30€)		Kurs 911
	15.04.21	10x	Kursgebühr	65€ (50€)		Kurs 912

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

Beginn:	18.02.21	6x	Kursgebühr	39€ (30€)		Kurs 913
	15.04.21	10x	Kursgebühr	65€ (50€)		Kurs 914

Leitung: Heike Riediger - Gymnastiklehrerin, Pilatetrainerin

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:	18.02.21	6x	Kursgebühr	39€ (30€)		Kurs 905a/b
	15.04.21	10x	Kursgebühr	65€ (50€)		Kurs 906a/b

Leitung: Vaneisy Blanco - Pilatetrainerin

Sport ist im Verein am schönsten

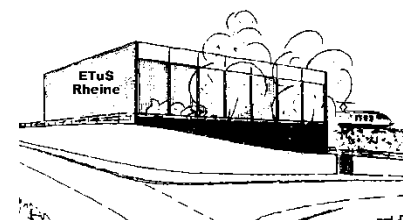


Pilates ist ein Körpertraining, das die Muskeln stärkt und formt, die Haltung verbessert und Körper und Geist vereint.

KURS-PROGRAMM 1. Halbjahr 2021

Wegen der Corona-Auflagen 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!
Die Preise in den Klammern gelten für ETuS-Mitglieder!



Anmeldung in unserer Geschäftsstelle

MONTAG: 16:00 – 18:30 UHR
DIENSTAG: 9:00 – 12:00 UHR
DONNERSTAG: 17:00 - 18:30 UHR

Lindenstr. 43 48431 Rheine Tel: 05971-12053 Fax: 05971-12053

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