

SPORTKURSE BEIM TVC

Ob jung oder alt, klein oder groß, Anfänger oder Fortgeschrittene - bei unseren Sportkursen findet jede/r das richtige Angebot für sich.

- Schnuppertraining in allen Kursen möglich
- verspäteter Einstieg nach Rücksprache mit den Übungsleitenden möglich
- kostenlose oder vergünstigte Teilnahme für Vereinsmitglieder
- anfallende Kursgebühren für Nicht-Mitglieder werden nach Kurs-Ende gemäß der Anmeldekarte eingezogen

UNSERE SPORTSTÄTTEN



Sporthallen am
Gymnasium



Sporthallen an
der Realschule



Sporthalle
Heideschule



Sporthalle
Fleming-School

Detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite oder oder in der Geschäftsstelle.

www.tvc-enger.de
info@tvc-enger.de



**TURNVEREIN
CONCORDIA
1864 ENGER E.V.**

SPORTKURSE



Freizeitweg 7, 32130 Enger
Tel. 0 52 24 / 15 18
Fax 0 52 24 / 99 41 43

Bürozeiten: Di 10:00 - 12:00 Uhr
Mi 17:30 - 19:00 Uhr
Do 10:00 - 12:00 Uhr



Volksbank
Bad Oeynhausen-Herford eG

SPORTKURSE

BALLSPORT

REHASPORT

BREITENSORT

KINDERTURNCLUB

FIT DURCH DEN SOMMER / SKIGYMNASTIK

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Kraftausdauer- und Fettverbrennungstraining zur Vorbereitung für den nächsten Skiurlaub oder als allgemeines Kräftigungstraining.
(für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr
Wo: Kleine Sporthalle Gymnasium

FIT-MIX

Ein Kurs mit Elementen aus dem Intervall- und Tabata-Training, schnelle Wechsel sowie einem Boden-Workout inklusive Cool-Down. Ziel der Stunde ist die Steigerung der Fitness und Stärkung der Haltemuskulatur. (für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: dienstags 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Neue Sporthalle Realschule

KONDITIONSGYMNASTIK

Anspruchsvolles Ausdauertraining mit Koordinations-, Kräftigungs- und Stretchingübungen, teilweise als Zirkeltraining, mit und ohne Kleingeräte. (für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Kleine Sporthalle Gymnasium

ZUMBA meets POUND ROCKWORKOUT

Lateinamerikanisch inspirierte Tanz-Fitness gepaart mit dem Fitness-Trend *Pound Rock Workout*. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm!
(für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: dienstags 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: Neue Sporthalle Realschule

(NORDIC) WALKING

Optimales, moderates Ausdauertraining an der frischen Luft. Geeignet für Neueinsteiger wie für (fast) jedes Alter. NW-Stöcke können gegen Kostenbeitrag ausgeliehen werden!
(für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: dienstags 18:30 – 19:30 Uhr und
samstags 15:30 – 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Gartenhallenbad

FIT IN DEN TAG

Funktionelle Übungen bei moderater Intensität, die Ausdauer und Beweglichkeit im Alltag stärken und erhalten. Auch als Rehasport geeignet und zertifiziert. (für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: dienstags 10:45 – 11:45 Uhr
Wo: Sporthalle der ehem. Heideschule Westerenger

FIT AB 60

Gesundheitsorientiertes Training mit und ohne Kleingeräte. Zielsetzung dieses Kurses ist die Erhaltung bzw. Wiederherstellung des körperlichen Wohlbefindens der Teilnehmergruppe 60+.
(für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: montags 17:15 – 18:15 Uhr
Wo: Große Sporthalle Gymnasium

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezieltes Ausdauer- und Krafttraining für den Rücken. Hinweise und Tipps zum rückengerechten Heben im Alltag, Möglichkeiten der Entspannung und Dehnung der beanspruchten Körperpartien.
(für TVC-Mitglieder kostenlos)

Wann: donnerstags 18:15 – 19:15 Uhr
Wo: Sporthalle der Grundschule Enger-Mitte

QIGONG (YANGSHENG-FORM)

Chinesische Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsform. Harmonisierung von Körper und Seele. (reduzierter Beitrag für TVC-Mitglieder/ Erstattung durch die Krankenkasse teilweise möglich)

Wann: dienstags 20:00 – 21:30 Uhr
Wo: Mehrzweckraum der ehemaligen Flemingschule

VINYASA-YOGA

*****NEU*****

Vinyasa Yoga schlägt die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Auf klassische Yoga-Rituale wie Chanting (Om-Gesänge), intensives Pranayama (Atemübungen) und Mantra-Gesänge wird bewusst verzichtet. (reduzierter Beitrag für TVC-Mitglieder)

Wann: dienstags 17:45-18:45 und 18:50 – 19:50 Uhr
Wo: Kleine Sporthalle Gymnasium

HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING (PRÄVENTIONSKURS)

*****NEU*****

Mit dem Einsatz funktioneller Gymnastik werden vor allem Kräftigungs-, Dehnungs- und Stabilisationsübungen in Kombination mit Entspannungsübungen durchgeführt. Das Training ist durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte und Übungsformen sehr abwechslungsreich gestaltet. (Erstattung durch die Krankenkassen teilweise möglich)

Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden!