TVE Burgaltendorf

Termin G ((Nordic)Walking:
mi., 18.15 - 19.30 h, TP: wechselnd (S. Anm. oben!)

Sportkurse

Wir bieten jedes Halbjahr rd. 35 Sportkurse an. Zur Teilnahme an Sportkursen ist eine Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich. Die Kursgebühren liegen für Mitglieder deutlich niedriger.

Die Kurse beginnen in der Regel in der ersten Februarwoche und nach den Sommerferien. Ein Nachrücken in bereits laufende, nicht ausgebuchte Kurse ist - zu entsprechend reduzierten Kursgebühren - jeder Zeit möglich.
Die meisten Kurse finden in unserem Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff "AKTIV PUNKT", Holteyer Str. 29, einige auch in den von uns genutzten, städt. Sporthallen, statt.

Das komplette Halbjahreskursprogramm finden Sie unter www.tve-burgaltendorf.de > Angebot "Sport" > Sportkurse.
Themen der Sportkurse:
Yoga - Aqua fit - Aqua Power - Ausdauer, Bauch, Rücken - Bodyforming - Fatburner - Feldenkrais-Methode - Fitness-Mix für jedes Alter - Functional Fitness mit Faszientraining - Pilates - Rückenfitness - Step und Yoga - Ski und Yoga - Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule - Yoga-Fitness - Zumba - Drums Alive

TVE Burgaltendorf

Sie sind kein TVE-Mitglied?

Kein Problem! Kommen Sie einfach in die nächste Sportstunde und machen Sie gleich mit.
Sie dürfen dieses Sportangebot einen Monat kostenlos ausprobieren, bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft im TVE entscheiden müssen. In diesem Fall lassen Sie sich von der Gruppenleiterin einen Aufnahmeantrag aushändigen oder melden Sie sich online an:
(www.tve-burgaltendorf.de > "Anmeldungen/Anträge")

Beitragsregelungen (Auszug)

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel?
		einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	8,00 €
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		monatlich
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	6,25 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,75 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere Vereisnmitglieder in einer Familie	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie.	für 2 Mitglieder aus einer Familie: 11,50 €, für jedes weitere Mitglied: 3,00 € zusätzlich
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		

TVE Burgaltendorf

Einfach kommen und ausprobieren:

"Fit durch's Jahr", Fitnesstraining für Frauen

Fitnesstraining für Frauen

Sportgruppen

Einmonatiges, kostenloses Ausprobieren der Gruppen ist möglich. Danach ist eine Mitgliedschaft erforderlich.

"Fit durch's Jahr (Frauen)", Gruppe "E"
montags, 18.45 - 20.15 h, Sporthalle Auf dem Loh
Ltg.: Gerda Enigk oder Imke Malburg

"Fit durch's Jahr (Frauen)", Gruppe "G"
montags, 20.15 - 21.45 h, Turnhalle Holteyer Str.
Ltg: Beate Grond

"Fit durch's Jahr (Frauen)", Gruppe "M"
dienstags, 20.00 - 21.30 h, Sporthalle Auf dem Loh
Ltg.: Stefanie Lahmer

Der TVE unterbreitet unter dem Oberbegriff "Fit durch's Jahr (Frauen)" drei Sportangebote. Der überwiegende, aber nicht ausschließliche Teil der Gruppenmitglieder ist 40 bis 60 Jahre alt. Wichtiger als das Alter ist, dass sich das einzelne Gruppenmitglied leistungsmäßig wohl fühlt.

Die inhaltliche Grundausrichtung ist in allen drei Gruppen ähnlich; die Schwerpunkte variieren jedoch abhängig von der eingesetzten Gruppenleiterin. Es ist daher nicht falsch - diese Möglichkeit bietet der TVE ausdrücklich - alle drei Sportangebote auszuprobieren und sich das persönlich geeignetste auszusuchen.
Meistens werden nach einem Aufwärmprogramm mit Musik verschiedene Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken) durch Gymnastik 'mal mit, 'mal ohne Kleingeräte gezielt trainiert. Der Ausklang erfolgt durch Entspannung.

Im Sommer werden Termine für das Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens auf dem Sportplatz an der Holteyer Str. angeboten.

Allen drei Gruppen ist es zueigen, dass ihre Mitglieder mit viel Spaß etwas für ihre Gesundheit tun und sich außerhalb ihrer Sportstunden auch 'mal zu geselligen Aktivitäten wie z.B. Weihnachtsfeiern, Gruppengeburtstagsfeiern, Wanderungen, Ausflügen,... treffen.

Weitere Sportmöglichkeiten

Badminton (Spielen ohne Trainer/-in)
für Männer und Frauen
dienstags u. freitags, 20.00 - 21.45 h, Sh Auf dem Loh

Die Gruppenmitglieder trainieren eigenständig. Nach dem Aufwärmen üben die Spieler/-innen Einzel, Doppel und Mixed.

Gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining

unter fachkundiger Betreuung; so oft und wann Sie wollen (mo. bis fr. 08.00 - 13.00 h und 15.00 - 22.00 h, sa. 12.00 - 18.00 h), im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Laufsport (Laufen, Walken, Nordic Walken)

Sie können die Gruppen ständig wechseln und auch mehrmals in der Woche laufen:
Termin A (Nordic)Walking:
di., 18.15 - 19.45 h, Treffpunkt: wechselnd. Eine Treffpunktliste finden Sie unter www.tve-burgaltendorf.de > Angebot "Sport" > "Laufsport/Leichtathletik" und in unserer App "TVE Burgaltendorf":
Termin D (Laufen):
mo., 18.30 - 19.30 h, TP: Genossenschaft, Holteyer Str.
Termin E (Laufen):
mi., 19.30 - 20.30 h, TP: Marktplatz unterhalb der Kirche
Termin F (Nordic)Walking:
do., 17.15 - 18.30 h, TP: Marktplatz unterhalb der Kirche