

Knieschule

Das Aktivierungsmodul der Knieschule richtet sich an alle, die ihre Kniestabilität aktiv verbessern möchten. Ob bei akuten postoperativen Beschwerden, Instabilitätsgefühlen oder bei Überlastungserscheinungen.



Faszientraining

Faszientraining ist eine optimale Möglichkeit zum Aufbau eines geschmeidig-kraftvollen Bindegewebes und bietet eine ideale Ergänzung zu allen Sport- und Bewegungsformen. Faszien geben Struktur und Halt, sind aber auch aufgrund ihrer unzähligen nervalen Verbindungen in der Lage, wie ein Sinnesorgan zu fungieren.



Workshops

Um die Angebote und die Räumlichkeiten unseres Gymnastikforums kennenlernen zu können, bieten wir an Wochenenden Workshops an, an denen Mitglieder und Gäste gegen eine Kursgebühr teilnehmen können.

Kinderbetreuung

Im Rahmen der Angebote des Gymnastikforums bieten wir Ihnen auf Wunsch eine Kinderbetreuung an. Die aktuelle Kinderbetreuung können sie über die Geschäftsstelle erfragen.

Buchung einzelner Angebote:

Sie können Angebote des Gymnastikforums in Kursform als Mitglied des TV 48 oder als Gast einzeln buchen. Den Wochenplan mit allen Angeboten finden Sie unter: www.tv48-erlangen.de/gymnastikforum

Die Anmeldung in Kursform ist über das Kursprogramm des Turnvereins möglich unter: www.tv48-erlangen.de/kursprogramm

Auch ein Quereinstieg in einzelne Kurse mit anteiliger Bezahlung ist möglich.

Mitglied werden:

Um alle Angebote des Gymnastikforums unter der Woche beliebig nutzen zu können, können sie sich als Mitglied anmelden. Workshops an den Wochenenden werden extra berechnet.

Kosten für Personen, die bereits Mitglied im TV sind:

16,00 EUR / Monat

8,00 EUR / Monat als TV-Vital Mitglied

12,50 EUR / Monat als Mitglied der Gymnastikabteilung

Kosten für Personen, die noch nicht Mitglied im TV sind:

30,00 EUR / Monat für Erwachsene

26,50 EUR / Monat für Studenten

23,50 EUR / Monat für Jugendliche

Kontakt

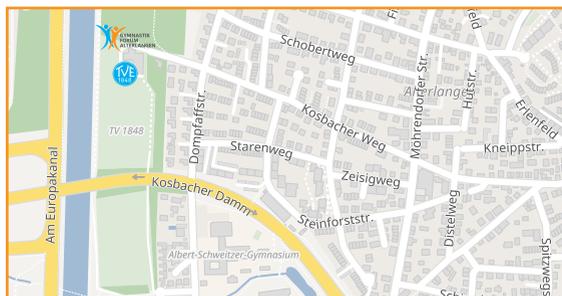
Geschäftsstelle | Turnverein 1848 Erlangen

Telefon: 09131 / 42911

E-Mail: info@tv48-erlangen.de

Internet: www.tv48-erlangen.de/gymnastikforum

Adresse: Kosbacher Weg 75 | 91056 Erlangen



Fitness Gesundheit Entspannung



www.tv48-erlangen.de/gymnastikforum

Stand: März 2017

Turnverein 1848 Erlangen e.V.



Wer wir sind:

Das Gymnastikforum Alterlangen gibt es seit Oktober 2014. Der TV 1848 Erlangen hat sein ehemaliges Sportrestaurant am Europakanal zu einer hochwertigen Gymnastikfläche mit Umkleiden umgestaltet.

Der Sportboden, die doppelte Bespiegelung, die blendfreie Beleuchtung und der Blick in die Natur machen die Sportstunden im Gymnastikforum zu einem echten Erlebnis.

Es erwartet sie eine fachlich kompetente und engagierte Betreuung.

Was bieten wir an:

Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundlagen sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.



Zumba®

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Unsere Zumba®-Trainerinnen legen Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen.



Sie können vornehmlich Ihrem inneren rhythmischen Empfinden folgen und (dieses dann immer mehr) sich schrittweise der vorgegebenen Choreografie anpassen.

Fitnessgymnastik

Die Fitnessgymnastik ist der Klassiker unter den Gymnastikangeboten und bietet ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining. Bei flotter Musik wird der gesamte Körper trainiert und Rücken, Bauch, Beine und Po werden gekräftigt.



Rücken Fit

Die Wirbelsäule ist für die aufrechte Haltung das wichtigste Element des menschlichen Skeletts. Rücken- und Bauchmuskulatur sollten daher so gut wie möglich ausgebildet sein, damit keine Fehlhaltungen entstehen. Mit gezielten Kräftigungsübungen aus der funktionellen Gymnastik ist „Rücken Fit“ ein Gruppentraining für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.



Yoga

Auch beim Turverein erfreut sich Yoga immer größerer Beliebtheit. Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Bei den Asanas (Yoga-Positionen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert.



Fit nach der Schwangerschaft

Wollen Sie nach der Geburt Ihres Kindes Figur und Fitness wieder fit und aktiv werden?

Unter fachkundiger Anleitung können Sie sich hier behutsam wieder in Form bringen.

Sport in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist kein Grund, um auf Sport zu verzichten. Körperlich fit zu sein, ist bei der Geburt Ihres Kindes ein großer Vorteil. Außerdem können Sie mit



gezielten Übungen vielen typischen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen, oder diese mit sanfter Bewegung natürlich lindern.

Sport mit Säuglingen

Was gibt es schöneres als in geschützter Umgebung seien Umwelt zu entdecken. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Kinder im Krabbelalter (ca. 7.-12. Lebensmonat). Woche für Woche entdecken die Kinder neue Fähigkeiten und werden liebevoll begleitet.



Pilates

Pilates ist ein systematisches, ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur.

Beim Pilatetraining werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskeln trainiert, die für eine korrekte Körperhaltung besonders wichtig sind.