

DEIN FITNESSSTUDIO

Unser neues Programm unterstützt Dich dabei, aktiver zu werden. Im Top Vita trainierst Du in heller, moderner Umgebung – begleitet von erfahrenen Trainer_innen, die Dich motivieren und auf Deinem Weg begleiten.

UNSERE TRAININGSBEREICHE

- Gymnastikraum zur Nutzung für Deinen nächsten Fitness- oder Gesundheitskurs
- 7,50 Meter hohe Kletterwand zur Einbindung in Dein Training
- Gymnastikraum für Kurse wie Functional Training, Boxfit und Cycling
- Gymnastikfläche für Deinen Reha Kurs
- Galileo Trainingsbereich

UNSERE LEISTUNGEN

- Erstellung eines qualifizierten Trainingsplans, angepasst auf Deine Bedürfnisse
- Trainingskontrolle und Anpassung des Trainingsplans
- Unterstützung von Reha Sportlern bei der Wiederherstellung der Gesundheit
- Training an 7 Tagen in der Woche
- Galileo Training zur Unterstützung der Zielerreichung
- Koordinations- und Krafttraining an der vereinseigenen Kletterwand
- Personal Training nach Absprache (TV Mitglieder € 25,00 / andere € 45,00)



DEINE ANSPRECHPARTNER_INNEN



Gabi von Wrede



Andrea Gramespacher



Nadine Krause



Alexander Flekler

REHA

Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln sowie Techniken der Mobilisierung und Entspannung versucht, die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegenzuwirken.

Gerade nach einer postoperativen Rehabilitation oder nach krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

Durch die begrenzte Teilnehmerzahl ist eine individuelle Betreuung gewährleistet. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme am Rehasport ersetzt nicht die Betreuung durch den Facharzt/Hausarzt.

Lassen Sie sich von uns beraten.

Erfragen Sie freie Plätze unter 05251-1422422

Im Goldgrund 6a | 33100 Paderborn
Telefon: 0 52 51 / 1 42 24-22

www.turnverein-paderborn.de

KIDS

GOLDKÄFER Krabbelkinder bis 23 Monate

Dein Kind krabbelt oder läuft schon und möchte die Welt entdecken? Spielerische Gerätelandschaften laden zum Krabbeln, Hüpfen und Toben ein. Die vielseitige Bewegung unterstützt die motorische, soziale und kognitive Entwicklung – ganzheitlich und mit viel Spaß!

Kurs 3028 b

Mo. | 15.30 - 16.30 Uhr | 28.04. - 07.07. | 9 Einheiten | € 54,- (€ 48,60)

Kurs 1525 b

Di. | 11.00 - 12.00 Uhr | 29.04. - 08.07. | 10 Einheiten | € 60,- (€ 54,-)

Kurs 3028 c

Mo. | 15.30 - 16.30 Uhr | 01.09. - 15.12. | 14 Einheiten | € 84,- (€ 75,60)

Kurs 1525 c

Di. | 11.00 - 12.00 Uhr | 02.09. - 16.12. | 14 Einheiten | € 84,- (€ 75,60)

GOLDMÄUSE 2 - 3 Jahre

Vorwärts und rückwärts gehen, im Kreis laufen, balancieren, hüpfen, klettern – und dabei auch lernen, Gefahren zu erkennen. Gib Deinem Kind die Chance, bei uns spielerisch motorische Fähigkeiten zu erweitern und zu festigen.

Kurs 2725 b

Do. | 16.00 - 17.00 Uhr | 08.05. - 19.07. | 8 Einheiten | € 48,- (€ 43,20)

Kurs 2725 c

Do. | 16.00 - 17.00 Uhr | 28.08. - 18.12. | 15 Einheiten | € 90,- (€ 81,-)

GOLDHAMSTER 4 - 5 Jahre

Kleine Bewegungsspiele mit einfachen Regeln bereiten spielerisch auf das Klettern vor. An der Kletterwand können die Kinder ihre Grenzen testen und über sich hinauswachsen.

Kurs 1625 b

Di. | 15.00 - 16.00 Uhr | 29.04. - 08.07. | 10 Einheiten | € 60,- (€ 54,-)

Kurs 2825 b

Do. | 15.00 - 16.00 Uhr | 08.05. - 10.07. | 8 Einheiten | € 48,- (€ 43,20)

Kurs 1625 c

Di. | 15.00 - 16.00 Uhr | 02.09. - 16.12. | 14 Einheiten | € 84,- (€ 75,60)

Kurs 2825 c

Do. | 15.00 - 16.00 Uhr | 28.08. - 18.12. | 15 Einheiten | € 90,- (€ 81,-)

KIDS

GOLDHÄSCHEN 6 - 7 Jahre

Teamspiele zum Aufwärmen fördern Deine Motorik und bereiten Dich auf die Kletterwand vor. Gut gesichert an Gurt und Seil geht's dann mutig nach oben!

Kurs 1725 b

Di. | 16.00 - 17.00 Uhr | 29.04. - 08.07. | 10 Einheiten | € 60,- (€ 54,-)

Kurs 1725 c

Di. | 16.00 - 17.00 Uhr | 02.09. - 16.12. | 14 Einheiten | € 84,- (€ 75,60)

KLETTERN FÜR KIDS 6 - 8 Jahre

Das Klettern bringt Spaß und bietet viele Vorteile für die körperliche und geistige Entwicklung. Neben der Verbesserung der Ausdauer und der Stärkung der Muskulatur lernen Kinder beim Klettern ihre Grenzen kennen und zu überwinden. Es schult außerdem die Problemlösungsfähigkeiten, da Strategien entwickelt werden müssen, um die besten Wege nach oben zu finden. Probiert Euch aus und findet Euren Weg.

Kurs 0333 b1

Do. | 17.30 - 19.00 Uhr | 08.05. | € 9,-

Kurs 0333 b2

Do. | 17.30 - 19.00 Uhr | 15.05. | € 9,-

Kurs 0333 b3

Do. | 17.30 - 19.00 Uhr | 22.05. | € 9,-

Kurs 0333 c1

Do. | 17.30 - 19.00 Uhr | 04.09. | € 9,-

Kurs 0333 c2

Do. | 17.30 - 19.00 Uhr | 11.09. | € 9,-

Kurs 0333 c3

Do. | 17.30 - 19.00 Uhr | 18.09. | € 9,-

OUTDOOR STRASSENSPIELE

Der Kurs motiviert Kinder, sich draußen zu bewegen und gemeinsam Spaß zu haben. Seilspringen, Lauf- und Ballspiele fördern Teamgeist, Kommunikation und Bewegungslust. Ganz nebenbei werden Stress abgebaut und neue Impulse für einen aktiven Lebensstil gesetzt. Ein abwechslungsreiches Outdoor-Programm, das Kinder spielerisch in Bewegung bringt!

Kurs 0332 b

Do. | 16.00 - 17.00 Uhr | 15.05. - 10.07. | 5 Einheiten | € 30,- (€ 27,-)

Kurs 0332 c

Di. | 16.00 - 17.00 Uhr | 28.08. - 09.10. | 5 Einheiten | € 30,- (€ 27,-)



Kursprogramm

April bis Juli 2025

August bis Dezember 2025



Im Goldgrund 6a | 33100 Paderborn
Telefon: 0 52 51 / 1 42 24-22

www.turnverein-paderborn.de

FITNESS

RÜCKENFIT

Unser Kurs ist eine großartige Möglichkeit, um gezielt an der Stärkung und Flexibilität der Rückenmuskulatur zu arbeiten. Es werden unterschiedliche Techniken vermittelt, den Rücken zu kräftigen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Dabei werden auch andere Muskelgruppen wie Bauch, Beine und Gesäß einbezogen, um eine ganzheitliche Stärkung des Körpers zu erreichen. Viel Spaß beim Training und bleiben Sie rücken fit!

Kurs 0125 b
Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr 28.04. - 07.07. | 9 Einheiten € 54,- (€ 48,60)

Kurs 2525 b
Mi. | 19.15 - 20.15 Uhr 30.04. - 09.07. | 10 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

Kurs 0125 c
Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr 01.09. - 15.12. | 14 Einheiten € 84,- (€ 75,60)

Kurs 2525 c
Mi. | 19.15 - 20.15 Uhr 27.08. - 17.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)

PUMP FIT

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Langhanteln nach flotter Musik.

Kurs 0225 b
Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr 28.04. - 07.07. | 9 Einheiten € 54,- (€ 48,60)

Kurs 0225 c
Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr 01.09. - 15.12. | 14 Einheiten € 84,- (€ 75,60)

BAUCH-BEINE-PO & RÜCKEN

Der Kurs kombiniert das Bauch-Beine- und Po-Training mit dem intensiven Training der Rückenmuskulatur. Der Kurs eignet sich hervorragend, Deine Grundfitness zu verbessern, indem Du eine Vielzahl von Muskelgruppen im Training ansprichst.

Kurs 0625 b
Mo. | 18.15 - 19.15 Uhr 28.04. - 07.07. | 9 Einheiten € 54,- (€ 48,60)

Kurs 0625 c
Mo. | 18.15 - 19.15 Uhr 01.09. - 15.12. | 14 Einheiten € 84,- (€ 75,60)

INDOOR CYCLING

Fitness und Ausdauer auf dem Indoor Bike. Mitreißende Musik und nette Leute. Indoor Cycling wird nie langweilig.

Kurs 0325 b
Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr 28.04. - 07.07. | 9 Einheiten € 54,- (€ 48,60)

Kurs 0425 b
Mi. | 17.00 - 18.00 Uhr 30.04. - 09.07. | 10 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

Kurs 0525 b
Do. | 17.30 - 18.30 Uhr 08.05. - 10.07. | 8 Einheiten € 48,- (€ 43,20)

Kurs 0325 c
Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr 01.09. - 15.12. | 14 Einheiten € 84,- (€ 75,60)

Kurs 0425 c
Mi. | 17.00 - 18.00 Uhr 27.08. - 17.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)

Kurs 0525 c
Do. | 17.30 - 18.30 Uhr 28.08. - 18.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)



BODY FIT

Dein Körper ist ein Kunstwerk. Halte ihn gesund, stark und beweglich.

Kurs 0825 b
Di. | 19.15 - 20.15 Uhr 29.04. - 08.07. | 10 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

Kurs 2925 b
Mi. | 19.30 - 20.30 Uhr 30.04. - 09.07. | 10 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

Kurs 0825 c
Di. | 19.15 - 20.15 Uhr 02.09. - 16.12. | 14 Einheiten € 84,- (€ 75,60)

Kurs 2925 c
Mi. | 19.30 - 20.30 Uhr 27.08. - 17.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)

FITNESS

PILATES

Pilates kombiniert gezielte Übungen mit bewusster Atmung, um die Körperhaltung, Flexibilität, Kraft und Koordination zu verbessern. Pilates konzentriert sich auf die Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, auch bekannt als „Powerhouse“. Durch regelmäßiges Pilates-Training kann man eine bessere Körperhaltung, eine gesteigerte Körperwahrnehmung und eine verbesserte Körperkontrolle erreichen. Es ist wichtig zu beachten, dass Pilates für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet ist.

Kurs 0925 b
Mi. | 18.15 - 19.15 Uhr 30.04. - 09.07. | 10 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

Kurs 0925 c
Mi. | 18.15 - 19.15 Uhr 27.08. - 17.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)

STRETCH & RELAX

Hier werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Bewegungsapparates. Sanfte Bewegungen und korrekte Atemtechniken führen zu einer angenehmen Entspannung und Wohlbefinden für Geist, Körper und Seele.

Kurs 3027 b
Do. | 19.30 - 20.30 Uhr 08.05. - 10.07. | 8 Einheiten € 48,- (€ 43,20)

Kurs 3027 c
Do. | 19.30 - 20.30 Uhr 28.08. - 18.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)



NEUROMOBILITY

& FASZIEN FIT

Mit Elementen aus dem Mobility-, Faszien- und neurozentriertem Training wird durch gezielte Übungen gedehnt, gestärkt und mobilisiert. Dies kann zu einer besseren Beweglichkeit, einer verbesserten Körperhaltung und einer Reduzierung von Verspannungen führen.

Kurs 0725 b
Di. | 18.00 - 19.00 Uhr 29.04. - 08.07. | 10 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

Kurs 0725 c
Di. | 18.00 - 19.00 Uhr 02.09. - 16.12. | 14 Einheiten € 84,- (€ 75,60)

BOX FIT

Boxfit ist eine intensive und dynamische Form des Trainings, die Elemente des Boxens mit Fitnessübungen kombiniert. Es ist eine großartige Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit zu verbessern. Beim Boxfit werden verschiedene Techniken wie Pratzarbeit und Sandsacktraining verwendet, um den gesamten Körper zu trainieren und gleichzeitig Stress abzubauen.

Kurs 3125 b
Do. | 19.00 - 20.00 Uhr 08.05. - 10.07. | 8 Einheiten € 48,- (€ 43,20)

Kurs 3125 c
Do. | 19.00 - 20.00 Uhr 28.08. - 18.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)

FUNCTIONAL FIT

Beim Functional Training wird der Körper mit abwechslungsreichen, freien Übungen und sehr variablem Equipment ganzheitlich fit gemacht. Unter Box Fit versteht man Sandsack- und Pratzentraining mit unterstützenden Technik-, Kraft- und Koordinationsübungen. Dich erwartet ein bunter Mix und viel Aktion.

Kurs 3225 b
Do. | 19.00 - 20.00 Uhr 08.05. - 10.07. | 8 Einheiten € 48,- (€ 43,20)

Kurs 3225 c
Do. | 19.00 - 20.00 Uhr 28.08. - 18.12. | 15 Einheiten € 90,- (€ 81,-)

OUTDOOR

OUTDOOR BOOTCAMP

Abwechslungsreiche Workouts, intensives Training, das sowohl Kraft- als auch Ausdauerübungen umfasst. Du trainierst mit anderen, die ähnliche Ziele haben wie Du, was dich dazu anregt, dein Bestes zu geben. Du lernst, deine Grenzen zu erkennen und zu überwinden. Du steigert Deine Fitness und kannst Deine Gesundheitsziele bald erreichen.

Kurs 0331 b
Mi. | 18.00 - 19.00 Uhr 21.05. - 04.06. | 3 Einheiten € 12,- (€ 10,80)

Kurs 0331 c
Mi. | 18.00 - 19.00 Uhr 17.09. - 01.10. | 3 Einheiten € 12,- (€ 10,80)



OUTDOOR BALLSPIELE

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches und spannendes Angebot an der frischen Luft. Entdecken Sie die Vielfalt der Ballspiele in unserem neuen Kurs. Von abgewandelten klassischen Sportarten wie Volleyball und Basketball bis hin zu weniger bekannten Spielen wie Dodgeball und Flag Ball bietet der Kurs eine perfekte Mischung für alle, die eine neue Herausforderung suchen.

Kurs 0330 b
Do. | 17.15 - 18.15 Uhr 15.05. - 10.07. | 5 Einheiten € 30,- (€ 27,-)

Kurs 0330 c
Do. | 17.15 - 18.15 Uhr 28.08. - 09.10. | 5 Einheiten € 30,- (€ 27,-)