



April - Juli 2019

# KURSPROGRAMM



**ikk**classic

# FITNESS

## BAUCH-BEINE-PO & RÜCKEN-MIX

Ein Kraft- und Kraftausdauertraining, bestehend aus einem Training mit Kleingeräten (Pezzibälle, Tubes,...) und freien Übungen zur Stärkung der rumpfnahen Muskulatur, der Beine und des Gesäßes. Auch Haltungsschwächen, muskuläre Defizite und Verspannungen werden aufgegriffen und mit gezielten Übungen verbessert.

### Kurs 960b

Montag	29.04. - 08.07.2019	€ 45,-
18.00 - 19.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

### Kurs 986b

Montag	29.04. - 08.07.2019	€ 45,-
19.00 - 20.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

### Kurs 992b

Mittwoch	08.05. - 10.07.2019	€ 45,-
19.30 - 20.30 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)



## BODY-FIT

Mit Energie und Spaß an der Bewegung - gemeinsam trainieren und gemeinsam fit werden. Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination gepaart mit flotten Rythmen machen den Geist und den Body fit.

### Kurs 919b

Donnerstag	02.05. - 11.07.2019	€ 40,50
19.30 - 20.30 Uhr	9 Kurseinheiten	(€ 35,-)

# PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Beweglichkeitskoordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

## **Kurs 945b** für Anfänger

Mittwoch	08.05. - 10.07.2019	€ 45,-
17.30 - 18.30 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

## **Kurs 949b** für Fortgeschrittene

Mittwoch	08.05. - 10.07.2019	€ 45,-
18.30 - 19.30 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)



# RÜCKEN FIT

Bewegung tut gut! Die präventiv wirksame Gymnastik beinhaltet Übungen zur Stärkung des gesamten Muskelkorsetts, sowie Dehnung und Mobilisation.

## **Kurs 975b**

Montag	29.04. - 08.07.2019	€ 45,-
17.00 - 18.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

# INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist ein herzfrequenzgesteuertes Ausdauerprogramm auf einem Stand-Rad. Zu motivierender Musik werden Berge erklommen, Abfahrten gemeistert und Täler durchradelt. Im Sitzen und Stehen wird mit individuell wählbarer Trittfrequenz gefahren.

## Kurs 980b

Montag	29.04. - 08.07.2019	€ 45,-
18.00 - 19.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

## Kurs 976b

Montag	29.04. - 08.07.2019	€ 45,-
19.00 - 20.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

## Kurs 995b

Dienstag	30.04. - 09.07.2019	€ 45,-
11.30 - 12.30 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

## Kurs 951b

Mittwoch	08.05. - 10.07.2019	€ 45,-
17.00 - 18.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 38,-)

# FASZIEN TRAINING

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische und sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien sind Bindegewebsstrukturen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich - biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form - jugendlich und straff.

## Kurs 973b

Dienstag	30.04. - 09.07.2019	€ 49,50
18.00 - 19.00 Uhr	11 Kurseinheiten	(€ 42,-)

# FUNKTIONAL TRAINING

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Funktional Training hat seinen Ursprung im Athletiktraining des Hochleistungssports. Übungen des Functional Trainings werden meist mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie Gummibändern, Medizinbällen, Langhanteln, Kettlebells, Schlingentrainern oder Ropes durchgeführt. Häufig werden Übungen auch auf labilen oder instabilen Unterlagen ausgeführt.

## Kurs 910b

Donnerstag	02.05. - 11.07.2019	€ 40,50
18.30 - 19.30 Uhr	9 Kurseinheiten	(€ 35,-)

# FITNESSBOXEN - ATHLETIK TRAINING

Fitnessboxen bietet eine besondere Kombination aus Kampfsport und funktionellem Training. Durch die Boxbewegung trainiert der Sportler Ausdauer, Koordination, Reaktion, Konzentration und ganzheitlichen Muskelaufbau. Neben der starken Leistungsentwicklung, verspricht das Training einen sehr guten nachhaltigen Effekt auf die Fettverbrennung.

## Kurs 985b

Donnerstag	02.05. - 11.07.2019	€ 40,50
19.30 - 20.30 Uhr	9 Kurseinheiten	(€ 35,-)

# BEACH VOLLEYBALL **NEU**

Summer feeling im Goldgrund

Sand zwischen den Zehen spüren, Gleichgesinnte treffen, Urlaubsfeeling genießen, Sport treiben und in netter Atmosphäre wie nebenbei Beach-Volleyball-Fähigkeiten erlernen oder verbessern. Im Mai starten wir mit zwei Kursen, die auf Wunsch auch nach den Sommerferien weitergeführt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Also melde Dich schnell an!

## Kurs 913b für Kids von 9-11 Jahren

Donnerstag	02.05. - 11.07.2019	€ 40,50
17.00 - 18.00 Uhr	9 Kurseinheiten	(€ 35,-)

## Kurs 914b für Erwachsene (ab 17 Jahren)

Donnerstag	02.05. - 11.07.2019	€ 40,50
18.00 - 19.00 Uhr	9 Kurseinheiten	(€ 35,-)

## AKROBATIK FÜR KIDS & TEENS AB 6 JAHREN

Anfänger erlernen die Grundlagen der Akrobatik. Aufbau von Körperspannung, Balancierübungen und Aufbau von Vertrauen, sowie soziales Miteinander stehen im Vordergrund. Du lernst Deinen Körper ganz neu kennen und wirst begeistert sein, welche Kunststücke Du innerhalb kürzester Zeit erlernen kannst. Du erlernst Hebe- und Haltefiguren mit und ohne Partner und tauchst in ganz neue Bewegungsabläufe ein. Die erlernten Fähigkeiten im Anfängerkurs sind Dir behilflich, auch komplexe Übungen zu versuchen.

### Kurs 901b

Freitag	03.05. - 12.07.2019	€ 55,-
15.30 - 17.00 Uhr	11 Kurseinheiten	(€ 47,-)

## BALLGEWÖHNUNG (3-4 JAHRE)

Eine allgemeine frühkindliche Ballgewöhnung ist nicht nur wichtig für eine optimale Entwicklung des Kindes, sie legt unter anderem auch die wichtigsten Grundlagen für einen späteren Einstieg in eine Ballsportart. Spielerisch erlernt das Kind die materiellen Eigenschaften der unterschiedlichen Bälle. Rollen, schießen, prellen, werfen sind Grundfähigkeiten, die im Kurs geübt werden.

### Kurs 911b

Montag	29.04. - 08.07.2019	€ 40,-
15.00 - 16.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 34,-)

## KLETTERN (6-8 JAHRE)

Klettern ist eine Grundform der menschlichen Bewegung, wie Laufen, Springen oder Balancieren. Dieser erlebnispädagogische Sport fördert unterschiedliche Bereiche und unterstützt die Entwicklung verschiedener Kompetenzen. Im Mittelpunkt steht die eigene Körperwahrnehmung und die damit verbundene Weiterentwicklung von Körperbewegungen, Handlungsabläufen und die Selbsteinschätzung. Die Gleichgewichtsfähigkeit wird trainiert und im Zusammenspiel mit Körperspannung werden Muskeln aufgebaut. Die Reaktionsfähigkeit wird verbessert, indem auf Signale ein schnelles und zweckmäßiges Reagieren erfolgt.

### Kurs 912b

Mittwoch	08.05. - 10.07.2019	€ 40,-
16.00 - 17.00 Uhr	10 Kurseinheiten	(€ 34,-)

# PRÄVENTION

## FIT UND GESUND

Das Gesundheitssportprogramm beinhaltet ein gerätegestütztes Training zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinations- & Entspannungsfähigkeit.

### Kurs 940b

<b>Sonntag</b>	05.05. - 21.07.2019	€ 90,-
<b>11.00 - 12.00 Uhr</b>	<b>12 Kurseinheiten</b>	



## BEWEGEN STATT SCHONEN

Der Kurs schult die natürliche und gesunde Haltung und Bewegung. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Aspekt eines gesunden Rückentrainings. Dehnung, Kräftigung und Stabilisation sind dabei die Schwerpunkte des Kurskonzepts.

### Kurs 990b

<b>Montag</b>	29.04. - 08.07.2019	€ 75,-
<b>20.00 - 21.00 Uhr</b>	<b>10 Kurseinheiten</b>	

## NEUE RÜCKENSCHULE

Gesunder Rücken - Die Rückengesundheit wird ganzheitlich durch gezielte Übungen gefördert, die ihrer Rückengesundheit zuträglich sind.

### Kurs 914b

<b>Dienstag</b>	30.04. - 09.07.2019	€ 75,-
<b>18.00 - 19.00 Uhr</b>	<b>10 Kurseinheiten</b>	

## YOGA

Die Körperstellung im Yoga (Asanas) entwickelt auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Atemübungen (Pranayamas) verbessern die Sauerstoffversorgung im Organismus.

### Kurs 977b

<b>Mittwoch</b>	08.05. - 17.07.2019	€ 108,-
<b>16.00 - 17.30 Uhr</b>	<b>12 Kurseinheiten</b>	

### Kurs 987b

<b>Donnerstag</b>	02.05. - 17.07.2019	€ 90,-
<b>18.00 - 19.30 Uhr</b>	<b>10 Kurseinheiten</b>	

Die Präventions-Kurse werden von einigen Krankenkassen nach §20 anerkannt. Somit kann ein Teil der Kosten durch Ihre Krankenkasse erstattet werden. Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

# TOP VITA



## FITNESS & GESUNDHEIT

Ihr Gesundheitsstudio im TV 1875 Paderborn

## UNSERE BEITRÄGE

Die Beiträge des TopVita liegen zwischen 26,- Euro und 45,- Euro pro Monat. Vor Ort finden wir gemeinsam mit Ihnen den perfekten Beitrag für Sie und klären Sie über unsere kostenfreien Zusatzangebote auf.

Ferner informieren wir Sie innerhalb unserer Öffnungszeiten auch per Telefon (05251/14224-22) oder schreiben Sie uns einfach eine Mail an [info@tv1875paderborn.de](mailto:info@tv1875paderborn.de)

[www.turnverein-paderborn.de](http://www.turnverein-paderborn.de)





# ANGEBOTE

## REHAbilitations SPORT

### beim TV 1875 Paderborn e.V.

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. In allen Rehasportgruppen ist eine Schnupperstunde möglich. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme am Rehasport ersetzt nicht die Betreuung durch den Facharzt/Hausarzt.

**Lassen Sie sich von uns beraten.**



Galileo-Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend und ermöglicht bei kurzen Trainingszeiten und reproduzierbaren Trainingsbedingungen ein ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining.

## KLETTER-EVENTS

### **KLETTERSPIESS AM KINDERGEURTSTAG**

Du hast Geburtstag und möchtest hoch hinaus? Dann ist das Kletterangebot im Turnverein 1875 e.V. genau das Richtige. Jede Menge Spiel- und Kletterspaß wird bei verschiedenen Spielen an der modernen, 7,5 Meter hohen Kletterwand garantiert.

### **SCHNUPPERKURSE & KLETTERN ALS FIRMEN-EVENT**

Die Gelegenheit für alle Interessierten, sich in der Sportart Klettern zu versuchen und die positiven Effekte in den Bereichen Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu erfahren. Zum Beispiel als Event oder als sportlicher Teil einer Feier.

**Terminvereinbarung und Buchung unter der  
Telefonnummer 05251 / 14224-14**



## DER GESUNDHEITSTAG FÜR IHR UNTERNEHMEN

**Der TV 1875 Paderborn organisiert Ihr gesundheitsorientiertes Firmen-Event für bis zu 200 Personen!**

### **Großzügige Räumlichkeiten:**

- Bistro
- zwei Mehrzweckräume (410 m<sup>2</sup>)
- Gymnastikflächen
- Gesundheitsstudio
- Außenterrasse mit Biergarten
- große Wiese
- auf Anfrage: Außenspielfelder



### **Unser Angebot:**

- Gesundheitssportangebote wie Wirbelsäulengymnastik, Yoga o.ä.
- Trendsportangebote wie Zumba, Athletiktraining, Faszientraining, Pilates o. ä.
- Brainfitness - Training für's Gehirn
- Training an Großgeräten
- Gesundheitsmessungen (durch die IKK classic)
- Ernährungsberatung

Auf Wunsch kümmern wir uns um den gesamten Ablauf, inklusive des leiblichen Wohls. Wir gestalten den Tag Ihren individuellen Wünschen und Bedürfnissen entsprechend.

Ein Betriebsfest oder Familienfest des Unternehmens im Anschluss an den gesundheitsorientierten Teil, kann das feierliche Ende Ihres Gesundheits-Events sein.

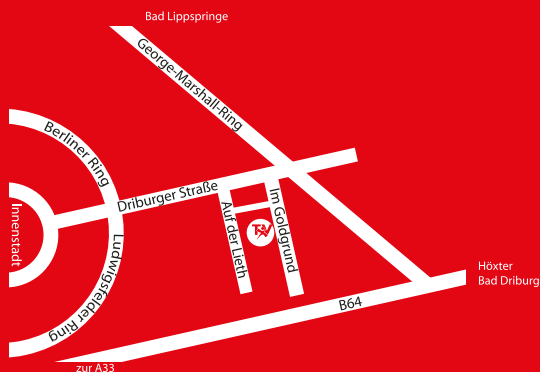
Zur Terminvereinbarung melden Sie sich gerne unter:  
05251-1422414 oder [g.von-wrede@tv1875paderborn.de](mailto:g.von-wrede@tv1875paderborn.de)

# TOP VITA

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08:00 - 12:30 14:30 - 21:30	08:00 - 12:30 14:30 - 21:30	08:00 - 12:30 14:30 - 21:30	08:00 - 12:30 14:30 - 21:30
Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00 - 12:30 14:30 - 20:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	

## ANFAHRT



Sie erreichen uns bequem mit dem Bus:


Linie 6: Haltestelle „Vinsebecker Weg“

Linie 9: Haltestelle „Weißdornweg“

Linie 28: Haltestelle „Mistelweg“

Mit dem Auto:

Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden.



WEIL IHRE  
**HÄNDE**  
WICHTIGERES  
ZU TUN HABEN,

**ALS SICH VOR  
DEM SPORT  
ZU DRÜCKEN.**

**Mehr rausholen.**

Als aktives Mitglied der IKK classic sichern Sie sich jährlich bis zu 150 Euro mit dem IKK Bonus. Mehr Infos unter [www.ikk-classic.de/bonus](http://www.ikk-classic.de/bonus)