

Anmeldung

Ich möchte mich anmelden für:

- Kurs 1 Aqua-Fitness (Männer u. Frauen, Mo. 15.00 – 15.45 Uhr)
- Kurs 2 Aqua-Fitness (Frauen, Mo. 15.45 – 16.30 Uhr)
- Kurs 3 Aqua-Fitness (Frauen, Mo. 16.30 – 17.15 Uhr)
- Kurs 4 Aqua-Power (Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr)
- Kurs 5 Aqua-Power (Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr)
- Kurs 6 Fitness und Wohlbefinden
- Kurs 7 Präv. Wirbelsäulengym. mit Teilen aus Osteoporosegym.
- Kurs 8 Bewegungskurs nach Pilates

Ich bin Vereinsmitglied? ja nein

Name, Vorname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich den MTV Grone widerruflich, die von mir zu entrichtenden Kursgebühren zu Lasten meines Kontos einzuziehen.

Name, Vorname
des Kontoinhabers: _____

Bankverbindung: _____

Konto-Nr.: _____ Bankleitzahl: _____

Datum, Unterschrift: _____

MÄNNER-TURNVEREIN GRONE von 1897 e.V.

Martin-Luther-Straße 22
37081 Göttingen
www.mtv-grone.de
Telefon 0551/64769
dienstags von 17.00 - 19.00 Uhr



Gesundheitssport im MTV Grone

Neue Kurse ab 10.01.2011



Der MTV Grone bietet im Bereich **Gesundheitssport** verschiedene Kurse an, die von Physiotherapeutinnen und Fachübungsleiterinnen mit Zusatzqualifikationen geleitet werden. Eine Mitgliedschaft im MTV Grone ist nicht erforderlich. Auch sportliche Neueinsteiger (Männer wie Frauen) sind herzlich willkommen! Alle Kurse wurden mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ ausgezeichnet.

Da die Teilnehmerzahl für die einzelnen Kurse begrenzt ist, bitten wir um **vorherige schriftliche Anmeldung**. Die Teilnehmer werden entsprechend der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt. Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erforderlich (es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen).

Information und Anmeldung: Silke Michel
Tel. 50065200 Fax 23043
eMail gesundheitssport@mtv-grone.de

Kurs 1-3: Aqua-Fitness

Kurs 1 (Männer und Frauen):	Mo. 15.00 – 15.45 Uhr
Kurs 2 (Frauen):	Mo. 15.45 – 16.30 Uhr
Kurs 3 (Frauen):	Mo. 16.30 – 17.15 Uhr

Kursbeginn:	10.01.2011	Kursdauer:	20 x 45 Minuten
Wo:	Zentrum für ältere Menschen	Kursleitung:	Petra Büngener
Kursgebühr:	Mitglieder 46,00 € Nichtmitglieder 100,00 €		

Wassergymnastik wird in der Bewegungstherapie schon lange erfolgreich für die Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Aqua-Fitness ermöglicht insbesondere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein gelenkschonendes Bewegungs- und Kräftigungsprogramm. Mit musikalischer Untermalung und mit verschiedenen Geräten beugen wir so Erkrankungen vor.

Kurs 4-5: Aqua-Power

Kurs 4:	Di. 19.00 – 20.00 Uhr	Kursbeginn:	11.01.2011
Kurs 5:	Di. 20.00 – 21.00 Uhr	Kursdauer:	20 x 60 Minuten
Wo:	Zentrum für ältere Menschen	Kursleitung:	Petra Büngener
Kursgebühr:	Mitglieder 60,00 € Nichtmitglieder 120,00 €		

Aqua-Power ist ein dynamisches Intervalltraining im Wasser und wirkt sich durch Auftrieb und Wasserwiderstand besonders vorteilhaft auf das Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Sehnen und Bänder, Gelenke und Wirbelsäule und die Elastizität des Binde-, Stütz- und Sehngewebes aus. Abwechslungsreiches spielerisches Training, auch für diejenigen die durch überwiegend sitzende und stehende Tätigkeit besonders belastet sind.

Kurs 6: Fitness und Wohlbefinden

Wann:	Di. 18.30 – 19.30 Uhr	Kursbeginn:	11.01.2011
Kursleitung:	Sonja Behrens	Kursdauer:	20 x 60 Minuten
Wo:	Vereinshaus MTV Grone		
Kursgebühr:	Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 110,00 €		

Dieser Kurs ist ein vorbeugendes Angebot, unter physiotherapeutischer Leitung, zur Erhaltung des beschwerdefreien natürlichen Bewegungsverhaltens. Die Basis dafür bilden eine gute Eigenwahrnehmung, tiefe Atmung, entspannte und kräftige Muskulatur sowie bewegliche Gelenke. Kursinhalt sind ausgewählte Techniken aus dem Pilates, dem Feldenkrais und den asiatischen Bewegungslehren (z.B. Yoga, Qi Gong).

Kurs 7: Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus der Osteoporosegymnastik

Wann:	Do. 8.30 – 9.30 Uhr	Kursbeginn:	13.01.2011
Kursleitung:	Silke Michel	Kursdauer:	20 x 60 Minuten
Wo:	Vereinshaus MTV Grone		
Kursgebühr:	Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 110,00 €		

In diesem Kurs wird ein leichtes Aufwärmprogramm, Stemmübungen nach Brunkow, Koordinationsschulung, Beweglichkeitstraining und Entspannungstechniken angeboten. Sie erhalten Informationen über das Krankheitsbild und Tipps zur Ernährung. Dieser Präventionskurs richtet sich an alle Interessierten (Frauen wie Männer), die einer Osteoporose vorbeugen wollen.

Kurs 8: Bewegungskurs nach Pilates

Wann:	Do. 9.45 – 10.45 Uhr	Kursbeginn:	13.01.2011
Kursleitung:	Silke Michel	Kursdauer:	20 x 60 Minuten
Wo:	Vereinshaus MTV Grone		
Kursgebühr:	Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 110,00 €		

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt, den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie dabei die richtige Ausrichtung und Balance zu finden. Langsame und kontrollierte Bewegungsabläufe sowie bestimmte Atemtechniken führen dem Körper Energie zu. Haltungprobleme werden verbessert, Körperbewusstsein entwickelt und die Funktionalität des Körpers erhöht sowie der Beckenboden gekräftigt.