



Kurzmeldung

Neu im TVK-Kursangebot: Bodyforming & Step Aerobic
Ende Oktober starten die beiden Fitnesskurse in Kupferdreh

Essen, 30. September 2019 – Beim des Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh (TVK 1877) gibt es ab dem 31. Oktober zwei Klassiker unter den Fitnesskursen im Angebot: Bodyforming und Step Aerobic. Beide Kurse umfassen 8 Trainingseinheiten und zielen auf die Muskelkräftigung. Allerdings unterscheiden sich die Schwerpunkte.

Beim Bodyforming sorgen verschiedene Fitness-Workouts für ein Ankurbeln der Fettverbrennung und somit für eine wohlgeformte Figur. Hierfür sind Workouts mit Ausdaueranteil besser als reine Kraftübungen. Wichtig für den effektiven Fettabbau ist jedoch, dass die Pulsfrequenz beim Training nicht zu hoch ist. Daher ist beim Bodyforming nur ein kleiner Ausdauerblock vorgesehen, der Schwerpunkt liegt jedoch auf der Kräftigung verschiedener Muskelgruppen. Kurzhanteln und Step kommen beim Bodyforming zum Einsatz. Das Training eignet sich für jedes Alter und jedes Können.

Beim Step Aerobic hingegen geht es vor allem um die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Es ist ein Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, bei dem durch den Einsatz des Steps insbesondere Gesäß- und Beinmuskulatur trainiert werden. Aber auch die Arme arbeiten mit und das laufende Auf- und Absteigen sind fließende, natürliche und somit gelenkschonende Bewegungsabläufe. Damit ist auch bei diesem Training jedes Alter und Können herzlich willkommen.

Veranstaltungsdetails

Start: Donnerstag, 31.10.2019
Uhrzeit: 19:00-20:00 Uhr – Bodyforming
20:10-21:10 Uhr – Step Aerobic
Einheiten: 8 x 1 Stunde / Kurs (wöchentlich, donnerstags)
Kosten: 56,00 € / Teilnehmer und Kurs
Ort: TVK Kursraum Kupferdreher Str. 214, 45257 Essen
Kontakt: kurse@tvk-essen.de
Weitere Infos: www.tvk-essen.de/fitness-dance
Online-Buchung: www.tvk-essen.de/onlinebuchung



Kurzmeldung

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhrhalbinsel. Das Sport- und Kursangebot ist breit gefächert und so gibt es insgesamt 26 Sportarten für alle Alters- und Leistungsklassen. Einen besonderen Fokus legt der Verein auf die Kinder- und Jugendarbeit sowie die stete Weiterentwicklung eines attraktiven und zeitgemäßen Freizeitangebotes. Weitere Informationen unter www.tvk-essen.de.

Pressekontakt

Diana Ricken
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh
Kampmannbrücke 1, 45257 Essen

Telefon: 01 74 / 3 23 56 89
E-Mail: presse@tvk-essen.de

Geschäftsstelle des TVK 1877 e.V.
Telefon: 02 01 / 8 48 62 20, Fax: 02 01 / 48 81 79

Öffnungszeiten:
Montag 11:00-14:00 Uhr, Mittwoch 9:00-12:00 Uhr sowie Freitag 9:00-12:00 Uhr

Registergericht: Amtsgericht Essen, Register Nr.: VR20322
Vertretungsberechtigter Vorstand: Dr. Stephan Bühne, Jürgen Klein, Thomas Sonnenschein