



Kurzmeldung

TVK Fitness & Dance geht mit neuem Trainingsprogramm ins neue Jahr
ZUMBA® fitness neu am Samstag als Sportkursangebot

Essen, 23. Dezember 2019 – ZUMBA®fitness und PILOXING®SSP sind seit vielen Jahren fester Bestandteil des fitness+dance Trainingsangebots beim Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh (TVK). Im Herbst 2019 kam PILOXING®Barre neu hinzu, aber es gab auch eine stetige Nachfrage nach Kursen. Darauf reagiert der TVK und startet am 11. Januar 2020 einen ZUMBA®fitness Kurs. Dieser findet immer samstags in der Zeit von 11:00-12:00 Uhr in der Kupferdreher Turnhalle am Hinsbecker Berg an insgesamt 6 Terminen statt und kostet 36 € pro Person und Kurs. Die Anmeldung erfolgt am einfachsten auf www.tvk-essen.de/onlinebuchung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an kurse@tvk-essen.de.

ZUMBA®fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Dieses setzt sich zusammen aus lateinamerikanischem Calypso, Merengue, Salsa sowie internationaler Musik und begeistert mit dynamisch choreografierten Tanzbewegungen. ZUMBA®fitness kräftigt die Muskeln und verbessert Kondition sowie Beweglichkeit, ganz gleich wie alt und wie sportlich man ist. Grundsätzlich ist es auch für Anfänger geeignet, denn zum Einstieg folgt man einfach seinem eigenen Rhythmusgefühl und passt seine Bewegungen dann nach und nach der Choreografie an. Daher ist ein Einstieg in das Training auch jederzeit möglich, denn die einzelnen Trainingseinheiten bauen nicht aufeinander auf.

Die weiteren TVK Fitness & Dance Angebote:

PILOXING®SSP ist ein Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert.

Etwas sanfter geht es beim PILOXING®Barre zu. PILOXING®Barre wird an der Ballettstange durchgeführt, welche dabei als reines Trainingsgerät zu sehen ist. Die Barre führt zu mehr Stabilität während der einzelnen Übungen und den Teilnehmern wird damit ein besseres Körpergleichgewicht ermöglicht. Dadurch kann die Tiefenmuskulatur aktiviert und der gezielte Muskelaufbau gefördert werden - für starke und gesunde Gelenke.

Die Trainings eignen sich für jede/n, die/der Koordination und Kondition gezielt aufbauen will. Die verschiedenen Angebote ermöglichen jedem ab 16 Jahren und unabhängig vom Fitness-Level den Zugang. Alle aktiven Menschen sind herzlich willkommen. Es gibt keine festen Starttermine, das heißt, ein Probetraining bzw. ein Einstieg sind jederzeit möglich. Eine formlose E-Mail an fitness-dance@tvk-essen.de genügt zur Anmeldung.



Kurzmeldung

Trainingszeiten

Mittwochs:

Gymnastikraum Stadtbad Essen-Kupferdreh,
Schwermannstrasse 45, 45257 Essen

- PILOXING®SSP - 18:00-18:55 Uhr
- ZUMBA®fitness - 19:00-19:55 Uhr

Samstags:

Turnhalle Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen

- ZUMBA®fitness - 11:00-12:00 Uhr (*Kurs*)
- PILOXING®SSP - 12:00-13:00 Uhr
- PILOXING®Barre 13:00-14:00 Uhr

Weitere Informationen finden sich auf www.tvk-essen.de/fitness-dance.

Vereinsprofil

Der Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh ist der älteste und größte Sportverein der Ruhr halbinsel. 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 jeweils 09:00-12:00 Uhr an folgenden Tagen:
Montag - Mittwoch - Donnerstag

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