



Kurzmeldung

Fit in den Herbst starten – mit den neuen Sportkursen beim TVK 1877 e.V.

In Kupferdreh ist man optimistisch, dass in diesem Herbst/Winter Kurse stattfinden können

Essen, 13. Oktober 2021 – Seit dem Sommer hat der Turnverein Essen-Kupferdreh 1877 e.V. [kurz: TVK] sein Sportkursprogramm wieder aufgenommen und erfreulicherweise einen großen Zulauf verzeichnen können. Für den Herbst gibt es daher wieder ein breit gefächertes Angebot von Aroha über Bodyforming, Pilates, Line Dance, Wirbelsäulengymnastik, Yoga bis Zumba – aber auch KiKi-Turnen für die Kleinsten.

Die Anmeldung kann entweder online auf www.tvk-essen.de/onlinebuchung, per E-Mail an kurse@tvk-essen.de oder telefonisch unter Rufnummer 02 01 / 8 48 62 21 erfolgen.

Aroha

Praktiziert wird der rituelle Tanz der Maoris im Dreiviertel-Takt.

Start / Uhrzeit: Samstag 30.10.2021 / 11:00-12:00 Uhr
Kosten: 56,00 € / Kurs (8 x 60 min.)
Ort: Sporthalle Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen

Bodyforming

Verschiedene Fitness-Workouts und Sportarten, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sorgen.

Start / Uhrzeit: Dienstag 19.10.2021 / 19:00-20:00 Uhr
Kosten: 32,50 € / Kurs (5 x 60 min.)
Ort: Gemeindeheim St. Mariä Geburt, Rathgeberhof 3, 45257 Essen

Hatha Yoga

Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Start / Uhrzeit: Kurs A - Donnerstag 04.11.2021 / 19:00-20:00 Uhr
Start / Uhrzeit: Kurs B - Donnerstag 04.11.2021 / 20:00-21:00 Uhr
Kosten: 49,00 € / Kurs (7 x 60 min.)
Ort: Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18b, 45257 Essen

KiKi-Turnen

Die ganz Kleinen (ab 18 Monate) erobern mit Mama/Papa die Turnhalle.

Start / Uhrzeit: Dienstag 02.11.2021 / 10:00-11:30 Uhr
Kosten: 48,00 € / Kurs (8 x 90 min.)
Ort: Sporthalle Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen



Kurzmeldung

Line Dance

Tanzform, bei der die Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Musik stammt aus Country und Pop.

Start / Uhrzeit: Anfänger - Dienstag 12.10.2021 / 18:00-19:00 Uhr
Start / Uhrzeit: Fortgeschrittene - Dienstag 12.10.2021 / 19:00-20:00 Uhr
Kosten: 27,50 € / Kurs (5 x 60 min.)
Ort: Wohnpark St. Josef, Kupferdreher Str. 41-43, 45257 Essen (Gymnastikraum)

Pilates

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Start / Uhrzeit: Samstag 30.10.2021 / 09:45-10:45 Uhr
Kosten: 56,00 € / Kurs (8 x 60 min.)
Ort: Sporthalle Hinsbecker Berg 30, 45257 Essen

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Start / Uhrzeit: Dienstag 26.10.2021 / 10:00-11:00 Uhr
Kosten: 40,00 € / Kurs (7 x 60 min.)
Ort: Sporthalle Kupferdreh, Prinz-Friedrich-Str. 2, 45257 Essen

Zumba

Spaß und Fitness durch Schrittfolgen nach latein-amerikanisch heißen Rhythmen.

Start / Uhrzeit: Do. 28.10.2021 / 19:30-20:30 Uhr
Kosten: 52,00 € / Kurs (8 x 60 min.)
Ort: Gemeindeheim St. Mariä Geburt, Rathgeberhof 3, 45257 Essen

Informationen & Buchung

Kontakt: kurse@tvk-essen.de oder Rufnummer 02 01 / 8 48 62 21
Weitere Infos: www.tvk-essen.de
Online-Buchung: www.tvk-essen.de/onlinebuchung

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.



Kurzmeldung

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, Gerrit Bäumer, Christoph Hebing