ANMELDEFORMULAR 2/2

Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

4 SATZUNG, DATENSCHUTZ UND SONSTIGE BESTIMMUNGEN

- ☐ Ich akzeptiere die Satzung des ETUF und die Datenschutzbestimmungen des Anbieters (beides einsehbar in der ETUF e.V. Geschäftsstelle, Freiherr-vom-Stein-Str. 204a, 45133 Essen oder unter www.etuf.de).
- ☐ Stornierungsregeln: Das Schnupperangebot sowie die ab Januar buchbaren individuellen Kurse sind nicht erstattungsfähig.
- ☐ Ich erkläre mich mit folgenden Punkten einverstanden: Der ETUF e.V. behält sich Kursplanänderungen vor. Vertretungsweise kommen ggf. andere Kursleiter*innen im Einzelfall zum Einsatz. Die Vermeidung von Kursausfällen kann nicht garantiert werden. Von Teilnehmer*innen nicht wahr genommene Kurstermine entfallen ersatzlos und sind nicht erstattungsfähig. An Feiertagen finden keine Kurse statt, es sei denn, es besteht eine individuelle Absprache mit der/dem Trainer*in. Die Nutzung der vorhandenen Parkplätze ist den Klubmitgliedern vorbehalten.

Datum, Unterschrift

ETUF

UNSER KURSANGEBOT

YOGA

Flow Yoga: Vinyasa Flow verbindet die einzelnen Positionen zu einem steten Fluss an Bewegung. Ein eher dynamischer und auch kraftvoller Stil, der allerdings ohne Leistungs- und Perfektionsdenken praktiziert wird. Es geht nicht um die „perfekte“ Asana, sondern darum die Energien ins Fließen zu bringen und die eigenen Grenzen zu erkunden.

Hatha Vinyasa Yoga: Geprägt durch eine Mischung aus kraftvollen, dynamischen Haltungen mit tieferen Dehnungen erreicht man mit dem Vinyasa Yoga eine tiefe, angenehme Entspannung verbunden mit einer Kräftigung der Muskulatur und einer verbesserten Haltung. Level 1: Eher geeignet für Yoga-Neulinge und Wiedereinsteiger | Level 2: Besonders für erfahrene Yogis, aber auch sportliche Yoga-Einsteiger sind herzlich willkommen.

Wake-Up Yoga / Early Bird: Freuen Sie sich auf Abwechslung und einen aktiven Start in den Tag: Bereiten Sie Ihren Körper am frühen Morgen durch sanfte Kräftigung und Dehnung mit einem wunderbaren Flow auf den kommenden Tag vor. Besonders für Berufstätige vor der Arbeit geeignet, die eine sitzende Tätigkeit ausführen oder einfach gerne schon früh aktiv sind. Für alle Level geeignet.

Power Yoga: Power Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, der sich nur in einem Punkt wirklich von herkömmlichen Yoga-Praxen unterscheidet. Im Power Yoga finden sich kaum Phasen der Meditation oder spirituelle Anklänge. Der Fokus liegt ganz klar auf Körperkraft, Beweglichkeit sowie Balance und Konzentration.

Yin Yoga: Yin ist ein eher ruhiger Yogastil, in dem man typischerweise mehrere Minuten in den einzelnen Haltungen bleibt und den Fokus vermehrt auf die Entspannung der Muskulatur legt. Durch die länger gehaltenen Positionen erreicht man eine wunderbare Dehnung der Faszien, alle nicht benötigten Muskeln werden völlig losgelassen und es entsteht Raum für einen ruhigen, meditativen Zustand.

FITNESS

Bewegungstraining für den Alltag: Ein Training für Jedermann und alle Level mit Fokus auf Dehnung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft. Einfache, aber effektive Übungen, begleitet von sanfter Hintergrundmusik. Wir helfen Ihnen, sich in Ihrem täglichen Leben besser zu fühlen, zu bewegen und zu funktionieren.

Bodyshape: Ein Ganzkörper-Kraftausdauertraining, bei dem kleine Fitnessgeräte und das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommen. Lassen Sie sich von der tollen Gruppenatmosphäre und dem Rhythmus der Musik leiten. Ein Lächeln auf Ihrem Gesicht ist garantiert!

Functional Fitness (Zirkel Training): Werden Sie stärker, fitter und dynamischer und sehen Sie, welche Auswirkungen dies auf Ihren Alltag hat. In einer Kleingruppenatmosphäre helfen wir Ihnen sich besser und fitter zu fühlen. Dabei benutzen wir nicht nur vielfältige Hilfsmittel wie Bänder, Bälle und Kurzhanteln, sondern auch das eigene Körpergewicht als Fitnessgerät.

Ganzkörper-Achtsamkeit: Dieser Bewegungskurs ist auf Ganzkörpertraining und Achtsamkeit ausgerichtet und für Jedermann geeignet. Er bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die körperliche Gesundheit. Es werden Übungen und Praktiken angeboten, die den gesamten Körper stärken und gleichzeitig die Wahrnehmung für ein bewusstes Körpergefühl fördern. Dies kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

HIIT (High-Intervall-Intensity Training): Ein hochintensives Intervalltraining, in der kurze Belastungsintervalle mit Pausen im Wechsel durchgeführt werden. Eine Belastungsphase dauert 45 Sek. Mit jeweils 15 Sek. Pause zwischen den Übungen. Die Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen ist fordernd, aber immer abwechslungsreich - eine echte Alleskönner-Methode für weniger Fett und mehr Muskulatur.

Pilates: Die Methode Pilates ist ein effektives, ganzheitliches Training zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskelketten mit Fokus auf der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, so verbessern sich Körperhaltung und Körperbewusstsein. Unter Beachtung der sechs Prinzipien von Pilates, Atmung, Konzentration, Kontrolle, fließende Bewegungen, Präzision und Zentrierung werden die klassischen Pilatesübungen erlernt.

Rückenfit: Ein starker Rücken ist entscheidend für eine gute Körperhaltung, Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden. In unserem Kurs konzentrieren wir uns auf gezielte Übungen, die die Rückenmuskulatur kräftigen, Verspannungen lösen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Qi Gong: Qi Gong ist eine traditionsreiche chinesische Bewegungsform, die zur Aktivierung der Lebensenergie sowie der Selbstheilungskräfte dient. Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen folgen fließend aufeinander.

Bauch Beine Po: Ein hochintensives Intervalltraining, in der kurze Belastungsintervalle mit Pausen im Wechsel durchgeführt werden. Eine Belastungsphase dauert 45 Sek. Mit jeweils 15 Sek. Pause zwischen den Übungen.

ANFAHRT

Mit dem Auto: Sie folgen den Hinweisschildern Regattaturm/ Regattabahn immer Richtung Baldeneysee. Als Nichtmitglied nutzen Sie bitte den öffentlichen Parkplatz am Regattaturm. Für's Navi: Freiherr-vom-Stein-Str. 204a, 45133 Essen.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Die S-Bahn S6 führt Sie direkt zu uns. Ausstieg Haltestelle Villa Hügel, dann ein kurzer Fußweg direkt auf unser Gelände, der beschrankte Parkplatz ist sofort sichtbar.

Fußweg zu unseren Kursräumen:

ETUF

ETUF e.V. | Freiherr-vom-Stein-Str. 204a | 45133 Essen
Tel.: +49 (201) 44 41 44 | Fax: +49 (201) 44 45 78 | etuf@etuf.de
www.etuf.de

HERZLICH WILLKOMMEN!

Unsere neuen Kursräume sind fertig – und mit Ihnen unser Kursplan. Wir freuen uns, ein vielseitiges Kursprogramm für jedes Fitnesslevel und jedes Alter anbieten zu können. Schauen Sie selbst und genießen Sie die Atmosphäre in unseren beiden Räumen: Die bodentiefen Fenster gewähren einen tollen Blick ins Grüne und unsere Fußbodenheizung zaubert bei ruhigeren Kursen auch im Winter eine wohlige Atmosphäre.

ADVENTSANGEBOT

UND SO FUNKTIONIERT'S:

Zwischen dem 16. Oktober und 22. Dezember 2023 haben Sie zehn Wochen lang die Gelegenheit unsere Kurse zu testen.

Für Mitglieder ist unser Willkommenspaket im Jahresbeitrag enthalten*. Für ~~150 EUR~~ 60 EUR können Sie auch als Nichtmitglied in diesem Zeitraum grenzenlos schnuppern oder aber gleich Mitglied werden und erst ab Januar 2024 zahlen!**

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Am besten digital auf unserer Homepage https://etuf.de/kursangebot oder durch Einwurf des Anmeldeformulars (letzte Seite).

Möchten Sie ab dem 1. Januar 2024 Klubmitglied werden und alle Angebote bis 22. Dezember ohne Zusatzkosten nutzen, dann melden Sie sich bitte über unsere Homepage an: https://etuf.de/mitglied-werden

Ab Januar 2024 gelten folgende Preise (pro Einheit):
Mitglieder: Fitness 5,00 EUR | Yoga 7,50 EUR
Nichtmitglieder: Fitness 10,00 EUR | Yoga 15,00 EUR
(Buchung erfolgt pro Einheit über unser Buchungssystem ab Jan. 2024)

** ausgenommen sind Schnupper-, Zweitmitglieder & Fördereltern (Golf und Hockey)*
*** Ordentliches Klubmitglied mit Grundbeitrag.*

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
07:00					Wake Up Yoga Mia Bagusat 07:00 - 08:15				Wake Up Yoga Mia Bagusat 07:00 - 08:15	
07:30										
08:00					Wake Up Yoga Mia Bagusat 08:15 - 09:30				Wake Up Yoga Mia Bagusat 08:15 - 09:30	
08:30			Flow Yoga Silke Becker 08:30 - 09:30			Wake Up Yoga Mara Zippel 08:30 - 10:00				
09:00								Achtsamkeit Hedda Beier 09:00 - 10:00		
09:30										
10:00		Bewegungstraining Alicia Wittenberg 10:00 - 10:45		Bewegungstraining Alicia Wittenberg 10:00 - 10:45		Rückenfit Mara Zippel 10:00 - 11:00		Achtsamkeit 70+ Hedda Beier 10:00 - 11:00		Bewegungstraining Alicia Wittenberg 10:00 - 10:45
10:30										
11:00		Bodyshape Alicia Wittenberg 11:00 - 12:00		Functional Fitness Alicia Wittenberg 11:00 - 12:00			Qi Gong (!) Birgit Held 11:00 - 12:00			
11:30										
12:00	MITTAGSPAUSE									
14:30								Schul AG (Rudern/Fechten) Mareike Adams 14:30 - 16:00		
15:00					Flow Yoga Silke Becker 15:00 - 16:00				Yoga Hatha Vinyasa L1/L2 Mia Bagusat 15:30 - 16:30	Ballschule der Tennisschule 15:00 - 16:00
15:30										
16:00					Yin Yoga Silke Becker 16:00 - 17:00				Yoga Hatha Vinyasa L1/L2 Mia Bagusat 16:30 - 17:30	
16:30										
17:00	Achtsamkeit Hedda Beier 17:00 - 18:00	Konditionstraining der Tennisschule 17:00 - 18:00	Yoga Hatha Vinyasa L1 Mia Bagusat 17:00 - 18:15		Power Yoga Andrea Stiffel 17:00 - 18:00		Yoga Hatha Vinyasa L1 Mia Bagusat 17:00 - 18:15			
17:30										
18:00	Turnriege Fitness Markus Hermey 18:00 - 19:00			Pilates Karin Schlottermüller 18:00 - 19:00		HIIT Training Andrea Stiffel 18:10 - 19:00		Rückenfit Carina Nitsch 18:00 - 19:00		
18:30			Yoga Hatha Vinyasa L2 Mia Bagusat 18:15 - 19:45				Yoga Hatha Vinyasa L2 Mia Bagusat 18:15 - 19:45			
19:00				Bootcamp Joe Gokomoka 19:00 - 20:00		Ruder- / Segeltraining Athletik Nicole Köppen 19:00 - 20:30		Bauch Beine Po Carina Nitsch 19:00 - 20:00		
19:30		HIIT Training Joe Gokomoka 19:30 - 20:30								
20:00			Yin Yoga Mia Bagusat 20:00 - 21:00				Yin Yoga Mia Bagusat 20:00 - 21:00			
20:30										
21:00										

Yogakurse · Fitnesskurse · Riegeninterne Kurse *(nicht buchbar)* · Diese Kurse bleiben auch 2024 kostenfrei für Mitglieder · (!) Zur Zeit nur Warteliste möglich

ANMELDEFORMULAR 1/2

1 ANMELDUNG

Ich bin noch kein Klubmitglied, möchte aber

☐ für 150 EUR vom 16. Oktober bis 22. Dezember grenzenlos schnuppern.

☐ ab 1. Januar 2024 Klubmitglied werden und alle Angebote bis 22. Dezember ohne Zusatzkosten nutzen.

Bitte melden Sie sich über unsere Homepage an:
https://etuf.de/mitglied-werden

☐ Ich bin bereits ETUF-Mitglied

2 PERSÖNLICHE DATEN

Name, Vorname: _____

Straße & Hausnr.: _____

PLZ / Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

3 SEPA-LASTSCHRIFT-MANDAT

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

BIC: _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

Kontoinhaber: _____

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein