



# ETUF

# SPORTKURSE

## Jetzt einsteigen!

Ob Mitglied im ETUF oder nicht – wir haben den passenden Sportkurs für Sie! Von Functional Fitness, über Pilates, Qi Gong und Yoga umfasst unser Angebot über 30 Kurse wöchentlich!

Unser Sportangebot ist je nach Kursart als Einzeleinheit oder als Block in 10er Einheiten buchbar. Sie entscheiden selbst, ob Sie den inneren Schweinehund austricksen oder lieber flexibel wöchentlich neu entscheiden möchten. Umseitig gibt es neue Drop-In-Kurse für alle!

Nichtmitglieder buchen über unser Kursportal auf der Homepage:  
<https://etuf.de/kursangebot>

Infos unter [etuf@etuf.de](mailto:etuf@etuf.de) oder  
telefonisch in unserer  
Geschäftsstelle (Telefon: 0201-444144).

Wir freuen uns auf Sie!



## **Friday's Functional Fitness (FFF)**

**Freitags 15.15 – 16.15 Uhr | ab 31.10.**

**Kursleitung: Alicia Wittenberg | Raum 2**

**NEUE  
UHRZEIT!**

**Kosten pro Einheit: 10 EUR (Mitglieder 5,00 EUR)**

**Der richtige Kurs für alle, die gerne mal richtig schwitzen und sich anstrengen wollen! Der ganze Körper wird trainiert.**

**Kurzhanteln, Bänder und Bälle kommen in diesem**

**Kurs zum Einsatz. Mit viel Dynamik und Spaß wird**

**man mit jeder Einheit stärker und fitter. Drop-In Kurs!**

## **Vinyasa Flow Yoga (Anfänger)**

**Donnerstag: 17.30 – 18.45 Uhr | Start 6.11.**

**Kursleitung: Ernest Nurgaliev | Raum 1**

**NEUER  
KURS!**

**Kosten pro Einheit: 15 EUR (Mitglieder 7,50 EUR)**

**75 Minuten geht es mit kraftvollen Übungen und dynamischen Haltungen aus dem Vinyasa-Yoga auf die Matte. Diese schöne Flow-Einheit ist für alle Level geeignet, widmet sich aber besonders den weniger Erfahrenen. Es werden immer Varianten zum Üben angeboten, so dass auch bewegungseingeschränkte Teilnehmer auf ihre Kosten kommen. Ernest geht individuell auf Jede/n ein um ein angenehmes Yoga-Erlebnis zu bescheren. Auch die Ambitionierteren werden durch die Flow-Sequenzen auf ihre Kosten kommen. Drop-In Kurs!**

## **Yoga Stretching (Jedes Level)**

**Donnerstag: 18.45 – 20.00 Uhr | Start 6.11.**

**Freitag: 16.30 – 17.45 Uhr | Start 7.11.**

**Kursleitung: Ernest Nurgaliev | Raum 1**

**NEU! Zwei  
Termine!**

**Kosten pro Einheit: 15 EUR (Mitglieder 7,50 EUR)**

**Für jedes Level bieten wir diese Einheit an: Der Fokus liegt auf Dehnübungen, die den gesamten Körper aufdehnen und beweglicher machen. Etwas längeres Verweilen in den Haltungen tut dem ganzen Körper spürbar gut und ermöglicht den Teilnehmern komplett Entspannung am Ende des Kurses. Drop-In Kurs!**