



# ETUF

## SPORTKURSE für alle ab 55!

Ob Mitglied im ETUF oder nicht – wir haben den passenden Sportkurs für Sie!

Sie sind ein klassischer „Wiedereinsteiger“ und möchten sich endlich wieder mehr bewegen? Muskelaufbau und Koordination sind Ihnen am Wichtigsten? Oder sind Sie verletzungsbedingt ein wenig bewegungseingeschränkt, möchten aber dranbleiben?

Umseitig finden Sie unser neues Kursangebot, das sich besonders an alle Interessierten mit unbegrenzter Lebenserfahrung richtet.

Unsere Kurse sind meist pro Einheit buchbar, keine Verpflichtung über viele Wochen (Ausnahme Qi Gong).

ETUF-Mitglieder buchen sich über die App ein, Nichtmitglieder über unser Kursportal auf der Homepage:

<https://etuf.de/kursangebot> |

Infos unter: [etuf@etuf.de](mailto:etuf@etuf.de) | 0201-444144

Wir freuen uns auf Sie!



## **ACHTSAMKEITSTRAINING** Donnerstag: 9 – 10 Uhr

**Kursleitung:** Hedda Beier | Raum 1 | 10 EUR (Mitglieder 5 EUR)

Der ganze Körper wird sanft und achtsam trainiert. Für alle, die sich von einer Verletzung erholen oder altersbedingte Einschränkungen haben. Übungsvarianten, die Verletzungen vermeiden und trotzdem den Körper fordern.

## **BOOTCAMP LIGHT** Dienstag: 18 – 19 Uhr

**Kursleitung:** Erika Behrendt | Eingang Mehrzweckhalle | 10 EUR

**(Mitglieder 5 EUR)** Koordination und Balance gepaart mit Kraft und Ausdauer für den ganzen Körper. Der Bootcamp-Klassiker in der Light-Version für alle Wiedereinsteiger, diejenigen, die bereit für Muskelaufbau und Kondition sind. Ein Outdoor-Kurs (Schlechtwetter-Option Indoor).

## **DYNAMIK trifft BALANCE** Mittwoch: 16.30 – 17.30 Uhr

**Kursleitung:** Bärbel Ehrig | Raum 1 | 10 EUR (Mitglieder 5 EUR)

Koordinationstraining fordert das Wechselspiel von Dynamik und Balance heraus und sorgt für mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag. Gezielte Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft, alles zusammengefasst unter dem Stichwort „Brain Gym“.

## **ENTSPANNUNGSTRAINING** Montag: 18 – 19 Uhr

**Kursleitung:** Bärbel Ehrig | Raum 1 | 10 EUR (Mitglieder 5 EUR)

Gezieltes Entspannungstraining führt zu mehr Gelassenheit im Alltag. Methoden sind u.a. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Elemente der Dore-Jacobs-Bewegungsarbeit. Stressabbau verbessert die seelische Widerstandskraft nachhaltig und damit auch die Lebensqualität.

## **QI GONG** Donnerstag: 11 – 12 Uhr (nur Winterhalbjahr)

**Kursleitung:** Birgit Held | Raum 1 | 10er-Block 100 EUR (Mitglieder 80 EUR)

Qi Gong ist eine traditionsreiche chinesische

Bewegungsform, die zur Aktivierung von Energie und Selbstheilungskräften dient. Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen folgen fließend aufeinander.