

## DEIN FITNESSSTUDIO

In unserem neuem Programm für das Jahr 2023 findest Du Vieles, was Dir auf Deinem Weg zu einem aktiveren Leben weiterhelfen kann. Wir möchten Dich auf diesem Weg unterstützen. Unser Top Vita bietet Dir ein schönes Trainingsambiente, unsere Räume sind hell und modern eingerichtet. Gut ausgebildete Trainer begleiten Dein Training und helfen Dir Dein Ziel zu erreichen.

## UNSERE TRAININGSBEREICHE

- Gymnastikraum zur Nutzung für Deinen nächsten Fitness- oder Gesundheitskurs
- 7,50 Meter hohe Kletterwand zur Einbindung in Dein Training
- Gymnastikraum für Kurse wie Functional Training, Boxfit und Cycling
- Gymnastikfläche für Deinen Reha Kurs
- Galileo Trainingsbereich

## UNSERE LEISTUNGEN

- Eingangskcheck
- Erstellung eines qualifizierten Trainingsplans, angepasst auf Deine Bedürfnisse
- Trainingskontrolle und Anpassung des Trainingsplans
- Unterstützung von Reha Sportlern bei der Wiederherstellung der Gesundheit
- Training an 7 Tagen in der Woche
- Galileo Training zur Unterstützung der Zielerreichung
- Koordinations- und Krafttraining an der vereinseigenen Kletterwand
- Personal Training nach Absprache (TV Mitglieder € 25,00 / andere € 45,00)



Im Goldgrund 6a | 33100 Paderborn  
Telefon: 0 52 51 / 1 42 24-22

[www.turnverein-paderborn.de](http://www.turnverein-paderborn.de)



## DEINE ANSPRECHPARTNER\_INNEN



**Gabi von Wrede**



**Andrea Gramespacher**



**Nadine Krause**



**Alexander Flekler**

# KIDS

## GOLDKÄFER KRABBELKINDER BIS 23 MONATE

Dein Kind kann schon krabbeln oder laufen und möchte mit viele Bewegung die Welt erkunden? Entwicklungsgerechte Gerätelandschaften laden zum Krabbeln, Hüpfen und Toben ein. Durch Bewegung wird Dein Kind ganzheitlich in seiner Entwicklung unterstützt. So festigen und erweitern sich motorische, emotionale, soziale und kognitive Fähigkeiten.

**Kurs 1524 b**  
Di. | 11.00 - 12.00 Uhr | 09.04. - 02.07. | 12 Einheiten | € 60,- (€ 54,-)

**Kurs 1524 c**  
Di. | 11.00 - 12.00 Uhr | 27.08. - 17.12. | 14 Einheiten | € 70,- (€ 63,-)

## GOLDMÄUSE 2 - 3 Jahre

Vorwärts und rückwärtsgehen, im Kreis laufen, balancieren, hüpfen, klettern und auch Gefahren erkennen. Gib Deinem Kind die Möglichkeit bei uns ergänzende Bewegungserfahrung zu sammeln und motorische Fähigkeiten hinzuzulernen und zu festigen.

**Kurs 2724 b**  
Do. | 16.00 - 17.00 Uhr | 11.04. - 04.07. | 10 Einheiten | € 50,- (€ 45,-)

**Kurs 2724 c**  
Do. | 16.00 - 17.00 Uhr | 22.08. - 19.12. | 14 Einheiten | € 70,- (€ 63,-)

## GOLDHAMSTER 4 - 5 Jahre

Kleine Bewegungsspiele mit einfachen Regeln bereiten das Kind auf die Aktivität an der Kletterwand vor. Die 7,50 Meter hohe Kletterwand lädt zu ersten mutigen Kletterversuchen ein und lässt die Kinder über sich hinauswachsen.

**Kurs 1624 b**  
Di. | 15.00 - 16.00 Uhr | 09.04. - 02.07. | 12 Einheiten | € 60,- (€ 54,-)

**Kurs 1624 c**  
Di. | 15.00 - 16.00 Uhr | 27.08. - 17.12. | 14 Einheiten | € 70,- (€ 63,-)

**Kurs 2824 b**  
Do. | 15.00 - 16.00 Uhr | 11.04. - 04.07. | 10 Einheiten | € 50,- (€ 45,-)

**Kurs 2824 c**  
Do. | 15.00 - 16.00 Uhr | 22.08. - 19.12. | 14 Einheiten | € 70,- (€ 63,-)

# KIDS

## GOLDHÄSCHEN 6 - 7 Jahre

Zur Aufwärmung und Vorbereitung für Deine Aktivität an der Kletterwand spielen wir Teamspiele und fördern Deine motorischen Fähigkeiten. Gesichert an Gurten und Seilen versuchst Du die Kletterwand zu erklimmen.

**Kurs 1724 b**  
Di. | 16.00 - 17.00 Uhr | 09.04. - 02.07. | 12 Einheiten | € 60,- (€ 54,-)

**Kurs 1724 c**  
Di. | 16.00 - 17.00 Uhr | 27.08. - 17.12. | 14 Einheiten | € 70,- (€ 63,-)

## KLETTERN FÜR KIDS

Wachse über Dich hinaus und versuche unsere 7,5 Meter hohe Kletterwand zu erklimmen.

**Workshop 1824.4**  
Sa. | 14.00 - 16.00 Uhr | 13.04. | 6 - 10 Jahre | € 10,-

**Workshop 1824.5**  
Sa. | 14.00 - 16.00 Uhr | 11.05. | 6 - 10 Jahre | € 10,-

**Workshop 1824.6**  
Sa. | 14.00 - 16.00 Uhr | 01.06. | 6 - 10 Jahre | € 10,-

# REHA

Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln sowie Techniken der Mobilisierung und Entspannung versucht, die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegenzuwirken.

Gerade nach einer postoperativen Rehabilitation oder nach krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

Durch die begrenzte Teilnehmerzahl ist eine individuelle Betreuung gewährleistet. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme am Rehasport ersetzt nicht die Betreuung durch den Facharzt/Hausarzt.

**Lassen Sie sich von uns beraten.**

**Erfragen Sie freie Plätze unter 05251-1422422**

# KURSPROGRAMM

## Beweg Dich mit uns!



## April bis Dezember 2024

Im Goldgrund 6a | 33100 Paderborn  
Telefon: 0 52 51 / 1 42 24-22

[www.turnverein-paderborn.de](http://www.turnverein-paderborn.de)

## RÜCKENFIT

Unser Kurs ist eine großartige Möglichkeit, um gezielt an der Stärkung und Flexibilität der Rückenmuskulatur zu arbeiten. Es werden unterschiedliche Techniken vermittelt, den Rücken zu kräftigen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Dabei werden auch andere Muskelgruppen wie Bauch, Beine und Gesäß einbezogen, um eine ganzheitliche Stärkung des Körpers zu erreichen. Viel Spaß beim Training und bleiben Sie rücken fit!

**Kurs 0124 b**  
**Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr** 08.04. - 01.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 0124 c**  
**Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr** 26.08. - 16.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

**Kurs 2524 b**  
**Mi. | 19.15 - 20.15 Uhr** 10.04. - 03.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 2524 c**  
**Mi. | 19.15 - 20.15 Uhr** 21.08. - 18.12. | 15 Einheiten € 75,- (€ 68,-)

## PUMP FIT

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining mit Langhanteln nach flotter Musik.

**Kurs 0224 b**  
**Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr** 08.04. - 01.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 0224 c**  
**Mo. | 17.00 - 18.00 Uhr** 02.09. - 16.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)



## INDOOR CYCLING

Fitness und Ausdauer auf dem Indoor Bike. Mitreißende Musik und nette Leute. Indoor Cycling wird nie langweilig.

**Kurs 0324 b**  
**Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr** 08.04. - 01.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 0324 c**  
**Mo. | 18.00 - 19.00 Uhr** 26.08. - 16.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

**Kurs 0424 b**  
**Mi. | 17.00 - 18.00 Uhr** 10.04. - 03.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 0424 c**  
**Mi. | 17.00 - 18.00 Uhr** 21.08. - 18.12. | 15 Einheiten € 75,- (€ 68,-)

**Kurs 0524 b**  
**Do. | 17.30 - 18.30 Uhr** 11.04. - 04.07. | 10 Einheiten € 50,- (€ 45,-)

**Kurs 0524 c**  
**Do. | 17.30 - 18.30 Uhr** 29.08. - 19.12. | 14 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

## BAUCH-BEINE-PO & RÜCKEN

Der Kurs kombiniert das Bauch-Beine- und Po-Training mit dem intensiven Training der Rückenmuskulatur. Der Kurs eignet sich hervorragend, Deine Grundfitness zu verbessern, indem Du eine Vielzahl von Muskelgruppen im Training ansprichst.

**Kurs 0624 b**  
**Mo. | 18.15 - 19.15 Uhr** 08.04. - 01.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 0624 c**  
**Mo. | 18.15 - 19.15 Uhr** 26.08. - 16.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

## FASZIEN FIT

Faszientraining ist eine Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Flexibilität und Elastizität der Faszien, also des Bindegewebes in unserem Körper, zu verbessern. Durch gezielte Übungen werden die Faszien gedehnt, gestärkt und mobilisiert. Dies kann zu einer besseren Beweglichkeit, einer verbesserten Körperhaltung und einer Reduzierung von Verspannungen führen. Es ist wichtig zu beachten, dass Faszientraining keine Wunderheilung ist und individuell unterschiedliche Ergebnisse erzielt werden können.

**Kurs 0724 b**  
**Di. | 18.00 - 19.00 Uhr** 09.04. - 02.07. | 12 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

**Kurs 0724 c**  
**Di. | 18.00 - 19.00 Uhr** 03.09. - 17.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

## BODY FIT

Dein Körper ist ein Kunstwerk. Halte ihn gesund, stark und beweglich.

**Kurs 0824 b**  
**Di. | 19.15 - 20.15 Uhr** 09.04. - 02.07. | 12 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

**Kurs 0824 c**  
**Di. | 19.15 - 20.15 Uhr** 27.08. - 17.07. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

**Kurs 2942 b**  
**Mi. | 19.30 - 20.30 Uhr** 10.04. - 03.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 2942 c**  
**Mi. | 19.30 - 20.30 Uhr** 21.08. - 18.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)



## PILATES

Pilates kombiniert gezielte Übungen mit bewusster Atmung, um die Körperhaltung, Flexibilität, Kraft und Koordination zu verbessern. Pilates konzentriert sich auf die Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, auch bekannt als „Powerhouse“. Durch regelmäßiges Pilates-Training kann man eine bessere Körperhaltung, eine gesteigerte Körperwahrnehmung und eine verbesserte Körperkontrolle erreichen. Es ist wichtig zu beachten, dass Pilates für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet ist.

**Kurs 0924 b**  
**Mi. | 18.15 - 19.15 Uhr** 10.04. - 03.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 0924 c**  
**Mi. | 18.15 - 19.15 Uhr** 21.08. - 18.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)



## FUNCTIONAL AN DER KLETTERWAND

Die 7,5 Meter hohe Kletterwand im Eingangsbereich des Sport- und Begegnungszentrums wird zum Fitnessgerät. Nicht nur das Erklettern, sondern auch Übungsformen zur Koordination und Kräftigung bringen Dich zum Schwitzen. Du wirst überrascht sein, wie individuell Du Dein Training gestalten kannst.

**Kurs 3024 b**  
**Mi. | 18.00 - 19.00 Uhr** 10.04. - 03.07. | 11 Einheiten € 55,- (€ 50,-)

**Kurs 3024 c**  
**Mi. | 18.00 - 19.00 Uhr** 21.08. - 18.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)



## BOX FIT

Boxfit ist eine intensive und dynamische Form des Trainings, die Elemente des Boxens mit Fitnessübungen kombiniert. Es ist eine großartige Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit zu verbessern. Beim Boxfit werden verschiedene Techniken wie Pratznarbeit und Sandsacktraining verwendet, um den gesamten Körper zu trainieren und gleichzeitig Stress abzubauen.

**Kurs 3224b2**  
**Di. | 19.15 - 20.15 Uhr** 09.04. - 02.07. | 12 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

**Kurs 3224c2**  
**Di. | 19.15 - 20.15 Uhr** 03.09. - 17.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

**Kurs 3124b2**  
**Do. | 19.00 - 20.00 Uhr** 11.04. - 04.07. | 10 Einheiten € 50,- (€ 45,-)

**Kurs 3124c2**  
**Do. | 19.00 - 20.00 Uhr** 05.09. - 19.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

## FUNCTIONAL FIT

Beim Functional Training wird der Körper mit abwechslungsreichen, freien Übungen und sehr variablem Equipment ganzheitlich fit gemacht. Unter Box Fit versteht man Sandsack- und Pratznarbeit mit unterstützenden Technik-, Kraft- und Koordinationsübungen. Dich erwartet ein bunter Mix und viel Aktion.

**Kurs 3224b1**  
**Di. | 19.15 - 20.15 Uhr** 09.04. - 02.07. | 12 Einheiten € 60,- (€ 54,-)

**Kurs 3224c1**  
**Di. | 19.15 - 20.15 Uhr** 03.09. - 17.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)

**Kurs 3124b1**  
**Do. | 19.00 - 20.00 Uhr** 11.04. - 04.07. | 10 Einheiten € 50,- (€ 45,-)

**Kurs 3124c1**  
**Do. | 19.00 - 20.00 Uhr** 05.09. - 19.12. | 14 Einheiten € 70,- (€ 63,-)