*** Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB ausgezeichnet und werden von der Bundesärztekammer empfohlen, teilweise Bezuschussung durch Krankenkassen.**

Kurs-Nr.: 1126 „FIT IN DIE WOCHE“

Ihr „Montags Workout“ am Abend.
Starten Sie bewegt in die Woche.
Durch funktionelles Rücken- und Krafttraining beugen wir Haltungs- und Rückenbeschwerden aktiv vor. Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Abwechslungsreich werden die Kursstunden durch den Einsatz von Sportkleingeräten (Bälle, Bänder, Brasils).
Einsteiger und Wiedereinsteiger sind willkommen!

Ort: Vereinsheim TV Voerde (Krafttrainingsraum),
Zeitraum: montags, 18:30 - 19:45 Uhr,
Beginn 31.08.26 8 Abende,
Leitung: Petra Rother (0178 5079679),
Gebühr: 28,00 €.

Kurs-Nr.: 1226 * Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv

Dieser Kurs hat die Verbesserung der individuellen, gesundheitlichen Situation der Teilnehmer zum Ziel. Bewegungsmangel wird abgebaut, das Herz-Kreislaufsystem und die Rückenfitness werden gestärkt, ebenso die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen. Im Allgemeinen dient der Kurs der Motivation zur langfristigen Verhaltensänderung, insbesondere der regelmäßigen Bewegung in Freizeit und Beruf, durch die individuelle Unterstützung zur Auswahl einer geeigneten Bewegungsform.
Dieser Kurs ist mit dem Pluspunkt Gesundheit zertifiziert!

Ort: Turnhalle Sternbuschweg
Zeitraum: mittwochs, 17:30 - 18:45 Uhr (Kurs A),
oder 18:45 - 20:00 Uhr (Kurs B),
Beginn 09.09.26 je 10 Abende,
Leitung: Ursula Lefort (Tel. 01525 6173920),
Gebühr: je 60,00 €.

Kurs-Nr.: 1326 STEP-AEROBIC „TAP FREE“

Mit Step-Aerobic etwas „Neues“ kennenlernen. Step-Aerobic ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining sowie Koordination. Das Ganze zu Musik bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und die Problemzonen an Beinen und Becken bekommen ihr Fett weg.

Ort: Gymnastikraum Sport- und Mehrzweckhalle Steinstraße**,**
Zeitraum: montags, 19:30 – 21:00 Uhr,
Beginn 14.09.26 9 Kursabende,
Leitung: Karin Pfeiffer (02855/18746),
Gebühr: 45,00 €.

Kurs-Nr.: 1426 BODY-STYLING UND FITNESS

Begleitet von flotter Musik wird den typischen "Problemzonen" Bauch-Taille-Schenkel-Po entgegengewirkt. Die Belastungsformen sind auf die Fettreduktion ausgerichtet und nicht zur Entwicklung von "Muskelpaketen" gedacht. Zusätzlich werden die Fitness und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Ort: Vereinsheim TV Voerde (Krafttrainingsraum),
Zeitraum: dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr,
Beginn 29.09.26 10 Abende,
Leitung: Kerstin Tamm (Tel. 02855/932104),
Gebühr: 30,00 €.

Kurs-Nr.: 1526 SENIOREN-FIT

Wir mobilisieren den ganzen Körper, gerne mit flotter Musik und Kleingeräten. Sanfte Kräftigung für mehr Stabilität im Alltag, Mobilisation für geschmeidige Gelenke und eine bessere Haltung runden das Angebot ab
Dieser Kurs ist gleichermaßen für Damen und Herren geeignet.

Ort: kleine Turnhalle Steinstraße,
Zeitraum: montags, 9:30 - 10:30 Uhr,
Beginn 12.10.26 7 Einheiten,
Leitung: Sonja Beetz (Tel. 015567693550),
Gebühr: 25,00 €.

Sport für Alle

Breiten- und Gesundheitssport beim TV Voerde

II. Halbjahr 2026

Informationen

Das Wesen des Sports hat sich in jüngster Vergangenheit mehr verändert als in den Jahrzehnten zuvor. Früher waren es in erster Linie Motive wie Leistung und Wettkampf, die insbesondere junge Menschen Sport treiben ließen. Heute finden mehr und mehr, alle Altersgruppen zur sportlichen Betätigung, um gesund zu bleiben bzw. zu werden, um soziale Kontakte zu knüpfen oder auch nur um des Spaßes oder der Freude willen.

Das Breitensportprojekt des Turnverein Voerde e.V. möchte Ihnen mit dem vorliegenden Programm Gelegenheit geben, in Ihrer Freizeit sportliche und gesunde Betätigung im Kreise netter Leute zu finden. Sport für Alle wendet sich besonders an diejenigen, die lange Zeit keinen Sport mehr betrieben haben oder die vielleicht eine neue Sportart erproben wollen. Sie können sich - frei von jeglicher Bindung an den TV Voerde - für einen begrenzten Zeitraum für einen der Sportkurse entscheiden, die wir mit unserem Breitensportprogramm II. Semester 2026 anbieten.

Allgemeine Hinweise zu den Sportkursen:

Vereinsmitglieder erhalten zur Kursgebühr eine Ermäßigung.
Anmeldungen zu den Sportkursen können telefonisch bei den Kursleiterinnen erfolgen (die Telefonnummern sind im jeweiligen Kurs-Info angegeben). Weitere Informationen erhalten Sie bei den Kursleiterinnen oder in unserem Vereinsheim unter Tel.: 02855/93170.

Nachmeldungen, falls die maximale Teilnehmerzahl nicht erreicht ist, sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich. Der TV Voerde verpflichtet sich zur Durchführung der jeweils angegebenen Unterrichtsstunden. Ort- und Zeitangaben sollen nach Möglichkeit eingehalten werden. Veränderungen lassen sich jedoch nicht immer ausschließen. Wir werden uns bemühen, Ihnen in jedem Fall bei Änderungen rechtzeitig Nachricht zu geben. In den Schulferien finden Kurse in der Regel nicht statt. Andersartige Regelungen werden im Einzelfall von der Kursleitung mit den Teilnehmern/innen besprochen. Ein Anspruch auf Unterricht durch bestimmte Kursleiter besteht nicht.
Der TV Voerde übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die mit unseren Veranstaltungen in Zusammenhang stehen. Durch die Zahlung der Kursgebühr sind die Teilnehmer/innen im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung der Sporthilfe e. V. versichert.