Kurse
2016

Zumba for Kids
2015 hatten wir eine Trainerin (Chantal Gausmann) für Zumba gefunden. Diese hat sowohl eine feste Gruppe für Erwachsene übernommen, als auch zwei Kindergruppen. 2016 wurden diese Kinderkurse erfolgreich weitergeführt.
Gruppe 1 – Kids im Alter von 5-10 Jahren
Gruppe 2 – Kids im Alter von 11-15 Jahren
Die Kurse fanden in den Räumlichkeiten der Tanzsportgemeinschaft Erkelenz (TSG) in Granterath statt. Auf diesem Wege nochmal ein herzliches Dankeschön dafür.
Z.Zt. finden die Kurse nicht statt, da Chantal in der Babypause ist und auch hier und über diesen Weg, einen herzlichen Glückwunsch zur Geburt eurer Tochter.

„Stärke deinen Rücken“
Gestärkt und aufrecht durch den Tag. Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene
Dieser Kurs fand im 1. Halbjahr 2016 unter der Leitung von Denise Elwert statt und galt als qualifiziertes Angebot – Sport pro Gesundheit. Er wurde entsprechend von den Krankenkassen gefördert.

Jedermann / Jedefrau
Dieses Breitensportangebot wurde im September 2016 als Kurs angeboten. Zielgruppe sind Männer und Frauen. Inhaltlich gibt es keinen Schwerpunkt einer bestimmten Sportart. Mobilisierend, vielfältig, sportartübergreifend und eine Menge Spaß! Zu Beginn einer jeden Stunde werden die Gelenke mobilisiert und die Muskeln durch abwechslungsreiche Übungsformen gekräftigt, um aufgewärmt in den Stundenschwerpunkt zu gehen.
In Abstimmung mit den Teilnehmern werden die Stunden geplant. Dies geschieht, indem bedarfsgerecht Sportarten vorgeschlagen werden können. Das können sowohl die klassischen Mannschaftssportarten sein wie z.B. Hand-, Volley-, Basket- oder Fußball aber auch Skigymnastik andere Gruppen- und Fangspiele oder turnerische Basiseinheiten.
Kin-Ball wird Bestandteil dieses Schnupperkurses sein, bei dem mit drei Mannschaften und mit viel Freude einem 1,2m großen, leichten Ball „hinterher gejagt“ wird.
Begleitet werden die Sportstunden von motivierender Musik, denn Musik steigert den Bewegungsdrang, das Wohlbefinden und sorgt einfach für mehr Freude beim Sporttreiben.
Die wöchentlichen Einheiten sollen zum Ausklang des aktiven Teils mit ruhigeren, teils entspannenden Passagen das Stundenende einläuten.

Die Gruppe zum Jahresanfang 2017 als fester Bestandteil in das Angebot des ETV aufgenommen. Interessierte Mitglieder und auch Neumitglieder sind herzlich Willkommen.
Dienstags von 20-21.30 Uhr in der Erka Halle.
Übungsleiter ist Stefan Berghausen