

Anmeldung

Bezeichnung der Maßnahme (Sportangebot, Kurs, Veranstaltung, Ausflug,...):

Abteilung "Kraftgeräatetraining"



TVE Burgaltendorf
Holteyer Str. 29
45289 Essen

AKTIV-PUNKT, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/570397, Fax 0201/5718628; eMail: sport@tve-burgaltendorf.de; Öffnungszeiten: montags bis freitags, 08.30-13.00 h u. 15.00-22.00 h, samstags, 12.00-18.00 h; TVE-Büro: im AKTIV PUNKT * Sportbetriebs.-Info-Line: 0201/5718617 * Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE19TVE0000031443 * BGB-Vorstand: Eckhard Spengler (Vorsitzender) - Geirhard Spengler (Geschäftsführer) - Christiane Spengler (Organisationsleiterin) - Stephan Semmelring (Sportleiter)

Name/Vorname:

Strabe/Haus-Nr. (bei Mitgliedern nicht erforderlich):

TVE-Mitglied?
 Ja Nein

PLZ/Ort (bei Mitgliedern nicht erforderlich):

Geburtsdatum:

telefon:

eMail:

Bankverbindung, von der abgebucht werden kann (bei Mitgliedern nicht erforderlich):

IBAN:

Datum/Unterschrift:

Beitragsregelungen (Auszug)

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel?
		einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	8,00 €
		monatlich
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	5,75 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,25 €
Kurzzeitmitgliedschaft	(Austrittsmöglichkeit: 30.06. + 31.12.; nur Abtlg. Kraftgeräatetr.	6,50 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere TVE-Mitglieder in einer Familie	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie.	für 2 Mitglieder aus einer Familie: 10,50 €, für jedes weitere Mitglied: 2,75 € zusätzlich
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		
Abteilungsbeitrag (zusätzl. zum Vereinsbeitrag):		
Kraftgeräatetraining	ab 16 J.	24,00 €
Kraftgeräatetraining	16 bis 24 Jahre als Sonderbeitrag	15,00 €

Sonderbeitrag für 16 bis 24jährige: Trainingsmöglichkeit nur in der Zeit 18.00 - 20.00 h (samstags und in den Schulferien jedoch zu allen Zeiten)

0201/5718617,
der automatisierte Ansagedienst des TVE
mit kurzfristigen Infos zum Sportbetrieb



Gesundheitsorientiertes Kraftgeräatetraining mit individueller Betreuung

montags bis freitags, 08.30 - 13.00 h u. 15.00 - 22.00 h,
samstags, 12.00 - 18.00 h



im

AKTIV PUNKT
Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff
des
TVE Burgaltendorf
Holteyer Str. 29, 45289 Essen-Burgaltendorf

Gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining mit individueller Betreuung



...im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, Essen - Burgaltendorf:

montags bis freitags	samstags
08.30 - 13.00 h	12.00-18.00 h
15.00 - 22.00 h	



Seit Abschluss der Erweiterungsbaumaßnahme des AKTIV PUNKT im Frühjahr 2015 trainieren die Mitglieder in der Abteilung Kraftgerätetraining im AKTIV-PUNKT auf einer Fläche von 154 qm. Damit wurde die Größe des Trainingsraums fast verdoppelt und ermöglicht nun das Training in entspannter und angenehmer Atmosphäre.

Das Gesundheitsorientierte Kraftgerätetraining beim TVE Burgaltendorf dient schwerpunktmäßig der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen sowie des gezielten Krafttrainings aller wichtigen Muskelgruppen. Dehnübungen sowie Koordinationstraining ergänzen die Trainingspläne, die von geschulten Fachkräften - u.a. Sportlehrer/-innen -individuell erstellt werden. Das Training der allgemeinen Fitness, gezieltes Training spezieller Problembereiche, begleitendes Training zur Gewichtsreduktion oder weiterführendes Training im Anschluss an Rehabilitationsmaßnahmen sind beim TVE Burgaltendorf u.a. möglich. Dabei wird viel Wert auf die persönliche, qualifizierte Betreuung gelegt. Einhergehend mit der Raumerweiterung wurde die Geräteauswahl für das Gesundheitsorientierte Kraftgerätetraining sinnvoll ergänzt. Der bereits bestehende Gerätepark wurde mit weiteren hochwertigen Geräten des Herstellers

Technogym aus der Selection-Reihe erweitert. Dabei wurde zu dem bisher bereits bestehenden „Rundum-Paket“ für alle Muskelgruppen ein Erweiterungsschwerpunkt auf das Training des Oberkörpers und speziell des Rückens gelegt. Besonders das Training der Stabilisation des Rumpfes an 2 neuen Kinesis Stations-Geräten wird von den Aktiven positiv aufgenommen. Doch auch das Training der Ausdauer ist variantenreicher geworden: Der Crossover von Technogym stellt eine sinnvolle Ergänzung und gleichzeitig Variation zu Laufband oder Crosstrainer mit und ohne Armeinsatz dar. Wem zum Herz-Kreislauf-Training das Rudern eher liegt, der findet mit dem Waterrower HiRise ein hochwertiges Rudergerät vor, das selbst von „echten“ Ruderern als angenehm empfunden wird. Zusätzlich stehen 3 Ergometer sowie ein Liegefahrrad mit der Möglichkeit, auch niedrigdosiert individuell belasten zu können, zur Verfügung.

Die oben genannten Trainingszeiten, 63,5 Stunden wöchentlich, ermöglichen mehrmaliges Training. Für die Geräteeinweisung, für die Aufstellung eines Trainingskonzepts und dessen Fortschreibung oder für individuelle "Problemdiskussionen" können Termine vereinbart werden. Für weitere Informationen stehen insbes. Dipl.-Sportlehrer Stephan Semmerling und Ge-

org Spengler im AKTIV PUNKT (Tel. 0201/570397) zur Verfügung. Für das Kraftgerätetraining ist eine TVE-Vereinsmitgliedschaft (in Form der Vollmitgliedschaft mit einer Austrittsmöglichkeit zum 31.12. eines jeden Jahres oder in Form der Kurzzeitmitgliedschaft mit Austrittsmöglichkeiten zum 30.06. und 31.12.) erforderlich. Der Austritt aus der Abteilung Kraftgerätetraining kann zum 30.06. und zum 31.12. eines jeden Jahres schriftlich erklärt werden. Der Abteilungsbeitrag für das Kraftgerätetraining beträgt in beiden Fällen monatlich 24 €. (Beitragsregelungen für die Vereins- und Kurzzeitmitgliedschaft siehe umseitig!)

Neu: Kraftgerätetraining für 16 bis 24jährige zum Sonderbeitrag Mitglieder im Alter von 16 bis 24 Jahren, die sich an den Werktagen (montags bis freitags) auf Trainingszeiten zwischen 18.00 bis 22.00 h beschränken - am Samstag und in den Ferien steht ihnen die GESAMTE 63,5 Wochenstunden umfassende Trainingszeit zur Verfügung -, können ab sofort zum monatlichen Sonder-Abteilungsbeitrag in Höhe von 15,00 € (statt 24,00 €) am Kraftgerätetraining teilnehmen.

Ein sofortiger Beginn ist möglich. Bitte melden Sie sich im TVE-Büro im AKTIV PUNKT, vereinbaren einen Einführungstermin und füllen einen Aufnahmeantrag aus.