

Informationen

Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V.

Vereinstarife

Aufnahmegebühr	
Kinder, Jugendliche und Erwachsene	10,00 €

Monatlicher Mitgliedsbeitrag	
Jugendliche unter 18 Jahren	7,00 €
Erwachsene	10,00 €
Familien	18,00 €

Anmeldeformulare sind in der Geschäftsstelle und bei den Übungsleitern erhältlich.
Kündigungen sind schriftlich bis zum Quartalsende möglich.

Selbstverständlich können Sie als Mitglied unsere gesamte Angebotspalette von Montag bis Samstag nutzen, und dies alles für Ihren normalen Vereinsbeitrag (Kurse, Studio und Abteilungen mit Sonderbeitrag sind ausgeschlossen).



Kontaktaufnahme:

Anschrift: Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V.
Schartwiesenweg 2
56070 Koblenz
Neben dem Campingplatz in
Koblenz- Lützel

Wo sind wir?

Telefon: 0261 / 982 32 83 (Mo - Do 9 bis 12 Uhr)

Telefax: 0261 / 982 32 84

E - Mail: info@ctg-koblenz.de

Internet: www.ctg-koblenz.de

Vereinsregister: Amtsgericht Koblenz Nr. 839

Vertretungsberechtigte: Monika Sauer

Geschäftszeit: Mo bis Do 9- 12 Uhr
Außerhalb der Geschäftszeit ist der Anrufbeantworter angeschaltet

Änderungen im Leistungsangebot können sich mit unter sehr kurzfristig einstellen, wir bitten um Ihr Verständnis.

Stand: 18.03.2010

Hier ist noch Platz für Ihre Werbung!

Kursangebote bei der



Ihrem Verein für Sport, Fitness und Freizeit



Mo	Di	Mi
09.00 h - 10.00 h Fitness Gymnastik 50 plus für Damen und Herren Fitness und Gesundheitsstudio	09.00 h - 10.00 h Fitness Gymnastik 50 plus für Damen und Herren Fitness und Gesundheitsstudio	09.00 h - 10.00 h Fitness Gymnastik 50 plus für Damen und Herren Fitness und Gesundheitsstudio
16.00 h - 17.00 h Schwimmen für Muslimische Frauen und Kinder Alte Universität Mozartplatz	16.00 h - 17.00 h Schwimmen für Muslimische Frauen und Kinder Alte Universität Mozartplatz	10.15 h - 11.15 h Fitness Gymnastik 50 plus für Damen und Herren Fitness und Gesundheitsstudio
17.00 h - 18.00 h Aqua Aerobic für Damen und Herren Alte Universität Mozartplatz	Am jeweils ersten Mittwoch im Monat finden Einführungsgespräche für Ernährungsberatung in der Geschäftsstelle der Coblenzer Turngesellschaft 1880 e.V. statt.	17.00 h - 18.00 h Wirbelsäulen Gymnastik für Damen und Herren Clemens Brentano Schule
18.00 h - 19.00 h ab 20.08.07 Pilates für Damen und Herren Hilda- Gymnasium		18.00 h - 19.00 h Yoga für Damen Willi- Graf- Schule
18.00 h - 19.00 h Aerobic für Damen und Herren Hilda- Gymnasium		18.00 h - 19.00 h Aerobic für Familien Hilda- Gymnasium

Do	Fr	Sa
18.00 h - 19.00 h Walking und Nordic Walking für Damen und Herren Deutsches Eck	16.00 h - 17.30 h Sommerzeit Nordic Walking für Damen und Herren Parkplatz Remstecken	11:00 - 12:30 h Winterzeit Nordic Walking für Damen und Herren Parkplatz Remstecken
19.00 h - 20.00 h ab 30.11.2007 Skigymnastik für Damen und Herren	18.00 h - 19.00 h Aerobic für Kinder Willi- Graf- Schule	
20.00 h - 21.00 h Präventive Rückenschule für Damen und Herren Hilda- Gymnasium		

Nordic Walking
Beim Nordic Walking wird Gehen mit dem Einsatz von zwei leichten Stöcken aus Kohle- und Glassfasern kombiniert. Aus den vielen positiven Wirkungen ist im Vergleich zu anderen Ausdauersportarten hier besonders die Kräftigung der Schultergürtel und Rückenmuskulatur hervorzuheben. So ist es eine gelungene Kombination aus Herz – Kreislauftraining und der Kräftigung des Bewegungsapparats

Wirbelsäulen-Gymnastik
Mit Elementen zur Haltungs- und Bewegungsschulung lernen die Teilnehmer ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern. Gezielte Gymnastik- und Entspannungsübungen, die auch am Arbeitsplatz und zu Hause umgesetzt werden können, vervollständigen das Programm. Insgesamt überwiegen bei der Wirbelsäulengymnastik die praktischen Inhalte gegenüber den theoretischen.

Aerobic
Aerobic ist die ideale Gymnastik zur Verbesserung der körperlichen Fitness sowie zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Ein ausgewogenes, umfassendes Programm für untrainierte Damen und Herren aller Altersgruppen. Angesprochen sind auch Jugendliche sowie alle Junggebliebenen. Fetziges Musik ist ein starkes Motiv zum Durchhalten.

Rückenschule
Alle Muskeln und Gelenke des Körpers haben verschiedene Funktionen. Oft werden diese Muskeln und Gelenke falsch oder zu stark belastet, was zu gesundheitlichen Problemen oder sogar Schädigungen führen kann. Gezielte gymnastische Übungen gehen auf diese Funktionen ein und versuchen, Muskeln und Gelenke durch verschiedene Kräftigungs- und Dehnübungen „funktionell“ zu stärken und die Gesamtbeweglichkeit zu fördern. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise und Tipps zum Alltagsverhalten um Beschwerden nicht aufkommen zu lassen oder vorhandene zu vermindern.

Ski-Gymnastik - Saison Opening
Zur Vorbereitung auf den Wintersport und zur Unterstützung der allgemeinen Fitness bieten wir ein ausgewogenes Sportprogramm. Stretching, Rücken- und Powergymnastik soll Ihnen die bevorstehende Wintersaison schmackhaft machen. Neben dem Sport steht auch der Spaß im Vordergrund! Besser Fit als Gipsen!

Pilates - Geistreiches Training mit Tiefenwirkung
Unsere Interpretation physischer Gesundheit ist das Erlangen und die Erhaltung eines gleichförmig entwickelten Körpers mit einem klaren Verstand. Er soll über die vollständige Fähigkeit verfügen, zufrieden stellend in natürlicher Weise und von Leichtigkeit getragen die zahlreichen und vielfältigen Aufgaben des Alltags mit spontaner Begeisterung und Vergnügen auszuführen.“
(„Return to Life through Contrology“, Joseph Pilates)

Fitness und Gesundheitsstudio

der Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V.

Trainieren Sie an ausgewählten Geräten für den Fitness- und Gesundheitsbereich.

Anleitung und Betreuung durch ausgebildete Sportlehrer/innen und Übungsleiter/innen.

Fitnessangebot:

Sportwissenschaftlicher Fitness-Test (Fahrradergometer)
Flexibilitätstest und Gesundheitsfragebogen
Präventionstraining
Kraft- und Ausdauertraining
Individuelle / sportspezifische
Trainingsberatung
Trainingsplanung
Trainingsbetreuung (mit Trainingsplan)
Probetraining nach Terminabsprache

Bewegungs- und Entspannungstraining:

Fitness "upper fifties" - 50 plus
Walking
Rückenschule
Kreislauftraining

Trainingszeiten:

Mo: 09:00 bis 21:30 h
Di: 09:00 - 13:00 h und
17:00 - 21:30 h
Mi: 09:00 bis 21:30 h
Do: 09:00 bis 21:30 h
Fr: 09:00 bis 21:30 h
Sa: Geschlossen
So: 10:00 bis 13:00h

Mittags-Pause: 13:00 bis 14:00 h

In den Ferien Öffnungszeiten laut Aushang
oder Auskunft Tel.: 0261- 82106

Grundbeiträge pro Monat:

Probetraining			
bei einer Vollmitgliedschaft wird dieser Betrag angerechnet			€ 7,50
Monatsbeitrag			
Erwachsene:	Vereinsbeitrag	€ 10,-	
	Abteilungsbeitrag Studio	€ 20,-	€ 30,-
Jugendliche:	Vereinsbeitrag	€ 7,-	
	Abteilungsbeitrag Studio	€ 17,-	€ 24,-

Kündigungen sind schriftlich bis zum Quartalsende möglich.



Ein Neueinstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich möglich.

Machen Sie einen unverbindlichen Test und nehmen Sie zunächst an einer Probestunde teil.

Über weitere Angebote, Termine, Orte und die Kursgebühren informiert Sie gerne die Geschäftsstelle der Coblenzer Turngesellschaft 1880 e.V..

(siehe auch unter Kontaktaufnahme)