



# ETV-Studio

FITNESS- UND GESUNDHEITZENTRUM

2/12

# Workshops

Spinning Fortgeschrittene

NEU!

Ballett für Erwachsene

Yoga für Schwangere

Rückbildungsyoga

Selbstverteidigung

Genuss statt Frust

NEU!

Tai Chi & Qigong

Mother & Baby

Inline für Kids

Rückbildung

Einradfahren

Feldenkrais

Yogalates

Spinning

Pilates

Zumba

NIA



040 / 40 17 69 - 51  
[www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

# **BADMINTON**

**Vermietung von Badminton-Plätzen  
am Wochenende und an Feiertagen**

**Samstag: 14.30 - 17.30 Uhr**

**Sonntag: 12.30 - 18.30 Uhr**

Bei 2er Belegung:

Preis pro Person und Stunde: Euro 6,-

ETV - Mitglieder, Schüler, Studenten: Euro 5,-

Bei 4er Belegung:

Preis pro Person und Stunde: Euro 5,-

ETV - Mitglieder, Schüler, Studenten: Euro 4,-

Liebe ETV - Mitglieder, liebe Gäste,  
willkommen beim Workshop-Programm des ETV-Studios.

Bitte melden Sie sich bis spätestens fünf Tage  
vor Beginn des Workshops im ETV-Studio,  
Bundesstraße 96, an.

**Well*Fit*** ..... Seite 4-7

Pilates, Yogalates, Feldenkrais, NIA, Taiji &  
Qigong,

**Mutter & *Kind*** ..... Seite 9-11

Rückbildungsgymnastik, Mother & Baby, Yoga für  
Schwangere, Rückbildungsyoga mit Baby

**Extra*Fit*** ..... Seite 12-16

Zumba, Ballett für Erwachsene, Genuss statt  
Frust, Spinning, Spinning für Fortgeschrittene,  
Selbstverteidigung

**Kids*Fit*** ..... Seite 17-18

Inline-Skating, Einradfahren

**Pilates** ..... **19/12**

Der Grundgedanke von Pilates ist die zentrierte Körperhaltung, ausgehend von Rumpf und Becken. In diesem Workshop ist es das Ziel, sich die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu machen und schlechte Bewegungsgewohnheiten abzulegen.

*Termin:* Do 22.03. - 26.04.12, 6x  
*Zeit/Ort:* 20.00 - 21.30 Uhr, Gym I, ETV  
*Leitung:* Diana van Zon  
*Gebühr:* 49,- (ETV), 58,- (Gäste)



**Diana van Zon** absolvierte die Tanzvorbereitung am „Conservatorium Dansacademie“ in Arnhem sowie eine Tanz-, Gesangs- und Schauspielausbildung an der „Academie voor Kleinkunst“ / „Nel Roos Academie“ in Amsterdam. Diverse Engagements in Fernseh-, Film- und Werbeproduktionen folgten. Seit 2003 ist sie als mehrfach zertifizierte Dozentin tätig.

**Yogalates** ..... **20/12**

Yogalates verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen. Eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und einen entspannten Geist. Ob blutiger Anfänger oder trainierter Yoga- oder Pilates-Profi: Das Niveau der Übungen wird individuell an die Teilnehmer angepasst .

*Termin:* Mo 19.03. - 23.04.12, 5x  
*Zeit/Ort:* 17.30 - 19.00 Uhr, Gym I, ETV  
*Leitung:* N.N.  
*Gebühr:* 41,- (ETV), 49,- (Gäste)

## Feldenkrais

21/12

Was ist das Besondere an Feldenkrais?

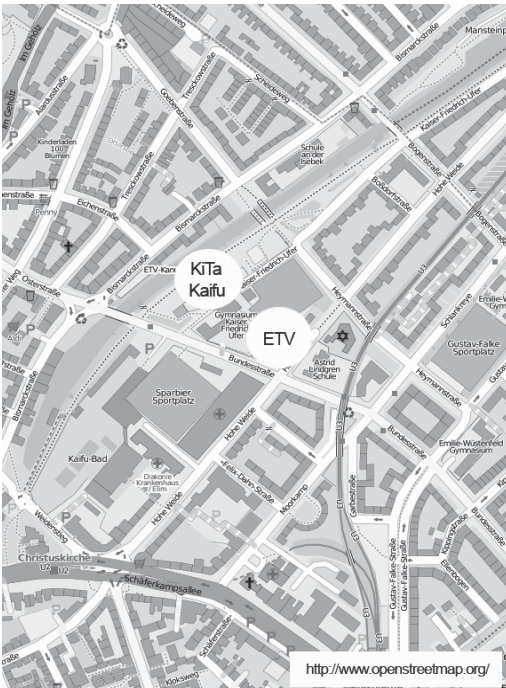
Feldenkrais ist eine Methode, um in Bewegung den Spielraum des eigenen Körpers auszuloten und sich bewusst zu werden, welche Bewegungsmuster wir immer wieder gebrauchen und warum.

Die Feldenkrais-Methode eignet sich für jedes Alter und es ist egal, welche Fähigkeiten Sie mitbringen.

<b>Termin:</b>	Mo 19.03. - 23.04.12, 5x
<b>Zeit/Ort:</b>	18.00 - 19.30 Uhr, KiTa Kaifu
<b>Leitung:</b>	Anke Metje
<b>Gebühr:</b>	41,- (ETV), 49,- (Gäste)



**Anke Metje** ist Feldenkrais-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Paar- und Familientherapeutin. Sie ist seit 17 Jahren als Körpertherapeutin in einer Klinik tätig.



Nia ist ein ganzheitliches, tänzerisch kraftvolles Bewegungstraining und steht für **Neuromuscular Integrative Action**: „alle Sinne umfassende Bewegung“.

NIA Technique ist ein ganzheitliches Fitness und Wellnesskonzept aus den USA. Es wird seit 1983 von den Begründern, Debbie & Carlos Rossas, gelehrt und kontinuierlich weiterentwickelt.

- Ihre Muskulatur (äußere und innere) wird trainiert.
- Ihre Beweglichkeit wird erhöht.
- Ihre Fitness und Ausdauer verbessern sich.
- Ihre Körperwahrnehmung wird geschult.
- Durch Entspannung in Bewegung und Ruhe wird Stress abgebaut.

NIA wird barfuß getanzt und eignet sich für jede Altersgruppe, unabhängig vom Trainingszustand. Gemeinsam mit den anderen entsteht in der Gruppe Freude an der Bewegung, Antrieb und Motivation. NIA schenkt Ausgleich und neue Energie!

*Termin:*

*Zeit/Ort:*

*Leitung:*

*Gebühr:*

Mo 19.03. - 23.04.12, 5x

20.00 - 21.30 Uhr, Gym II

Romana Kugelmeier

41,- (ETV), 49,- (Gäste)



**Romana Kugelmeier** ist Sozialpädagogin und seit 2002 NIA Trainerin mit NIA Whitebelt. Es folgten 2004 der Bluebelt und 2008 der Brownbelt in Portland USA. Seit 2009 ist sie auch autorisierte Übungsleiterin für Autogenes Training.

## Taiji Chuan &amp; Qigong

23/12

Im Taiji wechseln sich fließende Bewegungen mit explosiv ausgeführten Techniken ab. Diese aktivieren die Energiebahnen und lösen Verspannungen. Taiji stärkt die Gesundheit und wirkt auf Herz, Muskeln und das Immunsystem.

In China ist Taiji der Gesundheitssport Nr. 1 und wird wörtlich mit „das höchste Prinzip“ übersetzt.

*Dieser Workshop ist auch für Einsteiger geeignet.*

**Termin:** Di 20.03. - 24.04.12, 6x  
**Zeit/Ort:** 19.15 - 20.30 Uhr, Schule Turmweg 33  
**Leitung:** Regina Sander  
**Gebühr:** 49,- (ETV), 58,- (Gäste)



### **Regina Sander**

*ist seit 2004 von der WCTAG (World Chen Taijiquan Association Germany) lizenzierte Kursleiterin und leitet seit 2005 die Taiji & Qigong-Workshops beim ETV.*





# ETV-Studio

FITNESS- UND GESUNDHEITZENTRUM

# BADMINTON

Wir vermieten Badminton-Plätze am Wochenende und an Feiertagen

**SAMSTAG: 14:30 Uhr - 17:30 Uhr**

---

**SONNTAG: 12:30 Uhr - 18:30 Uhr**



**Information & Buchung im ETV-Studio**

[www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)  
040 / 40 17 69 - 51

**Rückbildungsgymnastik fortlaufend 2012/A***mit Säuglingsbetreuung*

Für alle Frauen die kürzlich entbunden haben, bietet dieser Workshop die Möglichkeit, sich eine Stunde lang in aller Ruhe um die eigene körperliche Rückbildung zu kümmern. Sie werden Ihren Kreislauf schonend in Schwung bringen und gezielt die Muskelpartien trainieren, die durch die Schwangerschaft geweitet wurden.

*Währenddessen wird Ihr Baby in einem benachbarten Raum von erfahrenen Säuglingsbetreuerinnen liebevoll umsorgt.*

*Achtung: Die Rückbildungsgymnastik findet fortlaufend statt. Sie können jederzeit einsteigen.*

*Bitte bringen Sie eine Wolldecke mit.*

<i>Termin:</i>	Dienstag fortlaufend
<i>Kurs 1</i>	09.30 - 10.30 Uhr, Gym II, ETV
<i>Kurs 2</i>	10.30 - 11.30 Uhr, Gym II, ETV
<i>Leitung:</i>	Susanne Entzian
<i>10er Karte:</i>	92,- (ETV), 99,- (Gäste)



**Susanne Entzian** ist seit 1980 als Physiotherapeutin tätig. Ihre Spezialgebiete sind Orthopädie, Psychomotorik und die Leitung einer medizinischen Rückengruppe. Sie ist seit 1994 Übungsleiterin für die Rückbildungsgymnastik im ETV.

## Mother & Baby fortlaufend ..... 2012/B

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Schwangerschaft und nach der abgeschlossenen Rückbildung wieder ganzheitlich fit werden möchten. Die Kursinhalte sind vielseitig, so dass alle Zonen, die während der Schwangerschaft beansprucht wurden, wieder in Form gebracht werden können. Alle Übungen sind rückenorientiert und beckenbodenstärkend. Die Babies (bis 12 Monate) können Sie in den Kurs mitbringen.

### **Kurs 1**

*Termin:* Montag fortlaufend  
*Leitung:* Tanja Plodeck

### **Kurs 2**

*Termin:* Mittwoch fortlaufend  
*Leitung:* Pauline Lüdeke-Dalinghaus

*Zeit/Ort:* 10.30 - 11.30 Uhr, Gym II, ETV  
*Gebühr:* 10er Karte: 58,- (ETV), 65,- (Gäste)  
*Für Mitglieder des ETV-Studios frei.*

## Yoga für Schwangere ..... 24/12

Mit Yoga in der Schwangerschaft können Sie Ihren Körper auf wohltuende Weise bewegen, schwangerschaftsbedingten Beschwerden vorbeugen, diese lindern und sich optimal auf die Geburt vorbereiten. Jede Stunde beginnt mit einer abwechslungsreichen Übungsreihe, gefolgt von einer langen Entspannungsphase. Atem- oder Gesangsmeditationen bilden den Abschluss der Yogastunde.

*Termin:* Mi 21.03. - 25.04.12, 6x  
*Zeit/Ort:* 09.15 - 10.45 Uhr, Dojo II, ETV  
*Leitung:* Julia Dieckmann  
*Gebühr:* 49,- (ETV), 58,- (Gäste)

**Rückbildungsyoga mit Baby****25/12**

Yoga in der Rückbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, neue Kraft zu schöpfen und gemeinsam mit Ihrem Kind zu entspannen.

Wir machen Übungen für den Beckenboden und die tiefe und schräge Bauchmuskulatur.

Rückbildungsyoga hilft Ihrem Körper und Ihrer Seele mit dem neuen Alltag umzugehen.

Organe und Muskeln, die durch Schwangerschaft und Geburt beansprucht wurden, werden im Kurs gestärkt und wieder in Balance gebracht.

Der Kurs richtet sich an Frauen im ersten Jahr nach der Geburt.

Sie können circa acht Wochen nach der Geburt ihres Kindes zu mir kommen.

Mit und ohne Baby sind Sie herzlich Willkommen!

<b>Termin:</b>	Mi 21.03. - 25.04.12, 6x
<b>Zeit/Ort:</b>	11.00 - 12.00 Uhr, Dojo II, ETV
<b>Leitung:</b>	Julia Dieckmann
<b>Gebühr:</b>	35,- (ETV), 40,- (Gäste)

*Bitte bequeme Sportkleidung anziehen & eine Decke mitbringen!*



**Julia Dieckmann** ist Mutter von zwei Söhnen und seit 1996 Kursleiterin im Fitnessbereich. Sie praktiziert Yoga seit 2000. 2004 und 2006 Lehrerfortbildungen bei Nancy Gilgoff. 2007 Lehrerausbildung bei Louisa Sear, 2010 Fortbildung in Yoga für Schwangere. 2011 Lehrerausbildung durch Louisa Sear, Yoga Arts anerkannt von der Yoga Alliance mit 300 Std.

**Zumba****26/12**

Zumba macht Spaß! Das Gefühl, das bei Zumba entsteht, ist einfach unbeschreiblich und macht regelrecht süchtig! Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen.

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

Das dynamische Zumba Fitness-Programm ist anders als die meisten klassischen Fitness- und Gruppenkurse.

**Termin:**

Fr 23.03. - 27.04.12, 5x

**Zeit/Ort:**

Nicht am 06.04.2012

19.45 - 20.45 Uhr, Gym II, ETV

**Leitung:**

Nadia Paul

**Gebühr:**

30,- (ETV), 35,- (Gäste)



**Nadia Paul** ist zur Hälfte Peruanerin und zur anderen Hälfte Brasilianerin, somit wurde ihr das Tanzen in die Wiege gelegt. Nadia absolvierte 5 Zumba-Lizenzen in den USA und hat sämtliche Workshops besucht.

**Ballett für Erwachsene****27/12**

Haben Sie die Liebe zum Ballett erst spät erkannt oder wieder Lust auf anmutige Bewegungen? Kein Problem! In diesem Workshop können die Grundlagen des klassischen Tanzes auch noch im „fortgeschrittenen“ Alter erlernt oder wieder aufgefrischt werden. Trainiert und getanzt wird zu wundervollen Klavierklängen an der Stange, im und durch den Raum.

Das klassische Ballett bildet eine hervorragende Basis für alle anderen Tanzstile und Trainingsmethoden wie bspw. Pilates. Es fördert insbesondere eine korrekte, aufrechte Haltung, stärkt und dehnt die Muskulatur und schult die Fähigkeit, Bewegungen bewusster wahrzunehmen und auszuführen.

Spezielle Trainingsbekleidung ist nicht erforderlich, von Vorteil wären eine Leggings, Ballettschläppchen oder rutschfeste Socken.

<i>Termin:</i>	Mi 21.03. - 25.04.12, 6x
<i>Zeit/Ort:</i>	18.00 - 19.15 Uhr, Gym I, ETV
<i>Leitung:</i>	Julia Knobloch
<i>Gebühr:</i>	49,- (ETV), 58,- (Gäste)



**Julia Knobloch** ist staatlich anerkannte Tanzpädagogin und seit 2003 freiberuflich an verschiedenen Ballett- und staatlichen Grundschulen tätig, u.a. im Rahmen von MUS-E für die „Yehudi Menuhin Stiftung Deutschland“ (YMSD).

## Genuss statt Frust – Die Alpha-Swing-Methode

28/12

Die Alpha-Swing-Methode ist ein mentales Esstraining zur Erreichung der Balance von Kopf und Bauch. In diesem Grundlagenkurs erhalten Sie das nötige Wissen, um Ihren inneren Schweinehund loszuwerden, der knurrend vor Ihren Sportschuhen liegt und Sie lieber zu Chips und Schokolade greifen lässt. Lassen Sie sich ein auf den Weg zu einem entspannten, freudvollen Essverhalten, fernab von Diäten und plagenden Gewissenbissen.

<i>Termin:</i>	Di 27.03. - 17.04.12, 4x
<i>Zeit/Ort:</i>	19.15 - 20.30 Uhr, ETV Sitzungszimmer
<i>Leitung:</i>	Dagmar Lübbers
<i>Gebühr:</i>	40,- (ETV), 45,- (Gäste)



**Dagmar Lübbers** wurde 1972 im Rheinland geboren und ist glücklich verheiratet. Sie arbeitet hauptberuflich als Diplom-Sozialpädagogin, hat eine Weiterbildung in Konfliktmanagement (Osterberg-Institut in Niederkleevez) und eine Ausbildung zur Aerobic-Trainerin (VTF in Hamburg), sowie zum Ess-Coach (Alpha-Swing-Akademie in Köln) absolviert.

**Spinning**

Sie wollen es erleben, dieses einzigartige Ausdauertraining in der Gruppe, bei dem es nicht darauf ankommt, ein bestimmtes Leistungsniveau unbedingt erreichen zu müssen? Hier kann jede(r) in seinem oder ihrem ganz persönlichen Leistungsbereich trainieren - und das im Team!

*Bitte zwei Handtücher und eine Fahrrad-Trinkflasche mitbringen. Fahrradschuhe für SPD-Systeme können benutzt werden.*

**Spinning****29/12****Termin:**Fr 23.03. - 27.04.12, 5x  
Nicht am 06.04.2012**Zeit/Ort:**

20.00 - 21.00 Uhr, Gym I, ETV

**Leitung:**

Tim Cegan

**Gebühr:**

30,- (ETV), ,- (Gäste)35

**Tim Cegan**

*ist Student zum Flugzeugbau-Ingenieur. Seit dem 12. Lebensjahr ist er fahrradbegeistert und fährt Rennrad und Mountainbike. Seit 2009 ist er Spinningtrainer in Hamburg.*

**NEU:Spinning für Fortgeschrittene****30/12****Termin:**

Mi 21.03. - 25.04.12, 6x

**Zeit/Ort:**

20.30 - 21.30 Uhr, Gym I, ETV

**Leitung:**

Matthias Stein

**Gebühr:**

35,- (ETV), 40,- (Gäste)

**Seminar für Selbstverteidigung..... 31/12**

Erlernen Sie wirksame mentale Strategien, sowie Selbstverteidigungstechniken zur Abwehr und Schutz für sich und andere! Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotans“ (Schock- oder Vitalpunktstick), sowie die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände und werden erste einfache Verteidigungstechniken damit üben.

**Voraussetzungen:**

*Mindestens 16 Jahre, lockere Kleidung z.B. Trainingshose, T-Shirt - Matten werden nur barfuß betreten! Wer hat, kann einen Kampfsportanzug tragen.*

<b>Termin:</b>	Sa 14.04.12
<b>Zeit/Ort:</b>	13.00 - 18.00 Uhr, DoJo II, ETV
<b>Leitung:</b>	Can Roman Güven
<b>Gebühr:</b>	40,-

**Can Roman Güven**

*3. DAN Taekwondo DTU & WTF, 2.DAN Kickboxen WAKO, HSB Taekwondo B-Lizenz Trainer und DTU Taekwondo-Instructor B, Landestrainer Technik & Landeskampfrichter Kickboxen WAKO*

**Inline-Skating** ..... 33/12**Spaß und Geschicklichkeit auf Rollen**

Der Spaß auf Rollen! Inline-Skating trainiert eure körperliche Ausdauer und Geschicklichkeit und schult eure Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen. An diesem Intensiv-Wochenende lernt ihr die grundlegenden Inline-Skating Techniken kennen und könnt den Spaß entdecken, der in dieser Fortbewegungsart steckt.

*Die Teilnehmer brauchen einen Helm, ein 6-teiliges Schützer-Set, Skates, Sportzeug, Turnschuhe, Getränk+Snack.*

*Geeignet für Kids ab 6 Jahre.*

**Kids Einsteiger**

<i>Samstag</i>	24.03.12, 12.00 - 15.00 Uhr
<i>Sonntag</i>	25.03.12, 14.00 - 16.00 Uhr
<i>Ort:</i>	Untere Halle, ETV
<i>Leitung:</i>	Andreas Deutsch
<i>Gebühr:</i>	20,-, 18,-, 16,- (1./2./3.Kind)

**DAS NEUE  
WORKSHOP - PROGRAMM  
erscheint im  
März 2012!**

**Einrad-Fahren****32/12**

Auf zwei Rädern fahren, das kann doch jeder. Mit nur einem Rad wird das Ganze schon etwas komplizierter. Du besitzt schon seit kurzem ein eigenes Einrad, aber hattest bis jetzt keine Möglichkeit es richtig zu nutzen? Oder Du gehörst zu denen, die unsere Stadt bereits unsicher machen und möchtest nun Deine akrobatischen Fähigkeiten ausbauen?

An zwei Tagen lernen wir in der Gruppe erste Grundlagen, wie das sichere Aufsteigen und Geradeausfahren. Für alle Fortgeschrittenen geht es ans Ausprobieren kleiner Kunststücke. Wir zeigen Euch, was man alles Verrücktes mit dem beliebten Fahrgestell machen kann.

**Kids Einsteiger***Samstag*

14.04.12, 12.00 - 14.00 Uhr

*Sonntag*

15.04.12, 14.00 - 17.00 Uhr

*Ort:*

Untere Halle, ETV

*Leitung:*

Anna-Julia Schlemminger

*Gebühr:*

45.-

Einrad muss mitgebracht werden.



*Anna-Julia Schlemminger* unterrichtet seit neun Jahren Circusdisziplinen wie Einradfahren, Seiltanzen, Jonglieren und Akrobatik.

Seit 2006 ist sie freiberuflich in Circusschulen, Sportvereinen und Grundschulen Hamburgs tätig.

Sie ist Übungsleiterin für Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Kindertanz und Pilates.