

## Inline-Skating

Der Spaß auf Rollen! Inline-Skating trainiert eure körperliche Ausdauer und Geschicklichkeit und schult Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen.

Ihr braucht einen Helm, ein 6-teiliges Schützer-Set, Skates, Sportzeug, Turnschuhe, Getränk & Snack.  
Geeignet für Kids ab 6 Jahren.

**Inline Kids 1** 70/17

Samstag	18.11.17, 13.30 – 16.30 Uhr
Sonntag	19.11.17, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Untere Halle, ETV
Leitung	Markus Krochmann
Gebühr	€ 40,-

**Inline Kids 2** 71/17

Samstag	09.12.17, 13.30 – 16.30 Uhr
Sonntag	10.12.17, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Untere Halle, ETV
Leitung	Markus Krochmann
Gebühr	€ 40,-

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

## Einrad für Einsteiger

72/17

Auf zwei Rädern fahren 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 gehörst du zu denen, die unsere Stadt bereits unsicher machen und möchtest nun deine akrobatischen Fähigkeiten ausbauen?

**Einrad Einsteiger**

Samstag	25.11.17, 15.00 – 17.30 Uhr
Sonntag	26.11.17, 14.00 – 17.30 Uhr
Ort	Untere Halle, ETV
Leitung	Anna-Julia Schlemminger
Gebühr	€ 45,-

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

## Pole Dance

73/17

Pole Dance ist ein akrobatisches Training, welches Kraft, Flexibilität, Eleganz und Ästhetik beinhaltet. Dabei ist Pole Dance mitreißend und motivierend. Egal ob Frau oder Mann, alt oder jung: Pole Dance ist für jedes Geschlecht, jede Altersstufe und jeden Trainingszustand geeignet!

Das Mindestalter für diesen Workshop ist 16 Jahre.

Termin	Sa 11.11.17 – 23.12.17 (7x)
Zeit/Ort	13.30 – 15.00 Uhr, Gym V, ETV
Leitung	Catia Wauschkuhn
Gebühr	€ 81,- (ETV-Mitglieder), € 90,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)



**Auch für Gäste**

Auch für Nichtmitglieder des ETV gibt es bei uns viele Sport- und Bewegungsangebote.

# Unsere Workshops

Wenn Sie sich nicht an eine Mitgliedschaft binden wollen, können Sie trotzdem vom umfangreichen Sportangebot des ETV-Studios profitieren.

Schauen Sie doch einfach mal unter [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de). Wenn Sie sich dann für einen Workshop entschieden haben, können Sie online buchen – oder sich auch gerne im ETV-Studio persönlich anmelden.

Aus organisatorischen Gründen möchten wir Sie bitten, sich spätestens 3 Tage vor Beginn des Workshops anzumelden.

### PayPal

Ab sofort ist die Workshop-Buchung auch online mit Paypal unter [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de) möglich.



### Werden Sie Studio-Mitglied!

Als Mitglied im ETV-Studio sind Sie auch Mitglied im ETV – einem der größten Breitensportvereine Deutschlands. Profitieren Sie von einem Sportangebot, das seinesgleichen sucht.

### Öffnungszeiten

Mo, Di, Do	09.00 - 22.30 Uhr
Mi	07.00 - 22.30 Uhr
Fr	07.00 - 22.00 Uhr
Sa, So	10.00 - 20.00 Uhr

### ETV-Studio

Bundesstraße 96, 20144 Hamburg  
Tel: 040 401769-51  
Fax: 040 401769-69  
E-Mail: [studio@etv-hamburg.de](mailto:studio@etv-hamburg.de)



**Auch für Gäste**

Auch für Nichtmitglieder des ETV gibt es bei uns viele Sport- und Bewegungsangebote.

## Workshops 5/2017

- > Pilates
- > Spinning
- > Pole Dance
- > Meditation
- > Feldenkrais
- > Inline-Skating
- > Einrad-Fahren
- > Autogenes Training
- > Selbstverteidigung
- > Hatha Yoga\*
- > Rücken Aktiv\*
- > Faszienfitness\*

\*Diese Workshops können von der Krankenkasse bezuschusst werden!

## Pilates

60/17

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

Termin	Mi 08.11.17 – 20.12.17 (7x)
Zeit/Ort	20.00 – 21.30 Uhr, Gym I, ETV
Leitung	Sandra Witt
Gebühr	€ 70,- (ETV-Mitglieder), € 76,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

## Autogenes Training

61/17

Autogenes Training ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist komplett zu entspannen. In diesem WS lernen Sie Schritt für Schritt den Übungsablauf kennen, so dass Sie selbst die Empfindung von Ruhe, Wärme und Entspannung jederzeit hervorrufen können: Als kurze Erholungspause, zur Vorbereitung auf stressige Situationen, oder als Einschlafhilfe. Schenken Sie (sich) Entspannung!

Termin	Mo 06.11.17 – 20.12.17 (7x)
Zeit/Ort	20.30 – 21.45 Uhr, Gym A, Hohe Weide
Leitung	Romana Kugelmeier
Gebühr	€ 58,- (ETV-Mitglieder), € 63,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)



## Spinning

62/17

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.

Termin	Fr 10.11.17 – 22.12.17 (7x)
Zeit/Ort	20:00 – 21:00 Uhr, Gym V, ETV
Leitung	Tim Cegan
Gebühr	€ 47,- (ETV-Mitglieder), € 51,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

## Ballett für Erwachsene

63/17

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. Das klassische Ballett bildet eine hervorragende Basis für alle anderen Tanzstile und Trainingsmethoden wie bspw. Pilates.

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

Termin	Do 09.11.17 – 21.12.17 (7x)
Zeit/Ort	18.00 – 19.15 Uhr, Gym A, Hohe Weide
Leitung	Julia Knobloch
Gebühr	€ 58,- (ETV-Mitglieder), € 63,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

## Meditation

64/17

Meditation ist der Weg in die Stille, doch oft wird es umso lauter je mehr wir uns um sie bemühen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen kennen, so dass Sie Ihren passenden Weg finden können. Eine kurze Yoga-Sequenz bereitet den Körper auf die Meditation vor und rundet jede Stunde ab.

Termin	Fr 24.11.17 – 22.12.17 (5x)
Zeit/Ort	09.00 – 10.30 Uhr, Gym V, ETV
Leitung	Ute Nirguna Simons
Gebühr	€ 50,- (ETV-Mitglieder), € 56,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

## Feldenkrais

65/17

Auf Matten, gelegentlich auch im Sitzen und Stehen werden Sie angeleitet, Bewegungen auszuprobieren - entschleunigt und langsam, sodass Sie die Art und Weise, wie Sie die Bewegungen machen, beobachten können. Während Ihre Experimentierfreude gefragt bleibt, vervollständigt sich ganz von selbst Ihr Körpergefühl oder Sie entdecken überraschende Bewegungszusammenhänge.

Termin	Do 09.11.17 – 21.12.17 (7x)
Zeit/Ort	18.15 – 19.45 Uhr, Musikkindergarten Schanze
Leitung	Anke Metje
Gebühr	€ 70,- (ETV-Mitglieder), € 76,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

## Seminar für Selbstverteidigung

19/17

Trainieren Sie professionell und fitnessorientiert in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbst-behauptung sowie Selbstverteidigungstechniken (z.B. Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und zum Schutz!

Der Seminarschwerpunkt liegt bei den unterschiedlichen Verteidigungssituationen aus der Bodenlage heraus bzw. am Boden. Sie üben detailliert einfache Abwehr-, Befreiungs- und Hebeltechniken. Um im Notfall angemessen reagieren zu können, ist ein regelmäßiges Training empfehlenswert. Ein ca. 30 minütiger Theorieunterricht (inkl. Handout) rundet das Seminar ab.

Großmeister Michael Boldt  
9. DAN Ryoku Shin Do, 8. DAN Kyokushin Budokai (Bluming/Kurosaki), 6. DAN Krav Maga, 5. DAN Kickboxen WAKO, über 45 Jahre Kampfsportlerfahrung, Referent für Selbstverteidigung, Ehemaliger Bundesligakämpfer für Deutschland im Kickboxen, Referent für Bodenkampf (speziell Grappling).

Can Roman Güven  
4. DAN Taekwondo DTU & WTF, 3. DAN Kickboxen WAKO, über 25 Jahre Kampfsportlerfahrung, HSB B-Lizenzen: Taekwondo, Referent für

Termin	Sa 18.11.17 (1x)
Zeit/Ort	13.00 – 18.30 Uhr, Dojo 2, ETV
Leitung	Can Roman Güven
Gebühr	€ 49,- (ETV-Mitglieder), € 59,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)

Ab 16 Jahre, lockere Sportbekleidung und trainiert wird barfuß.

\* Diese Kurse können im Rahmen der Gesetzgebung zur Förderung der Prävention (§ 20, SGB) von Ihrer Krankenkasse bis zu 80 Prozent bezuschusst werden. Bitte informieren Sie sich vor Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

## Hatha-Yoga für Einsteiger\*

66/17

Yoga entspannt und verhilft Ihnen zu einem verbesserten Körpergefühl, damit Sie den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen können. Die Übungen des Hatha-Yoga eignen sich hervorragend dazu, den Körper und die eigenen Bedürfnisse besser zu spüren.

Termin	Do 23.11.17 – 25.01.18 (10x)
Zeit/Ort	19.15 - 20.45 Uhr, ETV, Gym IV
Leitung	Verena Rolirad
Gebühr	€ 172,-

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)  
Für Studiomitglieder ist dieser Workshop kostenfrei!

## Topfit mit Faszienfitness\*

Sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation spielt das Faszientraining eine wichtige Rolle, somit ist das Training geeignet für Jung und Alt, körperlich eingeschränkte oder fitte Menschen.

**Kurs 1** 67/17

Termin	Di 05.12.17 – 13.02.18 (10x, nicht am 26.12.)
Zeit/Ort	10.30 – 11.30 Uhr, Gym V, ETV

**Kurs 2** 68/17

Termin	Fr 2.11.17 – 26.01.18 (10x)
Zeit/Ort	17.00 – 18.00 Uhr, Gym V, ETV
Leitung	Franziska Penno
Gebühr	€ 115,-

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)  
Für Studiomitglieder ist dieser Workshop kostenfrei!

## RückenAktiv - Bewegen statt schonen\*

69/17

In diesem Workshop geht es um die Schulung der rückengerechten Haltung und Bewegung (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Tragen, Heben) sowie um den Einsatz funktioneller Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisation.

Termin	Mi 22.11.17 – 24.01.17 (10x)
Zeit/Ort	19.00 – 20.00 Uhr, Gym I, ETV
Leitung	Sandra Witt
Gebühr	€ 115,-

Anmeldung auch online mit PayPal: [www.etv-studio.de](http://www.etv-studio.de)  
Für Studiomitglieder ist dieser Workshop kostenfrei!