

Boule

Petanque ist eine weltweit verbreitete Boule-Spiel-Variante, die ursprünglich aus Frankreich stammt. Dieses Team-Spiel wird geprägt durch Technik, Taktik, Geschicklichkeit und Teamgeist. „Alain Seytre, erfahrener Liga- und Turnierspieler, macht euch vertraut mit dem Regelwerk, führt euch durch Übungen und begleitet euch durch spannende Partien. Verschiedene Kugelsätze stehen zur Verfügung. Es ist von Vorteil, eigene Kugeln mitzubringen.

Termin	Do 30.08.18 – 27.09.18 (5x)
Zeit/Ort	19.00 – 21.00 Uhr, 1.Treffpunkt SportbüroETV
Leitung	Alain Seytre
Gebühr	€ 20,- (ETV-Mitglieder), € 40,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

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	52/18
Samstag	01.09.18, 13.30 – 16.30 Uhr
Sonntag	02.09.18, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Untere Halle, ETV
Leitung	Markus Krochmann
Gebühr	€ 40,-

Inline Kids 2	53/18
Samstag	29.09.18, 13.30 – 16.30 Uhr
Sonntag	30.09.18, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Untere Halle, ETV
Leitung	Markus Krochmann
Gebühr	€ 40,-

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

Einrad für Einsteiger

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?

Einräder müssen mitgebracht werden.

Einrad Einsteiger	
Samstag	15.09.2018, 15:00 - 17:30 Uhr
Sonntag	16.09.2018, 14:00 - 17:30 Uhr
Ort	Untere Halle, ETV
Leitung	Anna-Julia Schlemminger
Gebühr	€ 48,-

Anmeldung auch online mit PayPal: 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. 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 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

Auch für Gäste

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

Workshops 4 / 2018

- > Pilates
- > Spinning
- > Line Dance
- > Feldenkrais
- > Einrad Fahren
- > Inline-Skating
- > Autogenes Training
- > Contemporary Dance
- > Ballett für Erwachsene
- > Hatha Yoga*
- > Rücken Aktiv*

*Diese Workshops können von der Krankenkasse bezuschusst werden!

Pilates

41/18

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 29.08.18 – 26.09.18 (5x)
Zeit/Ort	20.00 – 21.30 Uhr, Gym II, ETV
Leitung	Sandra Witt
Gebühr	€ 50,- (ETV-Mitglieder), € 56,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

Autogenes Training

42/18

Autogenes Training ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist komplett zu entspannen. In diesem Workshop 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 27.08.18 – 24.09.18 (5x)
Zeit/Ort	20.30 – 21.45 Uhr, Gym A, Hohe Weide
Leitung	Romana Kugelmeier
Gebühr	€ 42,- (ETV-Mitglieder), € 47,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

Spinning

43/18

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 31.08.18 – 28.09.18 (5x)
Zeit/Ort	20:00 – 21:00 Uhr, Gym V, ETV
Leitung	Tim Cegan
Gebühr	€ 33,- (ETV-Mitglieder), € 37,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

Ballett für Erwachsene

44/18

Dieser Workshop richtet sich an alle, die zu stimmungsvoller Klaviermusik ihre Erfahrungen im Ballett auffrischen oder intensivieren möchten. Neben der Einführung von verschiedenen Übungen an der Ballettstange, folgen tänzerische Bewegungsabläufe, in denen Haltung, Rhythmusgefühl und Koordination des Körpers geschult werden.

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

Termin	Do 30.08.18 – 27.09.18 (5x)
Zeit/Ort	18.00 – 19.15 Uhr, Gym A, Hohe Weide
Leitung	Julia Knobloch
Gebühr	€ 42,- (ETV-Mitglieder), € 47,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

Feldenkrais

45/18

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 13.09.18 – 25.10.18 (5x, nicht am 04. / 11.10.18)
Zeit/Ort	18.15 – 19.45 Uhr, Musikkindergarten Schanze
Leitung	Anke Metje
Gebühr	€ 50,- (ETV-Mitglieder), € 56,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

**Contemporary Dance für Anfänger**

46/18

Der Contemporary Dance oder auch der zeitgenössische Tanz hat sich aus verschiedenen Tanzstilen entwickelt. Zentral für diesen Tanzstil ist der Atem, der die Tanzenden leitet. Typische Contemporary-Bewegungen sind fließend, schwingvoll und dynamisch.

Wichtig für den Contemporary Dance ist außerdem die Arbeit am Boden, er wird beim Tanzen aktiv genutzt. Das Spiel mit der Schwerkraft führt zu natürlichen Bewegungsabläufen.

In diesem Workshop erlernen wir die Grundtechniken des zeitgenössischen Tanzes, wir erleben, wie wir Atem und Boden für uns nutzen und daraus unterschiedliche Bewegungsqualitäten entstehen lassen können.

Termin	Do 30.08.18 – 27.09.18 (5x)
Zeit/Ort	19.30 – 20.30 Uhr, Gym A, Hohe Weide
Leitung	Malena Völker
Gebühr	€ 33,- (ETV-Mitglieder), € 37,- (Gäste)

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

**Line Dance - First Steps**

47/18

Line Dance wird in der Gruppe getanzt, in Reihen (lines) vor- und hintereinander, ohne Partner/-in - aber niemals allein! In unserem Workshop kannst du erste Line Dance Schritte lernen und einfache Tänze mit uns einüben. Aber Vorsicht: Line Dance macht süchtig!

Ihr braucht nichts weiter als bequeme Alltagskleidung, "drehfreundige" Hallenschuhe und etwas zu trinken.

Termin	Sa 22.09.18 (1x)
Zeit/Ort	14.00 – 17.00 Uhr, Untere Halle, ETV
Leitung	Rita Kalinowski
Gebühr	€ 25,-

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de

*** 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*

35/18

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 12.07.18 – 13.09.18 (10x)
Zeit/Ort	19.30 - 21.00 Uhr, ETV, Gym IV
Leitung	Verena Rolirad
Gebühr	€ 172,-

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de
Für Studiomitglieder ist dieser Workshop kostenfrei!

RückenAktiv - Bewegen statt schonen*

49/18

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 29.08.18 – 07.11.18 (10x)
Zeit/Ort	19.00 – 20.00 Uhr, Gym II, ETV
Leitung	Sandra Witt
Gebühr	€ 115,-

Anmeldung auch online mit PayPal: www.etv-studio.de
Für Studiomitglieder ist dieser Workshop kostenfrei!

