

Kursgebühren

<u>Kurs-Nr.</u>			
01,02, 03	Vereinsmitgliedschaft (5,50€ /Monat) und ärztliche Verordnung erforderlich, ca. 45 Abende/Jahr		
Nr.	Dauer	Mitglied	Nicht- mitglied
04	14x90min	21,--	49,-- €
05	14x60min	9,80	35,-- €
06, 12	13x90min	13,--	45,50 €
08-11, 13, 15	15x90min	15,--	52,50 €
14	10x90min	10,--	30,--€
07,	12x90min	12,--	42,-- €

Information Anmeldung

Geschäftsstelle
Turnverein Gladbeck 1912 e.V.
Konrad-Adenauer-Allee 1
45964 Gladbeck
Tel.: 02043/989829
Fax: 02043/483548
e-mail: info@tvgladbeck.de
www.tvgladbeck.de

Öffnungszeiten
Di., Mi., Fr. 09.00 – 13.00 Uhr
Do. 13.00 – 16.00 Uhr

Achtung geänderte Bankverbindung

TV Gladbeck 1912 e.V.
Konto-Nr. 4406484
Stadtsparkasse Gladbeck
BLZ 424 500 40

-----Bitte beachten-----

Telefonische / persönliche Anmeldung

Überweisung der Kursgebühr
mit Angabe der Kurs-Nr.

Absage des Kurses bei nicht Erreichen der
Mindestteilnehmerzahl

Wir empfehlen, vor Ihrer Anmeldung mit Ihrem
Hausarzt Rücksprache zu nehmen



Sportangebote

zur
**Prävention
und
Rehabilitation**

TV-Fit 2010

August - Dezember

Betreuung durch

**Krankengymnasten
Übungsleiter
mit Sonderlizenzen**

**T
U
R
N
V
E
R
E
I
N
G
L
A
D
B
E
C
K
1
9
1
2
e
V
.**

Herzsport

Ein Arzt und ein ausgebildeter Übungsleiter betreuen Patienten im Rahmen einer Bewegungstherapie nach Herzklappenoperation, Bypass-Operation oder einem Herzinfarkt. Das Erlernen von Entspannungsübungen und Gespräche über Beschwerden und Ängste sind ebenfalls Inhalte dieses Rehabilitationsangebotes

01 Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr

02 Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr

Beginn: 14.04. Sporthalle Söllerstrasse
Leitung: Ellen Hiltz (ÜL mit Sonderlizenz)

Nordic-Walking (nur bis Ende Oktober)

03 Montag 17.30 – 19.00 Uhr

Beginn: 30.08. Stadion Bohmertstr
Leitung: H. Herzogenrath (ÜL mit Sonderlizenz)

Herz-Kreislauf-Prävention

Dieses Angebot wendet sich an Menschen mit Risikofaktoren (Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes und belastender Stress) und bietet diesen die Möglichkeit, vor dem Eintreten einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sportlich aktiv zu sein.

04 Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

Beginn: 02.09. Sporthalle Söllerstrasse
Leitung: R. Nordmann (ÜL m. Sonderlizenz)

Wirbelsäulengymnastik

Präventive und rehabilitative Gymnastik, bei der die Teilnehmer Tipps für ein rückengerechtes Alltagsverhalten erhalten. Die Kursleiterinnen vermitteln Mobilisations-, Stabilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen.

05 Freitag 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: 03.09. Anne-Frank Realschule
Leitung: Anne Hasenbrink (Motopädin)

06 Montag 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 30.08. A.- Schirmmacherhalle
Leitung: Dörte Hemmers (Krankengymnastin)

07 Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr

Beginn: 07.09. Sporthalle Söllerstrasse
Leitung: Doris Achtmann (Krankengymnastin)

Präventives Krafttraining/Stabilisation

Gesundes und gelenkschonendes Muskelaufbautraining (Kraftausdauer) zur Verbesserung/Stabilisation der Körperhaltung

08 Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 31.08. A.- Schirmmacherhalle
Leitung: Reinhard Nordmann (ÜL m. Sonderlizenz)

09 Dienstag 20.30 – 22.00 Uhr

Beginn: 31.08. A.- Schirmmacherhalle
Leitung: Reinhard Nordmann (ÜL m. Sonderlizenz)

10 Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 02.09. A.- Schirmmacherhalle
Leitung: Manfred Hiltz (ÜL m. Sonderlizenz)

11 Donnerstag 20.30 – 22.00 Uhr

Beginn: 02.09.. A.- Schirmmacherhalle
Leitung: Manfred Hiltz (ÜL m. Sonderlizenz)

Konditionsgymnastik

Ein Fitmacher der alles bietet: Ausdauertraining, Stretching, Mobilisation, Kräftigungsgymnastik, Entspannung

12 Montag 20.30 – 21.45 Uhr

Beginn: 30.08. A.- Schirmmacherhalle
Leitung: Bernhard Sperl (ÜL m. Sonderlizenz)

13 Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr

Beginn: 31.08. Sporthalle Lambertischule
Leitung: Beatrix Kretz (ÜL m. Sonderlizenz)

Nordic-Walking

14 Montag 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 30.08. Stadion Gladbeck Bohmertstr
Leitung: H. Herzogenrath (ÜL m. Sonderlizenz)

Kardio-Fitness

Ein musikgestütztes Kombinationstraining an Kardio- und Kraftgeräten (Fahrradergometern, Crosstrainern, Laufbändern) mit Stretchinganteilen

15 Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 01.09. A.- Schirmmacherhalle
Leitung: Bernhard Sperl (ÜL m. Sonderlizenz)