

# Kursgebühren

<u>Kurs-Nr.</u>				
<b>01,02, 03</b>	Vereinsmitgliedschaft (5,50€ /Monat) und ärztliche Verordnung erforderlich, ca. 45 Abende/Jahr			
<b>Nr.</b>	<b>Dauer</b>	<b>Mitglied</b>	<b>Nicht- mitglied</b>	
<b>04</b>	12x90min	18,--	42,-- €	
<b>05</b>	12x60min	8,40	30,-- €	
<b>06, 12</b>	11x90min	11,--	38,50 €	
<b>07 - 11, 13, 14</b>	12x90min	12,--	42,-- €	
<b>15</b>	12x60min	8,40,--	30,-- €	

# 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](mailto:info@tvgladbeck.de)  
[www.tvgladbeck.de](http://www.tvgladbeck.de)

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

**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 2012**

**Januar - April**

**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: 11.01. Sporthalle Söllerstrasse  
Leitung: Ellen Hilz (ÜL mit Sonderlizenz)

**03** Freitag 17.30 – 19.00 Uhr

Beginn: 13.01. Kraftraum A-S-Halle  
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: 12.01. 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: 13.01. Anne-Frank Realschule  
Leitung: Anne Hasenbrink (Motopädin)

**06** Montag 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 09.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: David Kizyna. (Krankengymnast)

**07** Dienstag 20.15 – 21.45 Uhr

Beginn: 10.01. 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: 10.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Reinhard Nordmann (ÜL m. Sonderlizenz)

**09** Dienstag 20.30 – 22.00 Uhr

Beginn: 10.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Reinhard Nordmann (ÜL m. Sonderlizenz)

**10** Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 12.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Manfred Hilz (ÜL m. Sonderlizenz)

**11** Donnerstag 20.30 – 22.00 Uhr

Beginn: 12.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Manfred Hilz (ÜL m. Sonderlizenz)

### **Konditionsgymnastik**

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

**12** Montag 20.30 – 21.45 Uhr

Beginn: 09.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Bernhard Sperl (ÜL m. Sonderlizenz)

**13** Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr

Beginn: 10.01. Sporthalle Brunnenstr.  
Leitung: Beatrix Kretz (ÜL m. Sonderlizenz)

### **Kardio-Fitness**

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

**14** Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 11.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Bernhard Sperl (ÜL m. Sonderlizenz)

### **Pilates**

Ein ganzheitliches Körpertraining, für die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen vor allem im Bereich des Bauch- und Beckenbodens angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

**15** Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: 11.01. Pavillon Wilhelmschule  
Leitung: Sandra Junker (ÜL m. Sonderlizenz)