

# Kursgebühren

## Kurs-Nr.

**01, 02,** ärztliche Verordnung erforderlich,  
ca. 45 Abende/Jahr

**03** Zusatzbeitrag € 6,50/Monat

<u>Nr.</u>	<u>Dauer</u>	<u>Mitglied</u>	<u>Nicht- mitglied</u>
------------	--------------	-----------------	----------------------------

<b>04</b>	11x90min	16,50	38,50 €
-----------	----------	-------	---------

-----

<b>05</b>	11x60min	7,70	27,50 €
-----------	----------	------	---------

-----

<b>06, 12</b>	9x90min	9,--	31,50€
---------------	---------	------	--------

-----

<b>07- 09 13</b>	10x90min	10,--	35,-- €
----------------------	----------	-------	---------

-----

<b>10, 11</b>	11x90min	11,--	38,50 €
---------------	----------	-------	---------

-----

<b>14</b>	9x60min	9,--	22,50 €
-----------	---------	------	---------

# 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.  
IBAN: DE02424 500 40 000 4406484  
Stadtsparkasse Gladbeck  
BIC: WELADED1GLA

## -----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 2016

## Januar - März

Betreuung durch

**Krankengymnasten  
Übungsleiter  
mit Sonderlizenzen**

**TV-Fit  
2016**

## Herz-Sport

**01, 02** Mittwoch ab 18.00 Uhr  
Beginn: fortlaufend Sporthalle Söllerstr.  
Leitung: Manuela Alles (ÜL m. Sonderlizenz)

## Herz-Kreislauf-Rehasport

Ein ausgebildeter Herzsport Übungsleiter betreut Patienten im Rahmen einer Bewegungstherapie. Als Nachfolgeveranstaltung für Patienten, die keine weitere Herzsport-Verordnung mehr erhalten haben. Das Erlernen von Entspannungsübungen, sowie vielfältige Bewegungen, Gymnastik, Kräftigung ebenfalls Inhalte dieses Rehabilitationsangebotes

**03** Dienstag 20.00 – 22.00 Uhr

Beginn: 12.01. Sporthalle Brunnenstr.  
Leitung: Rüdiger Kümmel (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: 07.01. 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: 08.01. Anne-Frank Realschule  
Leitung: Anne Hasenbrink (Motopädin)

**06** Montag 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 11.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: David Kizyna. (Krankengymnast)

**07** Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr

Beginn: 12.01. 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: 12.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Reinh. Nordmann (ÜL m. Sonderlizenz)

**09** Dienstag 20.30 – 22.00 Uhr

Beginn: 12.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Reinh. Nordmann (ÜL m. Sonderlizenz)

**10** Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 07.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Manfred Hilz (ÜL m. Sonderlizenz)

**11** Donnerstag 20.30 – 22.00 Uhr

Beginn: 07.01. A.- Schirmmacherhalle  
Leitung: Manfred Hilz (ÜL m. Sonderlizenz)

**TV-Fit  
2016**

## Konditionsgymnastik

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

**12** Montag 20.30 – 21.45 Uhr

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

## Kardio-Fitness

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

**13** Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 13.01. 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.

**14** Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn: 20.01. Pavillon Wilhelmschule  
Leitung: Sandra Junker (ÜL m. Sonderlizenz)

**TV-Fit  
2016**