



2. Hlbj. 2018

Sport für Familien - Sport für Generationen



**ONLINE
ANMELDUNG**
www.tub-bocholt.de

Sport- und Kursprogramm



www.tub-bocholt.de

Hallo JUMBO

**Viele Produkte das ganze Jahr
im Angebot!**

**Jonge, jong belegen
of belegen kaas**

Stuk jong ca. 745 gram,
jong belegen ca. 725 gram
of belegen ca. 710 gram



**Jumbo ovenverse croissants,
kaiser-, multikorn- of
pompoenbroodjes**

per 4 stuks
Alle combinaties mogelijk



**Auch Sonntags geöffnet
von 11.00-17.00 Uhr**

Heelweg 73, Dinxperlo

Inhaltsverzeichnis

Der Verein TuB Bocholt

Willkommen bei TuB Bocholt	4
Unsere Sportanlage	5
Informationen zur Mitgliedschaft/Kursanmeldung	6
Vereins-/Kursanmeldung	8
Beiträge	9

Sportarten für Kinder und Erwachsene

Badminton, Cheerdance, Darts	11
Fußball, Karate, Radsport	12
Schwimmen, Taekwondo, Tanzen, Tennis, Tischtennis	13
Volleyball, Kinder-Sport-Akademie, Kindersport	14
Freizeit- & Breitensport Erwachsene	15
„Team 50 plus	16

Fitness-Studio

Das Sport-Gesundheits-Zentrum	17
Fitnessprogramme	18

Fitness-Kurse

Kurs-Informationen	19
Kursinhalte und Kursplan	20
Fitness-Kurse (ab 27.08.18 bis 26.10.18)	23
Fitness-Kurse (ab 29.10.18 bis 04.01.19)	27

Präventionskurse

3. Viertel Aqua-Fitness-Kurse	31
4. Viertel Aqua-Fitness-Kurse	34
3. Drittel Rückenfitness, Cario Aktiv	37
ZirkelTrain	38

Reha-Sport

Wichtige Informationen zum Reha-Sport	40
Reha-Gymnastik, Lungensport	41
Reha-Wassergymnastik, Reha-Diabetes	42
Krebsnachsorge, Herzsport	43
Psychomotorik	44

Kindergarten Ratzekörper

Der Bewegungs-Kindergarten Ratzekörper	45
--	----

Willkommen bei TuB Bocholt

Erklärtes Ziel der Turner und Ballspieler Bocholt ist seit jeher die sportliche Breitenarbeit. Das soll jedoch nicht heißen, dass wir die Förderung des Leistungssports den anderen überlassen. Im Gegenteil! Der TuB Bocholt ist in seinen Grundgedanken bestrebt, mehrgleisig zu fahren. Leistungs- und Breitenarbeit laufen nunmehr seit Jahren in gut geordneten Bahnen nebeneinander. Das soll auch so bleiben!

Zusätzlich zum Breiten- und Leistungssport ist das Gesundheitsprogramm (Reha- und Präventionssport), die Fitness-Kurse, das Programm für Damen und Herren ab 50 Jahren „Team 50 plus“ und die Kinder-Sport-Akademie „KiSA“ in unser Freizeitangebot aufgenommen worden. In unserem Sport-Gesundheits-Zentrum (SGZ) „Hagensweiden“ mit Fitness-Studio, Gymnastikhallen und Sauna, läuft ein vielseitiges Fitnessprogramm.

TuB Bocholt ist Träger des Kindergartens „Ratzekörper“.

Wir bieten unseren über 5000 Mitgliedern bei wöchentlich über 350 Übungsstunden in 10 Abteilungen bzw. 250 Gruppen aktive Freizeitgestaltung an. Sie und Ihre Kinder finden das, was fit hält und Vergnügen macht.

Für grundsätzliche Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle des Vereins im Sport-Gesundheits-Zentrum, Lowicker Str. 19c, 46395 Bocholt (02871 2781-0) zur Verfügung. Viele Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag - Freitag	09.00 Uhr bis 12.30 Uhr
Montag - Donnerstag	15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Die Geschäftsstelle

Ansprechpartner

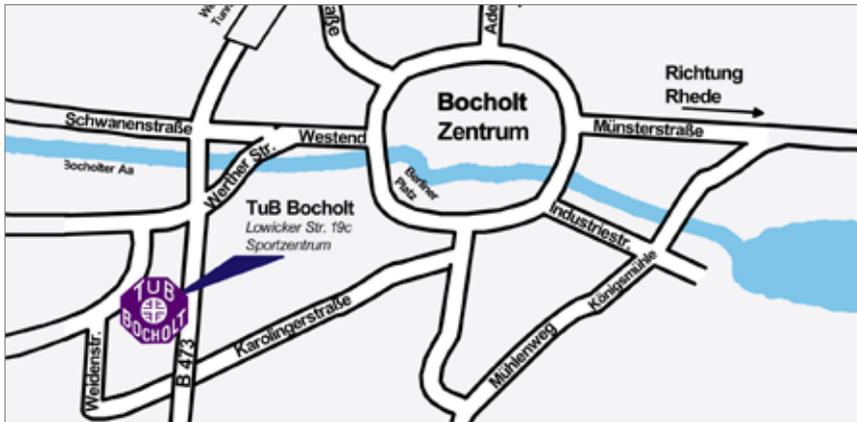
Gül Balci

Lisa Müggenborg



info@tub-bocholt.de

Unsere Sportanlage



Unsere Vereinsanlage an der Lowicker Str. in Bocholt besteht aus drei Fußballfeldern (Kunstrasen- und Rasenplätze) mit Flutlichtanlage, Kleinspielfeldern, acht Beach-Volleyballfeldern, Leichtathletikanlagen, zehn Tennisplätzen, dem Sport-Gesundheits-Zentrum „Hagensweiden“ mit fünf Gymnastikhallen, das Gesundheitsstudio mit Saunabereich, einem Vereinsheim, dem Miniclub und dem Bewegungskindergarten „Ratzekörper“.

Darüber hinaus nutzt der Verein für die Durchführung der Wettkampfsportarten Badminton, Volleyball und Tischtennis sowie zahlreichen Breitensportangeboten die Turnhallen im Stadtgebiet.



www.tub-bocholt.de

TuB-Mitglied werden

Angebotsübersicht

Die Angebote in diesem Heft sind in verschiedene Themenbereiche gegliedert und wie folgt dargestellt: Sportarten, Sportgruppen, Fitness-Studio, Fitness-Kurse, Präventionskurse und Reha-Sport.

Die wichtigsten Informationen zu den verschiedenen Themenbereichen sind auf den jeweiligen Seiten einleitend aufgelistet.

Vereinsbeitrag

Der Eintritt bei TuB Bocholt ist jederzeit möglich. Anmeldeformulare sind in der Geschäftsstelle, bei den Übungsleitern, im Internet oder mit der nachfolgenden Beitrittserklärung (S.9) möglich. Die Mitgliedschaft beginnt mit dem 1. des Monats, in dem sie beantragt wird. Eine Anmeldebestätigung und eine Aufschlüsselung der Beiträge erfolgt schriftlich.

Ende der Mitgliedschaft

Der Austritt ist der Geschäftsstelle per Einschreiben oder Email mitzuteilen und nur zum Ende eines Quartals mit einer sechswöchigen Kündigungsfrist möglich. Der Nachweis der Abmeldung ist vom Mitglied zu erbringen, Kündigungsbestätigungen werden innerhalb von 14 Tagen nach Eingang der Kündigung verschickt!

Die monatlichen Vereinsbeiträge finden Sie in der Übersicht auf der Seite 8. Zu einzelnen Sportarten oder Angeboten sind Zusatzbeiträge fällig - auch diese sind abgebildet. Der Mitgliedsbeitrag ist als Jahresbeitrag festgesetzt und kann vierteljährlich, halbjährlich oder jährlich bezahlt werden. Die Beiträge werden im SEPA Lastschrifteneinzugsverfahren eingezogen. Die Lastschriften werden - je nach Zahlungsmodus - am 10ten Kalender- oder nächstmöglichen Bankarbeitstag eingezogen. Das SEPA Lastschriftmandat wird durch unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (DE93ZZZ00000337698) gekennzeichnet. Die Mandatsreferenz ist Ihre Mitgliedsnummer.

Kurs-Teilnahme bei TuB Bocholt

Kursanmeldung

Anmelden können Sie sich schriftlich mit dem Anmeldeformular oder über die Online-Anmeldung auf unserer Homepage.

Anmeldungen werden in der Reihe des Eingangs berücksichtigt. Die Mindestteilnehmerzahl pro Kurs ist acht Personen. Durch die Zahlung der Kursgebühr wird jeder Teilnehmer für die Dauer des Kurses Mitglied bei TuB Bocholt. Der Vorteil: Sie sind durch die Sporthilfe e.V. für den Fall eines Sportunfalles versichert.

Kursausfall

Sollte ein Kursleiter ausfallen, wird für Ersatz gesorgt. Der TuB Bocholt behält sich einen Wechsel von Kursleitern und Veranstaltungsräumen aus organisatorischen Gründen vor.

Rücktritt

Ein Rücktritt ist bis zu acht Tagen vor Kursbeginn möglich, danach werden Abmeldungen und Rückzahlung anteiliger Kursgebühren nur aus zwingenden Gründen akzeptiert: Umzug über größere Entfernung, Schwangerschaft und krankheitsbedingte Abmeldungen unter Vorlage eines ärztlichen Nachweises. Die Kursgebühren werden dann anteilig bis zum Datum berechnet, an dem das ärztliche Attest bei TuB Bocholt eingegangen ist. Falls das Attest innerhalb von acht Tagen nach Ausstellungsdatum bei uns eingereicht wird, wird die Kursgebühr nur bis zum Ausstellungsdatum berechnet.

Kursgebühr

Entscheidend für die Höhe der zu entrichtenden Kursgebühr ist der Status als Mitglied oder Nichtmitglied. Erfolgt ein Vereinsaustritt im laufenden Kurszeitraum, wird die anteilige, höhere Kursgebühr nachberechnet. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt grundsätzlich durch Erteilung einer Einzugsermächtigung. Eine andere Zahlungsart ist aus technischen Gründen nicht möglich. Die Abbuchung erfolgt vor Kursbeginn.



Beitrittserklärung TuB Bocholt 1907 e.V.

Abteilung

- Badminton
- Cheerleader
- Darts
- Fußball
- Parkour
- Radsport
- Reha-Sport :
- Schwimmen
- Tischtennis
- Turnen & Gymnastik:
- „Team 50 plus“ (Wandern/Radwandern/Boule)
- „Team 50 plus“ (Gymnastik)
- Volleyball

Abteilungen mit Zusatzbeiträgen

- Studio-Fitness
- Kurs-Fitness
- Jugend-Fitness-Club
- Fitness-Family
- Fitness-50 plus
- Reha-Studio
- Kinder-Sport-Akademie (KiSA)
- Karate
- Psychomotorik
- Taekwondo
- Tennis

Mitgliedsdaten

Vor- & Nachname:

Geburtsdatum: Geschlecht: weiblich männlich

Straße und Hausnr.: Plz/Wohnort:

Telefon:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

.....
Ort, Datum
Unterschrift des Minderjährigen
Unterschrift

Freiwillige Angaben

Mobil: Email:

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt werden dürfen. Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

.....
Ort, Datum
Unterschrift des Minderjährigen
Unterschrift

weitere Familienmitglieder

Vor- & Nachname	Geburtsdatum	Abteilung



Beitrittserklärung TuB Bocholt 1907 e.V.

SEPA-Lastschriftmandat - Einzugsermächtigung

(Gläubiger-ID: DE93ZZZ00000337698- Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt)

Kontoinhaber:

Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend):

IBAN:

Zahlungsmodus: monatlich vierteljährlich jährlich BIC :

SEPA-Mandat für wiederkehrende Zahlungen

Ich ermächtige den Verein Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein Turner und Ballspieler Bocholt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige den TuB Bocholt widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Die Vereinsgrund- und Zusatzbeiträge werden je nach vereinbartem Zahlungsrythmus am 10ten Kalender- oder nächstmöglichen Bankarbeitstag eingezogen. Neu aufgenommene Mitglieder bekommen spätestens eine Woche vor dem ersten Einzug eine schriftliche Bestätigung. Kommt es bei der Durchführung des Lastschrifteinzugs zur Rücklastschrift und entstehen dem Verein durch die Zahlungsverweigerung des kontoführenden Instituts Kosten, werde ich diese Anforderung unverzüglich erstatten.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Beiträge

Grundbeiträge - pro Monat

Erwachsene	14,00 €
Schüler und Studenten	12,00 €
Kinder und Jugendliche	12,00 €
2. Kind	6,00 €
3. Kind	beitragsfrei
2 Familienmitglieder	23,00 €
Familie (ab 3 Personen)	27,50 €
Team „50 Plus“ Wandern/Radwandern/Boule	6,50 €
Gymnastik	9,50 €

Sonstige Beiträge

Anfängerschwimmkurse	31,00 € (einmalig)
Reha +	22,00 € (monatlich)

Zusatzbeiträge - pro Monat

Tennis bis 18 Jahren	0,77 €
ab 18 Jahren	2,50 €
Kinder-Sport-Akademie bis 18 Jahren	11,00 €
2. Kind	8,00 €
3. Kind	beitragsfrei
Studio Studio-Fitness	30,50 €
Fitness-Family	25,00 €
Kurs-Fitness	20,00 €
Fitness „50 Plus“	20,00 €
Schüler, Studenten & Azubis	14,00 €
Taekwondo	5,00 €
Karate	5,00 €
Rehabilitationssport Gymnastik	beitragsfrei
Gymnastik ohne Verordnung	8,00 €
Wassergymnastik	9,00 €
Wassergymnastik ohne Verordnung	16,00 €
Psychomotorik	7,00 €
Psychomotorik ohne Verordnung	13,00 €



Beitrittserklärung TuB Bocholt 1907 e.V.

Auszug aus der Satzung der Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.

- § 2 Erwerb der Mitgliedschaft**
- (1) Mitglied des Vereins kann jede natürliche Person werden.
 - (2) Wer die Mitgliedschaft erwerben will, hat an den Vorstand einen schriftlichen Aufnahmeantrag zu richten. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung des gesetzlichen Vertreters erforderlich.
 - (3) Die Mitglieder erkennen als für sich verbindlich die Satzung, Ordnungen und Wettkampfbestimmungen der Verbände an, denen der Verein angehört.
- § 3 Beendigung der Mitgliedschaft**
- (1) Die Mitgliedschaft erlischt durch Austritt, Tod, Ausschluss oder durch Auflösung des Vereins.
 - (2) Die Austrittserklärung ist schriftlich und per Einschreiben an den Vorstand zu richten. Der Austritt ist nur nach Schluss eines Kalenderviertels unter Einhaltung einer Frist von sechs Wochen zulässig.
- § 4 Beiträge**
- (1) Der monatliche Mitgliedsbeitrag sowie außerordentliche Beiträge werden jährlich von der Mitgliederversammlung festgesetzt.

Die komplette Satzung liegt in der Geschäftsstelle aus.

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereitzustellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter: Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V., Lowicker Str. 19 c, 46395 Bocholt gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB.

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten: Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V., Tobias Overkamp, Lowicker Str. 19 c, 46395 Bocholt, t.overkamp@tub-bocholt.de.

3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden: Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitragseinzug, Organisation des Sportbetriebes). Ferner werden personenbezogene Daten zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet. Darüber hinaus werden personenbezogene Daten im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber auf der Internetseite des Vereins, in Aufrufen des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt: Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme am Spielbetrieb der Fachverbände. Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO. Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten: Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben. Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an das Bankinstitut (Name eingeben) weitergeleitet.

6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer: Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert. Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorbehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt. Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Mannschaft, besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Mannschaften zugrunde. Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.

7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu: das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO, das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO, das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO, das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen: Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ende der Informationspflicht

Quelle: Datenschutz im Sportverein, VIBSS-Infopapier (Stand April 2018), Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg © Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. / April 2018

Geschäftsstelle

Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Tel: 02871/2781-0
info@tub-bocholt.de

Montag - Freitag
09.00 Uhr - 12.30 Uhr
Montag - Donnerstag
15.00 Uhr - 19.00 Uhr



Sportarten

Der TuB Bocholt bietet Ihnen zahlreiche Sportangebote. Sie haben bei uns die Möglichkeit, aus über 20 Sportarten (Abteilungen) zu wählen. Darüber hinaus gliedern sich einige Abteilungen noch weiter, um den individuellen Anforderungen oder den Leistungswünschen unserer Mitglieder gerecht zu werden. Sie sind speziell eingeladen, in die Übungsstunden hinein zu schnuppern. Erst nach der zweiten Schnupperstunde erhalten Sie vom Übungsleiter oder in der Geschäftsstelle einen Aufnahmeantrag für die Anmeldung im Verein.

Sie können sich über die einzelnen Übungsstunden ausführlich auf unserer Internetseite informieren.

www.tub-bocholt.de



Badminton

Ansprechpartner

Stefan Schmeink

Telefon: 02872 8475

Email: stefan@stefan-schmeink.de



Cheerdance

Ansprechpartner

Stefanie Seggewiß

Telefon: 02871 27810

Email: s.seggewiss@tub-bocholt.de



Darts

Ansprechpartner

Jürgen Fischer

Telefon: 01575 7961978

Email: darts@tub-bocholt.de





Fußball Jugend

Ansprechpartner

Karsten Söhlke

Telefon: 0160 90456919

Email: ksoehlke@gmx.de



Fußball Senioren

Ansprechpartner

Karsten Söhlke

Telefon: 0160 90456919

Email: ksoehlke@gmx.de



Fußball Altherren

Ansprechpartner

Thomas Gries

Telefon: 0175 9367957

Email: totogries@web.de



Karate

Ansprechpartner

Christian Walke

Telefon: 02871 241765

Email: c.walke@gmx.de



Radsport

Ansprechpartner

Peter Hanschke

Telefon: 02871 27810

Email: p.hanschke@tub-bocholt.de

Schwimmschule OLGA!

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt
Telefon: 02871 27810
Email: info@tub-bocholt.de



Taekwondo

Ansprechpartner

Yilmaz Balci
Telefon: 02871 27810
Email: yilmaz.b@gmx.net



Tanzen für Kinder

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt
Telefon: 02871 27810
Email: info@tub-bocholt.de



Tennis

Ansprechpartner

Jonas Kalisch
Telefon: 02871 4738
Email: kalisch@top-10-tennis.de



Tischtennis

Ansprechpartner

Willi Feltkamp
Telefon: 02871 16263
Email: info@tub-bocholt.de



Informationen zu Trainingsgruppen und Trainingszeiten
finden Sie unter **www.tub-bocholt.de**.



Volleyball

Ansprechpartner

Alena Andert

Telefon: 02871 182433

Email: volleyball@tub-bocholt.de

Sportgruppen



Kindersport-Akademie (KiSA)

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

„Am Anfang müssen verschiedene Wege und Richtungen aufgezeigt werden, das Motto lautet: Vielseitiges Spielen macht den Meister“ (Heiner Brand). Die Förderung sportmotorischer Fähigkeiten steht hier im Vordergrund. Außerdem werden den Kindern (von vier bis 12 Jahren) viele Sportarten vermittelt.

Freizeit- & Breitensport Kinder



Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

Kinderturnen, Eltern-Kind- und Vater-Kind-Turnen

Die Trainingszeiten für die Turngruppen und Eltern-Kind-Turnen finden Sie auf unserer Internetseite oder erfragen Sie in der Geschäftsstelle.

Freizeit-& Breitensport Erwachsene



Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

Sport im Verein ist am schönsten! Entdecken Sie unsere aktuellen Sportangebote für Kinder und Erwachsene: Eltern-Kind-Turnen, Bewegung und Spiel für Kinder, Fitness-Workout, Damen- und Herrenfitness, Lauffreff, Tanzen und Walking. Die Gruppen können jederzeit mit der normalen Vereinsmitgliedschaft besucht werden.

Erwachsenen-Gruppen

Fitness-Workout

Montag	17.15 Uhr - 18.15 Uhr	Klaraschule	Ella Welling
Montag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Schleusenwall	Ursel Boer
Dienstag	19.30 Uhr - 20.30 Uhr	Salierstr. II	Ella Welling
Mittwoch	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Halle Josefkirche	Lutz Bauer
Donnerstag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Salierstr. II	Ella Welling

Fitness, Kondition und Spiele für Herren (Jedermann)

Donnerstag	20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Salierstr. II	Markus Derksen
------------	-----------------------	---------------	----------------



„Team 50 plus“



Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

Team 50 plus vermittelt Sport und Geselligkeit nach dem Motto: „Aktiv älter werden mit Team 50 plus“. Die Freude und Geselligkeit findet man bei regelmäßigen Spielenachmittagen oder auch bei Tages-Touren mit dem Bus oder Fahrrad.

Damen-Gymnastik

Montag	20.00 Uhr - 21.30 Uhr	Salierstr. II	Ella Welling
Mittwoch	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	SGZ, Halle I	Hildegard Kuhne

Herren-Gymnastik

Montag	20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Wiesenstr.	Lutz Bauer
--------	-----------------------	------------	------------

Damen und Herren - Gymnastik

Freitag	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	SGZ, Halle I	Hildegard Kuhne
---------	-----------------------	--------------	-----------------

Damen und Herren - Stuhlgymnastik

Mittwoch	10.00 Uhr - 10.45 Uhr	SGZ, Halle III	Waltraud Lange
----------	-----------------------	----------------	----------------

Damen und Herren - Boule

Dienstag	ab 16.00 Uhr	Boule-Anlage	Dieter Koch
Donnerstag	ab 16.00 Uhr	Boule-Anlage	Dieter Koch



Unser Fitness-Studio



Durchwahl Studio

Sport-Gesundheitsstudio

Telefon: 02871 278115

Email: info@tub-bocholt.de

Der beste Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und Lebensfreude!

Lernen Sie von unseren bestens ausgebildeten Fachkräften und entdecken Sie unsere vielseitigen Angebote:

- individuelle Eingangsanalyse
- qualifizierte Trainingsbegleitung
- BackCheck-Test und Spinal Mouse-Test
- Gerätetraining an modernen Geräten
- zertifiziertes Spinning-Studio
- Computergestützter Gerätezirkel 
- über 100 Kurse wöchentlich
- Nutzung der Sauna und Infrarotkabine
- inkl. Kinderbetreuung
- faire Vertragslaufzeiten (vierteljährliche Kündigung möglich)
- keine Verwaltungs-, Test- oder Aufnahmegebühren.

Auch unterwegs fit sein...

Mitglieder unseres Fitness-Studios haben die Möglichkeit, in mehr als 50 Studios in ganz Deutschland zu trainieren! Mehr dazu unter www.fit-unterwegs.com



Testen Sie unser Fitness-Studio:

Probetraining unverbindlich und kostenlos!

Unsere Programme

Studio-Fitness

	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Erwachsene	30,50 €	44,50 €



Kurs-Fitness

	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Erwachsene	20,00 €	34,00 €



Fitness-Family

	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
ab 2 Personen	p.P. 25,00 €	



Fitness „50 plus“

	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Erwachsene	20,00 €	34,00 €

Schüler/Auszubildende/Studenten-Fitness

	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
von 14 -25 Jahren	14,00 €	26,00 €

Reha +

	Nicht-Mitglieder
für Rehateilnehmer	22,00 €

Öffnungszeiten

Fitness-Studio	mo	di	mi	do	fr	sa	so
Studio-Fitness	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	10 - 15
Fitness-Family	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	10 - 15
Schüler-Tarif	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	10 - 15
Fitness „50 plus“	8 - 16	8 - 16	8 - 16	8 - 16	8 - 16	10 - 17	
Reha +	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	
Sauna (ab 18 Jahren)	9 - 22	9 - 22		9 - 22	9 - 22	10 - 17	10-15
Sauna Damen			9 - 22				
Kinderbetreuung	8.45 -11		8.45 -11		8.45 -11		



Fitness-Kurse

Lernen Sie unser breit gefächertes Kursangebot kennen. Sie werden dabei Ihren Körper ganz neu entdecken. Bewegung nach toller Musik, jeweils auf Alters- und Interessengruppen zugeschnitten, macht viel Spaß und in der Gruppe hält man länger durch. Ob Step-Aerobic, Bodyworkout, Fatburner, Bounce and Fun, BOP, Zumba oder Spinning - hier findet jeder einen Kurs nach seinem Geschmack.

Informieren Sie sich ausführlich über die verschiedenen Kursangebote auf unserer Homepage. Nutzen Sie das praktische Online-Anmelde-Verfahren.



Kursanmeldung



www.tub-bocholt.de





BOP	ein Kurs für die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po
Bodyworkout	effek. Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird
Bounce and Fun	Training mit und auf dem Minitrampolin, komplettes Ganzkörpertraining
Endurance Spinning	Spinning ohne Sprints oder wechselnden Pulsfrequenzen
Fatburner	dynamisches Workout mit einem Puls von 60 - 70% der max. Herzfrequenz
Functional Fitness	athletisches Workout zur Kräftigung und Körperformung (nur für Studiomitglieder; Oktober-März, danach Sommerpause)
Outdoor Fitness	Professionell geführtes Training an der frischen Luft
Pilates	systematisches Ganzkörpertraining, primär für Bauch, Rücken, Beckenboden, nach den Pilates-Prinzipien
Qigong/Tai Chi	fernöstliches Bewegungssystem zur Förderung der Entspannung und Erholungskompetenzen
Rückenpower	Intensive Kraftübung für Rücken und Rumpf



Schlingentraining	Ganzkörperworkout an nicht elastischen Gurten. Wenige Übungen reichen aus, um den ganzen Körper zu trainieren.
Spinning	Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes, mit Musik
Step-Aerobic	Fließende und abwechslungsreiche Schrittkombinationen auf dem Stepper
Iron WorXX	Langhantelworkout für den ganzen Körper. Durch die Unterstützung der Gruppe und der Musik bringen wir das Eisen zum Schmelzen.
Yoga	Indische Philosophie, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übung umfasst
Zumba	Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen, folgt dem Flow der Musik ohne Auszählen von Takten
Zumba Toning	Gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba-Bewegungen

Fitness-Kurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 Uhr* Spinning	09.15 Uhr Bodyworkout	09.00 Uhr* Fatburner	08.30 Uhr Bodyworkout	09.00 Uhr* Endurance Spinning	11.00 Uhr Spinning
10.00 Uhr* Zumba	09.00 Uhr* Pilates	09.00 Uhr* Pilates	09.15 Uhr Pilates	09.15 Uhr* Step-Aerobic	11.00 Uhr Zumba
	09.45 Uhr* BOP	09.45 Uhr* BOP	10.00 Uhr Rückenpower	10.00 Uhr* Schlingentraining	11.45 Uhr BOP
				10.00 Uhr* BOP	
17.30 Uhr Bounce and Fun		17.30 Uhr Bounce and Fun			
18.00 Uhr Yoga			18.00 Uhr Yoga		
18.00 Uhr Spinning			18.00 Uhr Spinning		
18.15 Uhr BOP	18.15 Uhr Rückenpower	18.15 Uhr Bodyworkout	18.15 Uhr Iron WorXX		
	18.15 Uhr** Funktional Fitness				
19.00 Uhr Spinning	19.00 Uhr Zumba Tonik	19.00 Uhr Step-Aerobic	19.00 Uhr Spinning		
19.00 Uhr Zumba			19.00 Uhr BOP		
19.45 Uhr Schlingentraining	19.45 Uhr Pilates	19.45 Uhr BOP	19.45 Uhr Schlingentraining		
19.45 Uhr Tai Chi/Qigong	20.00 Uhr Spinning		19.45 Uhr Zumba		
			20.30 Uhr Schlingentraining		

grau hinterlegt = laufen in den Ferien durch

* = inkl. Kinderbetreuung

** = nur für Studio-Mitglieder



Fitness-Kurse 3. Viertel

BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615F	Mo. 18.15 - 19.00 27.08. - 15.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 613F*	Mi. 09.45 - 10.30 29.08. - 24.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 651	Mi. 19.45 - 20.30 29.08. - 10.10.18	6 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 12,00 € Nicht-Mitglieder: 34,80 €
Kurs 606F	Do. 19.00 - 19.45 30.08. - 25.10.18	9 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 610F*	Fr. 10.00 - 10.45 31.08. - 26.10.18	9 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 602	So. 11.45 - 12.30 02.09. - 14.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Mareike Loskamp	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €

Bodyworkout

Kurs 690F*	Di. 09.15 - 10.00 28.08. - 23.10.18	9 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 432F	Mi. 18.15 - 19.00 29.08. - 24.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 691F*	Do. 08.30 - 09.15 30.08. - 25.10.18	9 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	Mo. 17.30 - 18.15 27.08. - 08.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 600F	Mi. 17.30 - 18.15 29.08. - 24.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €



Fatburner

Kurs 487F*	Mi. 09.00 - 09.45 29.08. - 24.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
------------	---	-------------	------------------------------------	--

Pilates

Kurs 333	Di. 19.45 - 20.30 28.08. - 09.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 334*	Mi. 09.00 - 09.45 29.08. - 10.10.18	6 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 12,00 € Nicht-Mitglieder: 34,80 €
Kurs 335F*	Do. 09.15 - 10.00 30.08. - 25.10.18	9 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Rückenpower

Kurs 306F	Di. 18.15 - 19.00 28.08. - 23.10.18	9 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 301*	Do. 10.00 - 10.45 30.08. - 11.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €

Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 27.08. - 08.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 750	Do. 19.45 - 20.30 30.08. - 11.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 753	Do. 20.30 - 21.15 30.08. - 11.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 752*	Fr. 10.00 - 10.45 31.08. - 12.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €



Spinning **SPINNING**[®]

Kurs 800F*	Mo. 09.00 - 10.00 27.08. - 15.10.18	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 27.08. - 08.10.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 801F	Mo. 19.00 - 20.00 27.08. - 15.10.18	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 28.08. - 09.10.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 30.08. - 11.10.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 807F	Do. 19.00 - 20.00 30.08. - 25.10.18	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 811	So. 11.00 - 12.00 02.09. - 14.10.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Petra Horstmann	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €

Endurance-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 31.08. - 12.10.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
-----------	---	-------------	--------------------------------------	--

Step-Aerobic

Kurs 451F	Mi. 19.00 - 19.45 29.08. - 24.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 452F*	Fr. 09.15 - 10.00 31.08. - 26.10.18	9 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Tai Chi/Qigong

Kurs 170	Mo. 19.45 - 20.30 27.08. - 08.10.18	7 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
----------	---	-------------	-----------------------	--



Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 306	Mo. 20.00 - 20.45 10.09. - 08.10.18	5 Einheiten	Vitalis J. Schneider	Mitglieder: 5,70 € p.E. Nicht-Mitglieder: 7,65 € p.E.
-------------	---	-------------	-------------------------	--



Iron WorXX

Kurs 411	Do. 18.15 - 19.00 30.08. - 11.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
----------	---	-------------	------------------------------------	--

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 27.08. - 08.10.18	7 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 21,00 € Nicht-Mitglieder: 57,75 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 30.08. - 11.10.18	7 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 21,00 € Nicht-Mitglieder: 57,75 €



Zumba

Kurs 489F*	Mo. 10.00 - 10.45 27.08. - 15.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Kerstin Berger	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 490F	Mo. 19.00 - 19.45 27.08. - 15.10.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 461	So. 11.00 - 11.45 02.09. - 14.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Mareike Loskamp	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €



Zumba Toning

Kurs 492	Di. 19.00 - 19.45 28.08. - 09.10.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Anne Pflawko-Leson	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
----------	---	-------------	-------------------------------------	--

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Fitness-Kurse 4. Viertel

BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615	Mo. 18.15 - 19.00 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 613F*	Mi. 09.45 - 10.30 31.10. - 02.01.19	9 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggwiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 651	Mi. 19.45 - 20.30 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 606F	Do. 19.00 - 19.45 08.11. - 03.01.19	9 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggwiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 610F*	Fr. 10.00 - 10.45 02.11. - 04.01.19	10 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 602	So. 11.45 - 12.30 04.11. - 16.12.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Mareike Loskamp	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €

Bodyworkout

Kurs 690F*	Di. 09.15 - 10.00 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 432F	Mi. 18.15 - 19.00 31.10. - 02.01.19	9 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 691F*	Do. 08.30 - 09.15 08.11. - 03.01.19	9 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	Mo. 17.30 - 18.15 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 600F	Mi. 17.30 - 18.15 31.10. - 02.01.19	9 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €



Fatburner

Kurs 487F*	Mi. 09.00 - 09.45 31.10. - 02.01.19	9 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
------------	---	-------------	------------------------------------	--

Pilates

Kurs 333	Di. 19.45 - 20.30 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 334*	Mi. 09.00 - 09.45 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 335F*	Do. 09.15 - 10.00 08.11. - 03.01.19	9 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Rückenpower

Kurs 306F	Di. 18.15 - 19.00 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 301*	Do. 10.00 - 10.45 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €

Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 750	Do. 19.45 - 20.30 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 753	Do. 20.30 - 21.15 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 752*	Fr. 10.00 - 10.45 02.11. - 14.12.18	7 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €



Spinning **SPINNING**[®]

Kurs 800*	Mo. 09.00 - 10.00 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 801	Mo. 19.00 - 20.00 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 807F	Do. 19.00 - 20.00 08.11. - 03.01.19	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 811	So. 11.00 - 12.00 04.11. - 16.12.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Petra Horstmann	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €

Endurance-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 02.11. - 14.12.18	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
-----------	---	-------------	--------------------------------------	--

Step-Aerobic

Kurs 451F	Mi. 19.00 - 19.45 31.10. - 02.01.18	9 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 452F*	Fr. 09.15 - 10.00 02.11. - 04.01.19	10 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

Tai Chi/Qigong

Kurs 170	Mo. 19.45 - 20.30 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
----------	---	-------------	-----------------------	--



Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 406	Mo. 20.00 - 20.45 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	Vitalis J. Schneider	Mitglieder: 5,70 € p.E. Nicht-Mitglieder: 7,65 € p.E.
-------------	---	-------------	-------------------------	--



Iron WorXX

Kurs 411	Do. 18.15 - 19.00 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
----------	---	-------------	------------------------------------	--

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 66,00 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 21,00 € Nicht-Mitglieder: 57,75 €



Zumba

Kurs 489*	Mo. 10.00 - 10.45 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Kerstin Berger	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 490	Mo. 19.00 - 19.45 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 461	So. 11.00 - 11.45 04.11. - 16.12.18	7 Einheiten	SGZ, Halle II Mareike Loskamp	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €



Zumba Toning

Kurs 492	Di. 19.00 - 19.45 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	SGZ, Halle II Anne Pflawko-Leson	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
----------	---	-------------	-------------------------------------	--

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Präventionskurse 3. Viertel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 300	Mo. 09.30 - 10.15 10.09. - 08.10.18	5 Einheiten	Bahia-Bad Sabine Terhorst	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Bahia 301	Mo. 17.00 - 17.45 10.09. - 08.10.18	5 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wiczorek	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Bahia 302	Di. 09.15 - 10.00 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Bahia 303	Di. 10.00 - 10.45 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Bahia 305	Di. 18.00 - 18.45 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Bahia-Bad Anna-Lena Kelbing	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Bahia 306	Di. 18.45 - 19.30 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Bahia-Bad Anna-Lena Kelbing	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Bahia 307	Mi. 08.30 - 09.15 12.08. - 10.10.18	4 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 22,80 € Nicht-Mitglieder: 30,60 €
Bahia 308	Mi. 18.30 - 19.15 12.09. - 10.10.18	4 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 22,80 € Nicht-Mitglieder: 30,60 €
Bahia 309	Mi. 19.15 - 20.00 12.09. - 10.10.18	4 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 22,80 € Nicht-Mitglieder: 30,60 €
Bahia 310	Do. 09.15 - 10.00 13.09. - 11.10.18	5 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €

Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 301	Mi. 10.30 - 11.15 29.08. - 10.10.18	6 Einheiten	Klarabad n.n.	Mitglieder: 34,20 € Nicht-Mitglieder: 45,90 €
Klarabad 302	Mi. 11.15 - 12.00 29.08. - 10.10.18	6 Einheiten	Klarabad n.n.	Mitglieder: 34,20 € Nicht-Mitglieder: 45,90 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 301	Mo. 08.45 - 09.30 10.09. - 08.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 302	Mo. 09.30 - 10.15 10.09. - 08.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 304	Mo. 18.30 - 19.15 10.09. - 08.10.18	5 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 305	Mo. 19.15 - 20.00 10.09. - 08.10.18	5 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 308	Di. 08.45 - 09.30 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 309	Di. 09.30 - 10.15 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 310	Di. 10.15 - 11.00 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 306	Di. 11.00 - 11.45 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Vera de Haardt	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 311	Di. 15.30 - 16.15 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Sabine Terhorst	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 312	Di. 16.15 - 17.00 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Sabine Terhorst	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 313	Di. 17.00 - 17.45 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 314	Di. 17.45 - 18.30 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 315	Di. 18.30 - 19.15 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 316	Di. 19.15 - 20.00 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 317	Di. 20.00 - 20.45 11.09. - 09.10.18	5 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 318	Mi. 17.00 - 17.45 12.09. - 10.10.18	4 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 22,80 € Nicht-Mitglieder: 30,60 €
Vitalis 319	Mi. 17.45 - 18.30 12.09. - 10.10.18	4 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 22,80 € Nicht-Mitglieder: 30,60 €
Vitalis 320	Mi. 18.30 - 19.15 12.09. - 10.10.18	4 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 22,80 € Nicht-Mitglieder: 30,60 €
Vitalis 321	Mi. 19.15 - 20.00 12.09. - 10.10.18	4 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Kerstin Scholz	Mitglieder: 22,80 € Nicht-Mitglieder: 30,60 €
Vitalis 323	Do. 08.00 - 08.45 13.09. - 11.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 324	Do. 08.45 - 09.30 13.09. - 11.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 325	Do. 09.30 - 10.15 13.09. - 11.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 326	Do. 10.15 - 11.00 13.09. - 11.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 327	Fr. 16.15 - 17.00 14.09. - 12.10.18	5 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €
Vitalis 330	Fr. 17.45 - 18.30 14.09. - 12.10.18	5 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 28,50 € Nicht-Mitglieder: 38,25 €



Präventionskurse 4. Viertel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 400	Mo. 09.30 - 10.15 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 401	Mo. 17.00 - 17.45 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wieczorek	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 402	Di. 09.15 - 10.00 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 403	Di. 10.00 - 10.45 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 405	Di. 18.00 - 18.45 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Anna-Lena Kelbing	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 406	Di. 18.45 - 19.30 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Anna-Lena Kelbing	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 407	Mi. 08.30 - 09.15 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 408	Mi. 18.30 - 19.15 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 409	Mi. 19.15 - 20.00 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Bahia 410	Do. 09.15 - 10.00 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 39,90 € Nicht-Mitglieder: 53,55 €

Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 401	Mi. 10.30 - 11.15 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Klarabad n.n.	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Klarabad 402	Mi. 11.15 - 12.00 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Klarabad n.n.	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 401	Mo. 08.45 - 09.30 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 402	Mo. 09.30 - 10.15 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 404	Mo. 18.30 - 19.15 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 405	Mo. 19.15 - 20.00 29.10. - 17.12.18	8 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 408	Di. 08.45 - 09.30 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 409	Di. 09.30 - 10.15 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 410	Di. 10.15 - 11.00 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 406	Di. 11.00 - 11.45 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Vera de Haardt	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 411	Di. 15.30 - 16.15 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Sabine Terhorst	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 412	Di. 16.15 - 17.00 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Sabine Terhorst	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 413	Di. 17.00 - 17.45 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 414	Di. 17.45 - 18.30 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 415	Di. 18.30 - 19.15 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 416	Di. 19.15 - 20.00 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 417	Di. 20.00 - 20.45 30.10. - 18.12.18	8 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 418	Mi. 17.00 - 17.45 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 419	Mi. 17.45 - 18.30 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 420	Mi. 18.30 - 19.15 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 421	Mi. 19.15 - 20.00 31.10. - 19.12.18	8 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Kerstin Scholz	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €
Vitalis 423	Do. 08.00 - 08.45 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 39,30 € Nicht-Mitglieder: 53,55 €
Vitalis 424	Do. 08.45 - 09.30 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 39,30 € Nicht-Mitglieder: 53,55 €
Vitalis 425	Do. 09.30 - 10.15 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 39,30 € Nicht-Mitglieder: 53,55 €
Vitalis 426	Do. 10.15 - 11.00 08.11. - 20.12.18	7 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 39,30 € Nicht-Mitglieder: 53,55 €
Vitalis 427	Fr. 16.15 - 17.00 02.11. - 14.12.18	7 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 39,30 € Nicht-Mitglieder: 53,55 €
Vitalis 430	Fr. 17.45 - 18.30 02.11. - 14.12.18	7 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 39,30 € Nicht-Mitglieder: 53,55 €



Cardio Aktiv*

50 KR 204	Di. 19.00 - 20.00 28.08. - 27.11.18	12 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	82,80 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	---------

Autogenes Training*

161	Di. 10.45 - 12.15 18.09. - 20.11.18	8 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	85 €
-----	---	-------------	-----------------------------------	------

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining*

KR 201	Mo. 17.30 - 18.30 27.08. - 26.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 202	Mo. 18.45 - 19.45 27.08. - 26.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 220	Mo. 19.45 - 20.45 27.08. - 26.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle II n.n.	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 207*	Di. 08.15 - 09.15 28.08. - 27.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 204*	Di. 10.00 - 11.00 28.08. - 27.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 260	Di. 17.15 - 18.15 28.08. - 27.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle II n.n.	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 222	Di. 19.00 - 20.00 28.08. - 27.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 208	Di. 20.00 - 21.00 28.08. - 27.11.18	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 212	Mi. 19.00 - 20.00 29.08. - 05.12.18	12 Einheiten	SGZ, Halle I Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 261	Do. 10.30 - 11.30 30.08. - 06.12.18	12 Einheiten	SGZ, Halle II Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €

*Zertifikat = „Deutscher Standard Prävention“

ZirkelTrain*

Ein kombiniertes Indoor-Programm zum Kennelernen verschiedener Möglichkeiten der Ganzkörperkräftigung in der effizienten Zirkelform.

Kursleistungen

- ausführliche Einweisung in das computergestützte Krafttraining 4E
- Erlernen von gymnastischen Übungen zur Kräftigung der gesamten Haltemuskulatur
- Erlernen von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Techniken zur Entspannung
- Aufzeigen von Möglichkeiten, wie ein eigenverantwortliches Training im Anschluss an diesen Kurs in den Alltag integriert werden kann

Neben den Inhalten des Kurses bieten wir den Kursteilnehmern des Zirkeltrains:

- die freie Nutzung unseres Fitnessstudios
- die freie Nutzung unserer Fitnesskurse
- die freie Nutzung unseres Wellnessbereiches (finnische Sauna, Biosauna, Infrarotkabine)

Das Kurskonzept „ZirkelTrain“ ist mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet. Es besteht die Möglichkeit einen finanziellen Zuschuss von Ihrer Krankenkasse zu erhalten. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse.

Kursleiter:	Peter Hanschke
Kursort:	Studio, SGZ
Kurszeitraum:	01.07. - 30.09.2018, 01.10. - 31.12.2018
Kosten:	133,50 €



*Zertifikat = „Deutscher Standard Prävention“

Reha-Sport

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de



Reha-Sport zählt zu den Nachsorgemaßnahmen und setzt häufig nach einer Erkrankung ein. Reha-Sport umfasst ärztlich verordnete bewegungstherapeutische Übungseinheiten. In Kleingruppen sollen je nach Erkrankung Schwächen, Störungen, Einschränkungen und Beeinträchtigungen körperlicher, psychischer und sozialer Funktionen verringert oder behoben werden.

Die Gruppe bietet den Teilnehmern zudem einen Raum zum Gedankenaustausch und der Formulierung gemeinsamer Ziele.

Weitere Informationen zu den einzelnen Inhalten der Übungsstunden finden Sie auf der Homepage.



www.tub-bocholt.de

Wichtig:

Für jede Art von Reha-Sport müssen Sie sich zunächst mit Ihrer genehmigten Verordnung in unserer Geschäftsstelle (Lowicker Str. 19c) melden. Dort erhalten Sie Informationen zum weiteren Ablauf des Reha-Sport-Angebots.





Reha Gymnastik

Durch ein funktionelles Training mit geeigneten Kleingeräten, wie z.B. Therapiebändern, Hanteln oder Gymnastikstäben, kann hier Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates entgegen gewirkt werden. Die Bewegungsangebote werden von speziell geschulten Trainern in einer Gruppe durchgeführt.

Wir bieten Reha-Gymnastik an sechs Tagen in der Woche zu unterschiedlichen Zeiten an. Dieses Angebot ist kostenfrei. Zusätzlich bieten wir Ihnen auf Wunsch eine kostenpflichtige Zusatzleistung an, zum Beispiel ein Gerätetraining in unserem Gesundheitsstudio.

Kommen Sie mit Ihrer genehmigten Verordnung zu uns in die Geschäftsstelle und wir können Ihnen einen entsprechenden Termin anbieten.

Montag	09.15 Uhr	10.00 Uhr	18.15 Uhr	20.00 Uhr
Dienstag	09.15 Uhr	10.00 Uhr	17.30 Uhr	18.15 Uhr
Mittwoch	10.45 Uhr	11.30 Uhr	17.30 Uhr	18.15 Uhr
Donnerstag	09.15 Uhr	10.00 Uhr	11.00 Uhr	14.00 Uhr*
	16.45 Uhr	17.30 Uhr	19.45 Uhr	
Freitag	17.30 Uhr	18.15 Uhr		

* Hüfte-Knie-Gruppe

Lungensport

Ein gezieltes Training der Brustmuskulatur verbessert die Funktion der Atemhilfsmuskulatur, macht die Atmung effizienter und schützt vor Infekten.

Donnerstag	15.00 Uhr	Sport-Gesundheits-Zentrum, Halle III
-------------------	-----------	--------------------------------------



Reha-Sport im Wasser

Der Vorteil des Reha-Sports im Wasser liegt in der Vermeidung hoher Belastungen der Gelenke. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke geschont und die Muskulatur gleichzeitig durch den Wasserwiderstand beansprucht. Die Wasserkurse bieten also ein sehr schonendes Muskel- und Mobilisationstraining.

Kommen Sie mit Ihrer genehmigten Verordnung zu uns in die Geschäftsstelle und wir können Ihnen einen entsprechenden Termin anbieten.

Reha-Sport im Wasser - Klarabad

Montag	18.30 Uhr				
Dienstag	08.00 Uhr	17.00 Uhr	18.00 Uhr		
Donnerstag	08.00 Uhr	16.00 Uhr	16.45 Uhr		
Freitag	08.00 Uhr	08.45 Uhr	09.30 Uhr	10.30 Uhr	11.15 Uhr

Reha-Sport im Wasser - Vitalis & Bahia

Montag	08.00 Uhr	Vitalis, am Bahia
Dienstag	08.00 Uhr	Vitalis, am Bahia
Mittwoch	17.30 Uhr	Bahia

Sport bei Diabetes

Teilnehmer mit Diabetes erfahren in diesem Reha-Angebot wichtige Belastungsformen und Trainingsmethoden um den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen. Das moderate Bewegungsprogramm senkt zudem das Risiko von Herzerkrankungen, Schlaganfällen und Durchblutungsstörungen.

Montag	17.00 Uhr	Sport-Gesundheitsstudio, Spinningraum
---------------	-----------	---------------------------------------



Sport in der Krebsnachsorge

Die Erkrankung an Krebs lässt viele Menschen in ein emotionales Loch fallen. Doch gerade jetzt ist es wichtig, einen festen Halt zu finden.

Donnerstag	18.15 Uhr	Sport-Gesundheits-Zentrum, Halle I
-------------------	-----------	------------------------------------

Herzsport

Nach einer festgestellten Herzerkrankung oder nach einer Herzoperation mit anschließender stationären Rehabilitationsmaßnahme stellt sich die Frage „Was kommt danach?“. Unter fachkundiger Anleitung und bei Anwesenheit eines Arztes erfahren Sie, wie sich Wohlbefinden, körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Laufe der Zeit verbessern.

Montag	18.30 Uhr	St.Josefs-Gymnasium (Kapu), Hemdenerweg 19
Donnerstag	19.00 Uhr	St.Josefs-Gymnasium (Kapu), Hemdenerweg 19





Psychomotorik für Kinder (3 - 10 Jahre)

Wir treffen uns in psychomotorischen Spielgruppen, wo die Kinder grundlegende Bewegungserfahrungen auf der Grundlage spezieller Spiel- und Bewegungsanlässe sammeln können. Im Mittelpunkt der psychomotorischen Angebote steht das sich bewegende Kind mit all seiner Kreativität und seinem Einfallsreichtum. Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre Kompetenz zur selbstbestimmten Bewegungstätigkeit zu erweitern. Insbesondere für behinderte Kinder bedeutet dies die Erweiterung individueller Handlungsräume.

Bei Interesse am psychomotorischen Angebot melden Sie sich persönlich oder telefonisch bei uns in der Geschäftsstelle.

Sport- und Gesundheitsstudio, Halle 1

Montag	14.30 Uhr	15.30 Uhr	16,30 Uhr
Dienstag	15.00 Uhr		
Mittwoch	16.00 Uhr		
Donnerstag	15.00 Uhr	16.00 Uhr	17.00 Uhr



Bewegungskindergarten Ratzekörper

Lowicker Str. 19f
46395 Bocholt
Telefon: 02871 48582
Email: kindergarten@tub-bocholt.de



Träger ist der größte Sportverein Bocholts, die Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.. Der Name „Ratzekörper“ ist im Bocholter Platt und bedeutet: Purzelbaum oder Rolle vorwärts. Die Kindertageseinrichtung wurde 1993 zweigruppig erbaut. Im Oktober 2002 wurde eine dritte Gruppe angebaut. Wir haben Platz für 50 Kindergarten- und 20 Tagesstättenkinder im Alter von zwei bis sechs Jahren. Wir arbeiten integrativ und können bis zu drei Kinder integrativ betreuen.

Seit 1999 sind wir ein vom Landessportbund NRW **anerkannter Bewegungskindergarten**. Alle Erzieherinnen verfügen über eine Zusatzausbildung in Bewegungserziehung im Kleinkindalter. Neben täglichen Bewegungsangeboten malen, basteln, singen oder spielen wir mit den Kindern.

Im Jahr 2013 wurden wir mit dem **Gütesiegel für Ernährung** ausgezeichnet. Das Siegel wird Kindergärten verliehen, die auf gesunde und ausgewogene Ernährung Ihrer Kinder achten und Wert legen. Zum Beispiel wird das Mittagessen täglich in unserer Einrichtung frisch von unserer Kochfrau zubereitet.

Eltern können zwischen verschiedenen Betreuungsmodellen wählen, die Betreuungszeit kann im Block oder vor- und nachmittags gebucht werden. Wenn Sie die Einrichtung besichtigen und Ihr Kind anmelden möchten, vereinbaren Sie gerne einen Termin mit der Leiterin Frau Lucka.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter dem Punkt „Kindergarten“.



www.tub-bocholt.de

Wussten Sie schon? Kinderbetreuung inklusive.

Unsere qualifizierten Mitarbeiterinnen in unserer Kinderbetreuung, dem Mini-Club, kümmern sich während Ihres Aufenthaltes auf unserem Gelände liebevoll um Ihre Kinder.

Während die Kleinen spielen, toben oder sogar schlafen, haben Sie die Zeit für eine Trainingseinheit. Kleinkinder zwischen ein und drei Jahren knüpfen im Mini-Club soziale Kontakte mit Gleichaltrigen - sie spielen, bauen und malen miteinander oder lassen sich Geschichten vorlesen. Ältere Kinder verbringen Ihre Zeit ebenfalls mit kreativem Basteln, Gestalten und Dekorieren.

Die Kinderbetreuung ist in allen Sportangeboten **inklusive** (Studio, Kurse, Sauna, Reha-Sport) und kann von jedem Teilnehmer genutzt werden. Die Räumlichkeiten des Mini-Club liegen direkt neben dem Fitness-Studio und Halle 1.

Was ist zu beachten?

Die Kinder sollten mindestens vier Wochen alt sein, bevor der Mini-Club besucht wird. Während der Betreuung können Sie unseren Damen aus dem Mini-Club am besten eine kleine Tasche mit Wechselkleidung, Wickelsachen und etwas zu Essen mitbringen.

Öffnungszeiten der Kinderbetreuung

Montag, Mittwoch, Freitag 08.45 Uhr - 11.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**spielen, malen,
basteln - während
Mama und Papa
Sport machen!**



Ihre Freizeit bei TuB Bocholt



Aqua-Fitness · Autogenes Training · Badminton · Breitensport · Bauch
Oberschenkel Po · Bodyworkout · Bounce and Fun · Cheerdance
Darts · Fatburner Cardio Aktiv · Freizeitsport · Fußball · Functional
Fitness · Herzsport Karate · Kinder-Sport-Akademie · Laufftreff/Wal-
ken · Parkour · Pilates Präventionssport · Psychomotorik · Qigong
Radsport · Reha-Sport Rückenpower · Sauna · Schlingentraining
Schwimmen · Spinning · Step-Aerobic · Taekwondo · Team 50 plus
Tennis · Tischtennis · Volleyball · Yoga · Zumba · Zumba-Toning · ...



Kontakt

Geschäftsstelle

Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Tel.: 02871/2781-0
info@tub-bocholt.de

Montag - Freitag
09.00 Uhr - 12.30 Uhr
Montag - Donnerstag
15.00 Uhr - 19.00 Uhr

Einige Fotos entstammen aus der Bilddatenbank des
Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.



Vertrauen steht für uns im Mittelpunkt.
Wir sind für Sie da!

Gut für Bocholt
 Stadtsparkasse