



Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 17.08. - 28.09.15	7 Einheiten	SGZ, Halle III Hendrik Weiss	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 750	Do. 20.30 - 21.15 13.08. - 01.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 752	Fr. 10.00 - 10.45 14.08. - 02.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Spinning

Kurs 800F*	Mo. 09.00 - 10.00 17.08. - 12.10.15	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 17.08. - 28.09.15	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 801F	Mo. 19.00 - 20.00 17.08. - 12.10.15	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 18.08. - 29.09.15	7 Einheiten	SGZ, Spinningraum Gina Heselhaus	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 13.08. - 01.10.15	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 807F	Do. 19.00 - 20.00 13.08. - 15.10.15	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 811	So. 11.00 - 12.00 16.08. - 04.10.15	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Patricia Rohne	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Endurance-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 14.08. - 02.10.15	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
-----------	---	-------------	--------------------------------------	--

Step Workout

Kurs 615F	Mo. 18.15 - 19.00 17.08. - 12.10.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
-----------	---	-------------	--------------------------------	--

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Step-Aerobic

Kurs 451F	Mi. 19.00 - 19.45 12.08. - 14.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 452F*	Fr. 09.15 - 10.00 14.08. - 16.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 303	Mo. 10.15 - 11.00 17.08. - 28.09.15	7 Einheiten	Vitalis J. Schneider	Mitglieder: p.E. 5,60 € Nicht-Mitglieder: p.E. 7,50 €
-------------	---	-------------	-------------------------	--

Tai Chi/Qigong

Kurs 270	Mo. 19.45 - 20.30 17.08. - 28.09.15	7 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 14,00 € Nicht-Mitglieder: 40,60 €
----------	---	-------------	-----------------------	--

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 17.08. - 29.08.15	7 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 21,00 € Nicht-Mitglieder: 59,85 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 13.08. - 01.10.15	8 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 68,40 €

Zumba



Kurs 489F*	Mo. 10.00 - 10.45 17.08. - 12.10.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 490F	Mo. 19.00 - 19.45 17.08. - 12.10.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 486F	Do. 19.45 - 20.30 13.08. - 15.10.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 461	So. 11.00 - 11.45 16.08. - 04.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II Lars van Acken	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Zumba Toning



Kurs 492F	Di. 19.00 - 19.45 18.08. - 13.10.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
-----------	---	-------------	--------------------------------	--



Fitness-Kurse 4. Viertel

BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 605*	Di. 09.15 - 10.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 613F*	Mi. 09.45 - 10.30 21.10. - 06.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 606	Do. 19.00 - 19.45 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Bodyworkout

Kurs 460F*	Mo. 09.15 - 10.00 26.10. - 04.01.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 690F*	Di. 09.15 - 10.00 20.10. - 05.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 432F	Mi. 18.15 - 19.00 21.10. - 06.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 691*	Do. 08.30 - 09.15 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Bodyworkout (Ü40)

Kurs 651	Mi. 19.45 - 20.30 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle I Stefanie Betting	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
----------	---	-------------	----------------------------------	--

Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	Mo. 17.30 - 18.15 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 600F	Mi. 17.30 - 18.15 21.10. - 06.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

Fatburner

Kurs 487F*	Mi. 09.00 - 09.45 21.10. - 06.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
------------	---	--------------	------------------------------------	--

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt


**FUNCTIONAL
WORXX**
Functional WorXX

Kurs 420	Di. 18.00 - 19.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hendrik Weiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
----------	---	--------------	-----------------------------------	--

**IRON
WORXX**
Iron WorXX

Kurs 411	Do. 18.15 - 19.00 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 412	Fr. 17.30 - 18.15 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II T. Gaelings/J. Dröge	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

**POWER
WORXX**
Power WorXX

Kurs 430	Fr. 17.00 - 17.30 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
----------	---	-------------	--------------------------------	--

Pilates

Kurs 333	Di. 19.45 - 20.30 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 335*	Do. 10.00 - 10.45 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 331	Do. 18.15 - 19.00 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Rückenpower

Kurs 306F	Di. 18.15 - 19.00 20.10. - 05.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 301	Do. 09.15 - 10.00 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 750	Do. 20.30 - 21.15 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 752	Fr. 10.00 - 10.45 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Spinning

Kurs 800F*	Mo. 09.00 - 10.00 26.10. - 04.01.16	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 801F	Mo. 19.00 - 20.00 26.10. - 04.01.16	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Gina Heselhaus	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 807	Do. 19.00 - 20.00 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 811	So. 11.00 - 12.00 25.10. - 20.12.15	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Patricia Rohne	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Endurance-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
-----------	---	-------------	--------------------------------------	--

Step Workout

Kurs 615F	Mo. 18.15 - 19.00 26.10. - 04.01.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
-----------	---	--------------	--------------------------------	--



Step-Aerobic

Kurs 451F	Mi. 19.00 - 19.45 21.10. - 06.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 452F*	Fr. 09.15 - 10.00 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 303	Mo. 10.15 - 11.00 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Vitalis J. Schneider	Mitglieder: p.E. 5,60 € Nicht-Mitglieder: p.E. 7,50 €
-------------	---	-------------	-------------------------	--

Tai Chi/Qigong

Kurs 270	Mo. 19.45 - 20.30 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
----------	---	-------------	-----------------------	--

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 76,95 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 76,95 €

Zumba



Kurs 489F*	Mo. 10.00 - 10.45 26.10. - 04.01.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 490F	Mo. 19.00 - 19.45 26.10. - 04.01.15	11 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 486	Do. 19.45 - 20.30 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 461	So. 11.15 - 12.00 25.10. - 20.12.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II Lars van Acken	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Zumba Toning



Kurs 492F	Di. 19.00 - 19.45 20.10. - 05.01.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
-----------	---	--------------	--------------------------------	--

Präventionskurse

Entdecken Sie unser umfangreiches Angebot an Präventionskursen. Unsere Präventionskurse werden von speziell geschulten Mitarbeitern durchgeführt und Sie als Teilnehmer haben nach erfolgreicher Beendigung (max. 20 % Fehlzeiten) die Möglichkeit von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss zu erhalten. Bitte sprechen Sie vor Beginn des Kurses mit Ihrer Krankenkasse.

Die ausführlichen Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Internetseite und nutzen Sie das praktische Online-Anmelde-Verfahren.



www.tub-bocholt.de



Die untenstehende Aufistung ermöglicht Ihnen einen schnellen Überblick aller Präventionskurse. Die Hauptmerkmale der Kurse werden hier kurz erläutert.

Aqua-Fitness	Ein gesundheitsförderndes Angebot im Wasser, zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
Rückenfitness	Ein gesundheitsförderndes Angebot für den Rücken und den ganzen Körper, zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
Cardio-Aktiv	Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, Training von Herz- und Kreislauf steht hier im Vordergrund, zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“
Rücken-Aktiv	Standardisiertes Kursprogramm zum Thema Rücken, Alltagsverhalten und Gesundheitskompetenz





Präventionskurse 3. Viertel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 300	Mo. 09.30 - 10.15 10.08. - 05.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad Jutta Schneider	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 301	Mo. 17.00 - 17.45 10.08. - 05.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wieczorek	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 302	Di. 09.15 - 10.00 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 303	Di. 10.00 - 10.45 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 304	Di. 11.00 - 11.45 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 305	Di. 18.00 - 18.45 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 306	Di. 18.45 - 19.30 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 307	Mi. 08.30 - 09.15 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 308	Mi. 18.30 - 19.15 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 309	Mi. 19.15 - 20.00 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Bahia 310	Do. 09.15 - 10.00 13.08. - 08.10.15	8 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €

Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 301	Mi. 10.30 - 11.15 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Klarabad 302	Mi. 11.15 - 12.00 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €

Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 301	Mo. 08.45 - 09.30 10.08. - 05.10.15	8 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 302	Mo. 09.30 - 10.15 10.08. - 05.10.15	8 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 304	Mo. 18.30 - 19.15 10.08. - 05.10.15	8 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €



Vitalis 305	Mo. 19.15 - 20.00 10.08. - 05.10.15	8 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 306	Mo. 20.00 - 20.45 10.08. - 05.10.15	8 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 308	Di. 08.45 - 09.30 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 309	Di. 09.30 - 10.15 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 310	Di. 10.15 - 11.00 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 311	Di. 15.30 - 16.15 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 312	Di. 16.15 - 17.00 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 313	Di. 17.00 - 17.45 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 314	Di. 17.45 - 18.30 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 315	Di. 18.30 - 19.15 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 316	Di. 19.15 - 20.00 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 317	Di. 20.00 - 20.45 11.08. - 06.10.15	8 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 318	Mi. 17.00 - 17.45 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 319	Mi. 17.45 - 18.30 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 320	Mi. 18.30 - 19.15 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 321	Mi. 19.15 - 20.00 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 322	Mi. 20.00 - 20.45 12.08. - 07.10.15	8 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 323	Do. 08.00 - 08.45 13.08. - 08.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 324	Do. 08.45 - 09.30 13.08. - 08.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 325	Do. 09.30 - 10.15 13.08. - 08.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 326	Do. 10.15 - 11.00 13.08. - 08.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 327	Fr. 16.15 - 17.00 14.08. - 09.10.15	8 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €
Vitalis 330	Fr. 18.00 - 18.45 14.08. - 09.10.15	8 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 44,80 € Nicht-Mitglieder: 60,00 €

Cardio Aktiv

50 KR 304	Di. 19.00 - 20.00 11.08. - 29.09.15	8 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	55,20 €
-----------	---	-------------	------------------------------------	---------

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

KR 301	Mo. 17.30 - 18.15 10.08. - 28.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 302	Mo. 19.00 - 19.45 10.08. - 28.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 307*	Di. 08.30 - 09.15 11.08. - 29.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 304*	Di. 10.00 - 10.45 11.08. - 29.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 305	Di. 17.30 - 18.15 11.08. - 29.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 360	Di. 17.30 - 18.15 11.08. - 29.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta Jansen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 322	Di. 19.00 - 19.45 11.08. - 29.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 308	Di. 19.45 - 20.30 11.08. - 29.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 312	Mi. 19.00 - 19.45 12.08. - 30.09.15	8 Einheiten	SGZ, Halle I Hildegard Kuhne	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €
KR 321	Do. 20.30 - 21.15 13.08. - 01.10.15	8 Einheiten	SGZ, Halle II Renate Buchmann	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 55,20 €



Präventionskurse 4. Viertel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 400	Mo. 09.30 - 10.15 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Bahia-Bad Jutta Schneider	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Bahia 401	Mo. 17.00 - 17.45 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wieczorek	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Bahia 402	Di. 09.15 - 10.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Bahia 403	Di. 10.00 - 10.45 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Bahia 404	Di. 11.00 - 11.45 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Bahia 405	Di. 18.00 - 18.45 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Bahia 406	Di. 18.45 - 19.30 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Bahia 407	Mi. 08.30 - 09.15 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Bahia 408	Mi. 18.30 - 19.15 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Bahia 409	Mi. 19.15 - 20.00 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Bahia 410	Do. 09.15 - 10.00 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €

Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 401	Mi. 10.30 - 11.15 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Klarabad 402	Mi. 11.15 - 12.00 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €

Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 401	Mo. 08.45 - 09.30 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 402	Mo. 09.30 - 10.15 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 404	Mo. 18.30 - 19.15 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 405	Mo. 19.15 - 20.00 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 406	Mo. 20.00 - 20.45 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 408	Di. 08.45 - 09.30 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 409	Di. 09.30 - 10.15 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 410	Di. 10.15 - 11.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 411	Di. 15.30 - 16.15 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 412	Di. 16.15 - 17.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 413	Di. 17.00 - 17.45 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 414	Di. 17.45 - 18.30 27.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 415	Di. 18.30 - 19.15 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 416	Di. 19.15 - 20.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 417	Di. 20.00 - 20.45 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 418	Mi. 17.00 - 17.45 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 419	Mi. 17.45 - 18.30 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 420	Mi. 18.30 - 19.15 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 421	Mi. 19.15 - 20.00 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 422	Mi. 20.00 - 20.45 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	Vitalis Renate Buil	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 423	Do. 08.00 - 08.45 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 424	Do. 08.45 - 09.30 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 425	Do. 09.30 - 10.15 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 426	Do. 10.15 - 11.00 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 427	Fr. 16.15 - 17.00 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €
Vitalis 430	Fr. 16.15 - 17.00 23.10. - 18.12.15	9 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 50,40 € Nicht-Mitglieder: 67,50 €

Cardio Aktiv

50 KR 404	Di. 19.00 - 20.00 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	69,00 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	---------

Rücken-Aktiv

50 KR 320	Mo. 20.00 - 21.15 12.10. - 21.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta Jansen	115,00 €
-----------	---	--------------	---------------------------------------	----------

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

KR 101	Mo. 17.30 - 18.15 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 22,50 € Nicht-Mitglieder: 62,10 €
KR 102	Mo. 19.00 - 19.45 26.10. - 21.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 22,50 € Nicht-Mitglieder: 62,10 €
KR 107*	Di. 08.30 - 09.15 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 104*	Di. 10.00 - 10.45 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 105	Di. 17.30 - 18.15 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 160	Di. 17.30 - 18.15 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta Jansen	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 122	Di. 19.00 - 19.45 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 108	Di. 19.45 - 20.30 20.10. - 22.12.15	10 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 112	Mi. 19.00 - 19.45 21.10. - 16.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle I Hildegard Kuhne	Mitglieder: 22,50 € Nicht-Mitglieder: 62,10 €
KR 121	Do. 20.30 - 21.15 22.10. - 17.12.15	9 Einheiten	SGZ, Halle II Renate Buchmann	Mitglieder: 22,50 € Nicht-Mitglieder: 62,10 €

Fitness Plus

1. Ausführlicher Eingangs-Check mit Leistungsdiagnostik

- Messung des Blutdrucks
- Messung des Körperfettanteils
- Herz-Kreislauf-Test
- Dr. Wolff BackCheck-Test zur Bestimmung der Rumpfkraft
- MediMouse-Test zur Bestimmung des Wirbelsäulenstatus

2. Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und zur Kräftigung der abgeschwächten Muskulatur lt. Leistungsdiagnostik. Re-Test zur Feststellung von Leistungssteigerung und Dokumentation. Zusätzlich bieten wir den Kursteilnehmern

die freie Nutzung

- unseres Fitness-Studios
- unserer Fitness-Kurse
- unseres Wellnessbereiches
(finnische Sauna, Biosauna, Infrarotkabine)

Kursleiterin: Ulrike Giesen

Kursort: Studio, SGZ



Fitness Plus

01.07. - 30.09.2015

01.10. - 31.12.2015

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.07. - 30.08.2015

01.09. - 31.10.2015

01.11. - 31.12.2015

Kosten: 89,00 €



Fitness Plus

01.07. - 30.09.2015

01.10. - 31.12.2015

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.07. - 30.09.2015

01.10. - 31.12.2015

Kosten: 133,50 €

Sie, als Kursteilnehmer, melden sich selber über die AOK für den oder die Kurse an. Bei Ihrer AOK erfragen Sie auch den Preis und die Möglichkeiten der Erstattung.

AOK Cardio



Mo. 18.30 - 20.00 07.09. - 30.11.15	10 Einheiten	Peter Hanschke	SGZ, TuB Bocholt
Do. 09.00 - 10.30 10.09. - 26.11.15	10 Einheiten	Ulrike Giesen	SGZ, TuB Bocholt



Vital & Sicher

Do. 10.30 - 11.45 10.09. - 26.11.15	10 Einheiten	Ulrike Giesen	SGZ, TuB Bocholt
---	--------------	---------------	------------------



Aquagym

Di. 11.00 - 12.00 08.09. - 08.12.15	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia
Fr. 17.00 - 18.00 11.09. - 11.12.15	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia



Fitness Plus

01.07. - 30.09.2015

01.10. - 31.12.2015

Kosten: 133,50 €

Die Kursteilnehmer erfahren und erleben, dass Bewegung ihrem Körper gut tut. Ziele sind die Förderung der physischen Ressourcen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination. Dieser Kurs findet u.a. an Geräten im Fitness-Studio statt.

Fitness Special



Mi. 18.30 - 20.00 09.09. - 25.11.15	10 Einheiten	Peter Hanschke	SGZ, TuB Bocholt
---	--------------	----------------	------------------

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	18.15 Uhr		
Mittwoch	10.45 Uhr	11.30 Uhr	18.15 Uhr		
Donnerstag	11.00 Uhr	14.00 Uhr*	16.45 Uhr	17.30 Uhr	19.45 Uhr
Freitag	17.30 Uhr	18.15 Uhr			
Samstag	10.15 Uhr	11.00 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	17.00 Uhr		
Freitag	08.00 Uhr	09.00 Uhr	09.45 Uhr	10.30 Uhr	11.15 Uhr

Reha-Sport im Wasser - Vitalis

Montag	08.00 Uhr	Vitalis, am Bahia
Dienstag	08.00 Uhr	Vitalis, am 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	
Dienstag	15.15 Uhr	16.15 Uhr	
Mittwoch	14.00 Uhr	15.00 Uhr	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







Ihre Freizeit bei TuB Bocholt



Aqua-Fitness · Badminton · Breitensport · Bauch Oberschenkel Po
Bodyworkout · Bounce and Fun · Cardio Fit · Cheerleader
Circle Training an Geräten · Fatburner · Cardio Aktiv · Freizeitsport
Fußball · Herzsport · Karate · Kinder-Sport-Schule · Laufftreff/Walken
Pilates · Psychomotorik · Qigong · Radsport · Reha-Sport
Rhythmische Sportgymnastik · Rückenfitness · Rückenpower
Sauna · Schwimmen · Spinning · Step Basics · Step-Aerobic
Step Workout · Taekwondo · Team 50 plus · Tennis · Tischtennis
Volleyball · Wellness · Yoga · Zumba · Zumba Toning



Kontakt

Geschäftsstelle

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

Montag - Freitag
09.00 Uhr - 12.00 Uhr
Dienstag - Donnerstag
16.00 Uhr - 20.00 Uhr

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

Der Förderer für Kunst, Kultur, Sport und Heimatpflege



PS-Spendenausschüttung



Engagiert in Bocholt



Konzerthighlights



EM-Arena



Citylauf



Bocholter Weihnachtsmarkt



Kunstcarrée