



Sport für Familien - Sport für Generationen.



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

Sport- und Kursprogramm 1. Hlbj. 2016



www.tub-bocholt.de



Mein
LONGBOARD
kaufe ich nur bei
INTERSPORT Pieron!

 **INTERSPORT**.de

z.B. :

Choke : Badman/Superman 109,95€

Streetsurfing : Freeride 129,95€

Mindless : Maverick 159,95€

Brunotti : Bob 179,95€

Mindless : Voodoo 259,95€

nur solange der Vorrat reicht!

 **INTERSPORT**[®]
PIERON

Lars Pieron GmbH & Co. KG
Rebenstraße 4-12 · 46399 Bocholt

Aus Liebe zum Sport

Inhaltsverzeichnis

Der Verein TuB Bocholt

Willkommen bei TuB Bocholt	4
Unsere Sportanlage	5
Informationen zur Mitgliedschaft/Kursanmeldung	6
Beiträge	8
Vereins-/Kursanmeldung	9
Die Geschäftsstelle	11

Sportarten für Kinder und Erwachsene

Badminton, Cheerleader, Fußball	12
Karate, Parkour, Radsport, RSG	13
Schwimmen, Taekwondo, Tanzen, Tennis	14
Tischtennis, Volleyball, Kinder-Sport-Schule	15
Freizeit- & Breitensport Kinder und Erwachsene	16
„Team 50 plus	17

Fitness-Studio

Das Sport-Gesundheits-Zentrum	18
Fitnessprogramme und Beiträge	19

Fitness-Kurse

Kurs-Informationen	20
Kursinhalte und Kursplan	22
Fitness-Kurse 1. Drittel	23
Fitness-Kurse 2. Drittel	27

Präventionskurse

Kurs-Informationen	31
Präventions-Kurse 1. Drittel	32
Präventions-Kurse 2. Drittel	35
Kooperation Krankenkassen	38

Reha-Sport

Wichtige Informationen zum Reha-Sport	42
Reha-Gymnastik, Lungensport	43
Reha-Wassergymnastik, Reha-Diabetes	44
Krebsnachsorge, Herzsport	45
Psychomotorik	46

Kindergarten Ratzekörper

Der Bewegungs-Kindergarten Ratzekörper	47
--	----

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-Schule „KiSS“ 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.

www.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, Sauna, einem Vereinsheim, dem Miniclub und dem Bewegungkindergarten „Ratzeköpper“.

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

Übungsstätten	Anschrift
Albert-Schweizer-Realschule	Auf der Recke
Annette-von-Droste-Hülshoff-Schule	Wiesenstr.
Bahia Bad	Hemdener Weg
Berufskolleg Bocholt-West	Werther Str.
Biemenhorster Grundschule	Birkenallee
Clemens-August-Schule	Heutingsweg
Edith-Stein-Schule	Stresemannstr.
Fildekenbad	Rheinstr.
St. Georg-Gymnasium (Halle Mitte)	Herzogstr.
Josef-Schule	Salierstr. I
Arnold-Jansen-Schule	Salierstr. II
Klarabad	Klarastr.
Klaraschule	Kurfürstenstr.
Langenbergpark	Stenerner Weg
Mariengymnasium	Schleusenwall I/II
Melanchthonschule	Weserstr.
Overbergschule	Don Bosco Str.
Pestalozzischule	Knufstr.
Sportzentrum Süd-Ost (Fildekenhalle)	Rheinstr.
St. Josef-Gymnasium (KAPU)	Hemdener Weg
TuB Bocholt Vereinsgelände	Lowicker Str. 19c

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 Themengebieten sind auf den jeweiligen Seiten einleitend aufgelistet.

Vereinseintritt

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.

Beiträge (ab 01. Juli 2015)

monatliche Vereinsmitgliedschaft

Erwachsene	14,00 €
Jugendliche bis 18 Jahren	12,00 €
2. Kind	6,00 €
3. Kind	beitragsfrei
2 Familienmitglieder	23,00 €
ab 3 Familienmitglieder	27,50 €
Schüler/Studenten (Ausweis)	12,00 €
Team „50 plus“ Wandern/Radwandern/Boule	6,50 €
Team „50 plus“ Gymnastik/Radwandern/Boule	9,50 €

(Die Beiträge Team „50 plus“ sind nicht mit weiteren Vereinsangeboten kombinierbar)

monatliche Sonderbeiträge zusätzlich zum Vereinsbeitrag

Kinder-Sport-Schule	1. Kind	11,00 €
	2. Kind	8,00 €
	3. Kind	beitragsfrei
Karate		5,00 €
Taekwondo		4,00 €
Tennis	Jugendliche	0,77 €
	Erwachsene	2,50 €
Sport im SGZ	Studio-Fitness	30,50 €
	Family-Fitness	25,00 € p.P.
	Kurs-Fitness	20,00 €
	Fitness „50 plus“	20,00 €
	Schüler, Azubis, Studenten	14,00 €
Reha-Sport	Gymnastik, Herzsport,	
	Lungensport, Krebsnachsorge	
	(ohne Verordnung)	8,00 €
	Bewegungsbad (mit Verordnung)	9,00 €
	Bewegungsbad (ohne Verordnung)	16,00 €
	Psychomotorik (mit Verordnung)	7,00 €
	Psychomotorik (ohne Verordnung)	13,00 €

monatlicher Studiotarif für Rehateilnehmer

Studiotarif/Rehateilnehmer	22,00 €
----------------------------	---------

einmalige Aufnahmegebühren zusätzlich zum Vereinsbeitrag

Anfängerschwimmen	31,00 €
-------------------	---------



Beitrittserklärung TuB Bocholt 1907 e.V.

Abteilung

- | | | | |
|--|--|---|-------------------------------------|
| ☐ Badminton | ☐ Cheerleader | ☐ Turnen & Gymnastik | ☐ Fußball |
| ☐ Radsport | ☐ Schwimmen | ☐ Rhythmische Sportgymnastik | ☐ Volleyball |
| ☐ „Team 50 plus“ Wandern & Radwandern | ☐ „Team 50 plus“ Gymnastik | ☐ Tischtennis | |
| ☐ Reha-Sport : | ☐ weitere Abteilung : | | |

Abteilungen mit Zusatzbeiträgen

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ☐ Fitness - Family | ☐ Fitness - 50 plus | ☐ Jugend - Fitness - Club | ☐ Kurs - Fitness |
| ☐ Reha - Studio | ☐ Studio - Fitness | ☐ Kinder - Sport - Schule (KiSS) | ☐ Karate |
| ☐ Psychomotorik | ☐ Taekwondo | ☐ Tennis | |

Zutreffendes bitte ankreuzen

Mitgliedsdaten

Vor- & Nachname :
Geburtsdatum : Geschlecht : ☐ weiblich ☐ männlich
Straße und Hausnr. : Plz/Wohnort :
Telefon : Mobil :
Email :

Ort, Datum

Unterschrift des Minderjährigen

Unterschrift

Eine Übersicht aller Grund- und Sonderbeiträge des TuB Bocholt finden Sie auf Seite 8.

Die Eintrittsbedingungen und die Regelungen über die Beendigung der Mitgliedschaft auf den Seiten 6 bis 8 habe ich zur Kenntnis genommen. Sonderbeiträge für Schüler/Studenten nur gegen Vorlage eines Nachweises.

SEPA-Lastschriftmandat - Einzugsermächtigung

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

Kontoinhaber :
Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend) :
Plz/Wohnort :
IBAN : BIC :
Kontonummer : Bankleitzahl :
Zahlungsmodus: ☐ monatlich ☐ vierteljährlich ☐ jährlich

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 Zahlungsrhythmus 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



Kursanmeldung TuB Bocholt 1907 e.V.

Kursangaben

Kurs-Nummer	Kursbezeichnung	Gebühr in Euro

Mitgliedsdaten

Vor- & Nachname :
 Geburtsdatum : Geschlecht : ☐ weiblich ☐ männlich
 Straße und Hausnr. : Plz/Wohnort :
 Telefon : Mobil :
 Email :

 Ort, Datum Unterschrift des Minderjährigen Unterschrift

Die Teilnahmebedingungen (siehe Seite 6 bis 7) habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie in allen Punkten an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden. Die Zahlung der fälligen Gebühren soll per Bankeinzugsverfahren vorgenommen werden.

SEPA-Lastschriftmandat - Einzugsermächtigung

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

Kontoinhaber :
 Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend) :
 Plz/Wohnort :
 IBAN : BIC :
 Kontonummer : Bankleitzahl :

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.

Ich ermächtige den TuB Bocholt widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Neu aufgenommene Mitglieder/Kursteilnehmer bekommen spätestens eine Woche vor dem Einzug eine schriftliche Bestätigung. Kommt es bei der Durchführung des Lastschritteinzugs zur Rücklastschrift und entstehen dem Verein durch die Zahlungsverweigerung des kontoführenden Instituts Kosten, werde ich diese Anforderung unverzüglich erstatten.

.....
 Ort, Datum Unterschrift

Die Geschäftsstelle

Geschäftsstelle TuB Bocholt 1907 e.V.

Lowicker Str. 19c

46395 Bocholt

Telefon: 02871 27810

Fax: 02871 278120

Öffnungszeiten

Montag - Freitag

09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Dienstag - Donnerstag

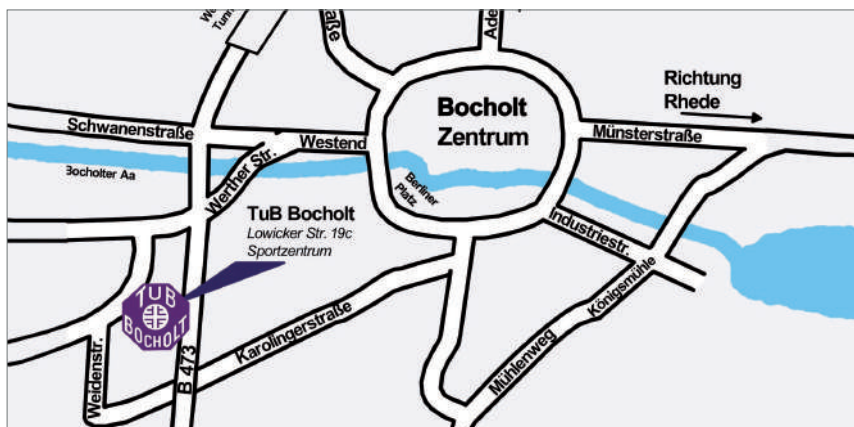
16.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ansprechpartner

Gül Balci

Lisa Müggenborg

info@tub-bocholt.de



Wir beraten Sie gerne und nehmen Ihre Anmeldung entgegen. Kommen Sie zu uns, rufen Sie uns an, faxen, mailen oder schreiben Sie uns. Viel Spaß bei der Bewegung und Geselligkeit.

Ihr TuB-Team

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



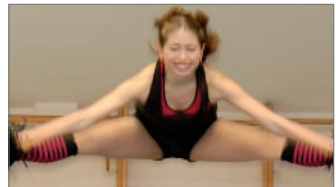
Cheerleader

Ansprechpartner

Stefanie Seggewiß

Telefon: 02871 27810

Email: s.seggewiss@tub-bocholt.de



Fußball Jugend

Ansprechpartner

Klaus Büning

Mobil: 01573 7344860

Email: klaus.buening2@freenet.de





Fußball Senioren

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de



Fußball Altherren

Ansprechpartner

Willi Brüggemann

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de



Karate

Ansprechpartner

Sepp Walke

Telefon: 02871 32122

Email: josef.walke@t-online.de



Parkour

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de



Radsport

Ansprechpartner

Peter Hanschke

Telefon: 02871 27810

Email: p.hanschke@tub-bocholt.de

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

Rhythmische Sportgymnastik

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de



Schwimmen

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



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



Tischtennis

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de



Volleyball

Ansprechpartner

Alena Andert

Telefon: 02871 27810

Email: volleyball@tub-bocholt.de

Sportgruppen



Kinder-Sport-Schule (KiSS)

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, Schwer Mobil, Fitness-Workout, Damen- und Herrenfitness, Lauffreife, Tanzen und Walking. Die Gruppen können jederzeit mit der normalen Vereinsmitgliedschaft besucht werden.

Erwachsenen-Gruppen

Fitness-Workout

Montag	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Salierstr. II	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	Schleusenwall	Lutz Bauer
Donnerstag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Salierstr. II	Ella Welling

Fitness-Gymnastik für Damen

Montag	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	SGZ, Halle I	Stefanie Seggewiß
--------	-----------------------	--------------	-------------------

Fitness, Kondition und Spiele für Herren (Jedermann)

Donnerstag	20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Salierstr. I	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 - 22.00 Uhr	Salierstr. I	Ella Welling
Mittwoch	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	SGZ, Halle III	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
Mittwoch	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
- **NEU** 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 €



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	
Sauna (ab 18 Jahren)	9 - 22	9 - 22		9 - 22	9 - 22	10 - 17	10-15
Sauna Damen			9 - 22				

Kinderbetreuung	mo	di	mi	do	fr	sa	so
vormittags	8.45 - 11	8.15 - 11	8.45 - 11	8.15 - 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	effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird
Endurance Spinning	Spinning ohne Sprints/wechselnden Pulsfrequenzen
Fatburner	dynamisches Workout mit einem Puls von 60 - 70% der max. Herzfrequenz
Bounce and Fun	Training mit und auf dem Minitrampolin, komplettes Ganzkörpertraining
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.
Functional WorXX	Ist ein kräftigendes und körperformendes Programm. Hier trifft geballte Power auf funktionelle athletische Workouts.
Power WorXX	Ein hochintensives Training in Intervallform bis zur lokalen Muskelererschöpfung.
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* BOP	09.00 Uhr* Faturner	08.30 Uhr* Bodyworkout	09.00 Uhr* Endurance Spinning	11.00 Uhr Spinning
09.15 Uhr* Bodyworkout	09.15 Uhr* Bodyworkout	09.00 Uhr* Pilates	09.15 Uhr* Pilates	09.15 Uhr* Step-Aerobic	11.15 Uhr Zumba
10.00 Uhr* Zumba		09.45 Uhr* BOP	10.00 Uhr* Rückenpower	10.00 Uhr* Schlingentraining	12.15 Uhr Zumba Toning
				10.00 Uhr* BOP	
17.30 Uhr Bounce and Fun	18.00 Uhr Functional WorXX	17.30 Uhr Bounce and Fun	18.00 Uhr Spinning	17.00 Uhr Power WorXX	
18.00 Uhr Yoga	18.15 Uhr Rückenpower	18.15 Uhr Bodyworkout	18.00 Uhr Yoga	17.30 Uhr Iron WorXX	
18.00 Uhr Spinning	19.00 Uhr Zumba Toning	19.00 Uhr Step-Aerobic	18.15 Uhr Pilates		
18.15 Uhr BOP	19.45 Uhr Pilates	19.45 Uhr Bodyworkout Ü40	18.15 Uhr Iron WorXX		
19.00 Uhr Spinning	20.00 Uhr Spinning		19.00 Uhr Spinning		
19.00 Uhr Zumba			19.00 Uhr BOP		
19.45 Uhr Schlingentraining			19.45 Uhr Zumba		
19.45 Uhr Tai Chi/Qigong			19.45 Uhr Schlingentraining		
			20.30 Uhr Schlingentraining		

grau hinterlegte Kurse = Ferien-Kurse

* = Kinderbetreuung





Fitness-Kurse 1. Drittel

BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615F	Mo. 18.15 - 19.00 11.01. - 21.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 605*	Di. 09.15 - 10.00 12.01. - 15.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 613F*	Mi. 09.45 - 10.30 13.01. - 30.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 606F	Do. 19.00 - 19.45 07.01. - 31.03.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

Bodyworkout

Kurs 460F*	Mo. 09.15 - 10.00 11.01. - 21.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 690F*	Di. 09.15 - 10.00 12.01. - 29.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 432F	Mi. 18.15 - 19.00 13.01. - 30.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 691F*	Do. 08.30 - 09.15 07.01. - 31.03.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

Bodyworkout (Ü40)

Kurs 651	Mi. 19.45 - 20.30 13.01. - 16.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle I Stefanie Betting	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	Mo. 17.30 - 18.15 11.01. - 14.03.16	9 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 600F	Mi. 17.30 - 18.15 13.01. - 16.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Fatburner

Kurs 487F*	Mi. 09.00 - 09.45 13.01. - 30.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
------------	---	--------------	------------------------------------	--



Functional WorXX

Kurs 420	Di. 18.00 - 19.00 12.01. - 15.03.16	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hendrik Weiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
----------	---	--------------	-----------------------------------	--



Iron WorXX

Kurs 411	Do. 18.15 - 19.00 07.01. - 17.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 412	Fr. 17.30 - 18.15 08.01. - 18.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II T. Gaelings/J. Dröge	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €



Power WorXX

Kurs 430	Fr. 17.00 - 17.30 08.01. - 18.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
----------	---	--------------	--------------------------------	--

Pilates

Kurs 333	Di. 19.45 - 20.30 12.01. - 15.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 334	Mi. 09.00 - 09.45 13.01. - 30.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 335F*	Do. 09.15 - 10.00 07.01. - 07.03.16	13 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 331F	Do. 18.15 - 19.00 07.01. - 31.03.16	13 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

Rückenpower

Kurs 306F	Di. 18.15 - 19.00 12.01. - 29.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 301	Do. 10.00 - 10.45 07.01. - 31.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €



Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 11.01. - 14.03.16	9 Einheiten	SGZ, Halle III Hendrik Weiss	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 753	Do. 19.45 - 20.30 07.01. - 17.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 750	Do. 20.30 - 21.15 07.01. - 17.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 752	Fr. 10.00 - 10.45 08.01. - 18.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €

Spinning **SPINNING®**

Kurs 800F*	Mo. 09.00 - 10.00 11.01. - 21.03.16	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 11.01. - 14.03.16	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 801F	Mo. 19.00 - 20.00 11.01. - 21.03.16	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 12.01. - 15.03.16	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Gina Heselhaus	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 07.01. - 17.03.16	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 807F	Do. 19.00 - 20.00 07.01. - 31.03.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 811	So. 11.00 - 12.00 10.01. - 20.03.16	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum n.n.	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €

Endurance-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 08.01. - 18.03.16	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
-----------	---	--------------	--------------------------------------	--

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Step-Aerobic

Kurs 451F	Mi. 19.00 - 19.45 13.01. - 30.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 452F*	Fr. 09.15 - 10.00 08.01. - 18.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €

Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 303	Mo. 10.15 - 11.00 11.01. - 14.03.16	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 11.01. - 14.03.16	9 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
----------	---	-------------	-----------------------	--

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 11.01. - 14.03.16	9 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 27,00 € Nicht-Mitglieder: 74,25 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 07.01. - 17.03.16	11 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 33,00 € Nicht-Mitglieder: 90,75 €



Zumba

Kurs 489F*	Mo. 10.00 - 10.45 11.01. - 21.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 490F	Mo. 19.00 - 19.45 11.01. - 21.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 486F	Do. 19.45 - 20.30 07.01. - 31.03.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Theresa Gaelings	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 461	So. 11.00 - 11.45 10.01. - 20.03.16	11 Einheiten	SGZ, Halle II Lars van Acken	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €



Zumba Toning

Kurs 492F	Di. 19.00 - 19.45 12.01. - 29.03.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
-----------	---	--------------	--------------------------------	--



Fitness-Kurse 2. Drittel

BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615	Mo. 18.15 - 19.00 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 605*	Di. 09.15 - 10.00 05.04. - 05.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 613*	Mi. 09.45 - 10.30 06.04. - 06.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €
Kurs 606	Do. 19.00 - 19.45 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 610	Fr. 10.00 - 10.45 08.04. - 08.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €

Bodyworkout

Kurs 460*	Mo. 09.15 - 10.00 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 690*	Di. 09.15 - 10.00 05.04. - 05.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 432	Mi. 18.15 - 19.00 06.04. - 06.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €
Kurs 691*	Do. 08.30 - 09.15 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

Bodyworkout (Ü40)

Kurs 651	Mi. 19.45 - 20.30 06.04. - 06.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle I Stefanie Betting	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	Mo. 17.30 - 18.15 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 600	Mi. 17.30 - 18.15 06.04. - 06.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Fatburner

Kurs 487*	Mi. 09.00 - 09.45 06.04. - 06.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	--



Functional WorXX

Kurs 420	Di. 18.00 - 19.00 05.04. - 05.07.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hendrik Weiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	-----------------------------------	--



Iron WorXX

Kurs 411	Do. 18.15 - 19.00 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 412	Fr. 17.30 - 18.15 08.04. - 08.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II T. Gaelings/J. Dröge	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €



Power WorXX

Kurs 430	Fr. 17.00 - 17.30 08.04. - 08.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €
----------	---	--------------	--------------------------------	--

Pilates

Kurs 333	Di. 19.45 - 20.30 05.04. - 05.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 334	Mi. 09.00 - 09.45 06.04. - 06.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €
Kurs 335*	Do. 09.15 - 10.00 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 331	Do. 18.15 - 19.00 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

Outdoor Fitness

Kurs 143	Mo. 19.00 - 20.00 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	-----------------------------------	--



Rückenpower

Kurs 306	Di. 18.15 - 19.00 05.04. - 05.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 301	Do. 10.00 - 10.45 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle III Hendrik Weiss	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 753	Do. 19.45 - 20.30 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 750	Do. 20.30 - 21.15 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 752	Fr. 10.00 - 10.45 08.04. - 08.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

Spinning **SPINNING®**

Kurs 800*	Mo. 09.00 - 10.00 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 801	Mo. 19.00 - 20.00 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 05.04. - 05.07.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Gina Heselhaus	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 807	Do. 19.00 - 20.00 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 811	So. 11.00 - 12.00 10.04. - 10.07.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum n.n.	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

Endurance-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 10.04. - 10.07.16	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
-----------	---	--------------	--------------------------------------	--



Step-Aerobic

Kurs 451	Mi. 19.00 - 19.45 06.04. - 06.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €
Kurs 452*	Fr. 09.15 - 10.00 08.04. - 08.07.16	14 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €

Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 303	Mo. 10.15 - 11.00 04.04. - 04.07.16	13 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 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	-----------------------	--

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €



Zumba

Kurs 489*	Mo. 10.00 - 10.45 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 490	Mo. 19.00 - 19.45 04.04. - 04.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 486	Do. 19.45 - 20.30 07.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 461	So. 11.15 - 12.00 10.04. - 10.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Lars van Acken	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €



Zumba Toning

Kurs 492	Di. 19.00 - 19.45 05.04. - 05.07.16	13 Einheiten	SGZ, Halle II Hendrik Weiss	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	--------------------------------	--

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 Auflistung 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 1. Drittel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 100	Mo. 09.30 - 10.15 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Jutta Schneider	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 101	Mo. 17.00 - 17.45 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wiczorek	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 102	Di. 09.15 - 10.00 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 103	Di. 10.00 - 10.45 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 104	Di. 11.00 - 11.45 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schultta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 105	Di. 18.00 - 18.45 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 106	Di. 18.45 - 19.30 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 107	Mi. 08.30 - 09.15 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 108	Mi. 18.30 - 19.15 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schultta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 109	Mi. 19.15 - 20.00 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schultta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 110	Do. 09.15 - 10.00 07.01. - 07.04.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schultta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 101	Mi. 10.30 - 11.15 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Klarabad M.-L. Schultta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Klarabad 102	Mi. 11.15 - 12.00 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Klarabad M.-L. Schultta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 101	Mo. 08.45 - 09.30 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 102	Mo. 09.30 - 10.15 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 104	Mo. 18.30 - 19.15 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



Vitalis 105	Mo. 19.15 - 20.00 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 108	Di. 08.45 - 09.30 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 109	Di. 09.30 - 10.15 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 110	Di. 10.15 - 11.00 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 111	Di. 15.30 - 16.15 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 112	Di. 16.15 - 17.00 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 113	Di. 17.00 - 17.45 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 114	Di. 17.45 - 18.30 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 115	Di. 18.30 - 19.15 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 116	Di. 19.15 - 20.00 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 117	Di. 20.00 - 20.45 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 118	Mi. 17.00 - 17.45 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 119	Mi. 17.45 - 18.30 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 120	Mi. 18.30 - 19.15 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 121	Mi. 19.15 - 20.00 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 123	Do. 08.00 - 08.45 07.01. - 07.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 124	Do. 08.45 - 09.30 07.01. - 07.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 125	Do. 09.30 - 10.15 07.01. - 07.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 126	Do. 10.15 - 11.00 07.01. - 07.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 127	Fr. 16.15 - 17.00 08.01. - 08.04.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 130	Fr. 18.00 - 18.45 08.01. - 08.04.16	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

Cardio Aktiv

50 KR 104	Di. 19.00 - 20.00 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	82,80 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	---------

Rücken-Aktiv

50 KR 120	Mo. 19.45 - 21.00 12.01. - 21.03.16	10 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta-Jansen	115,00 €
-----------	---	--------------	---------------------------------------	----------

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

KR 101	Mo. 17.30 - 18.15 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 102	Mo. 19.00 - 19.45 11.01. - 18.04.15	12 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 107*	Di. 08.30 - 09.15 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 104*	Di. 10.00 - 10.45 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 105	Di. 17.30 - 18.15 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 160	Di. 17.30 - 18.15 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta Jansen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 122	Di. 19.00 - 19.45 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 108	Di. 19.45 - 20.30 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 112	Mi. 19.00 - 19.45 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle I Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 121	Do. 20.30 - 21.15 07.01. - 07.04.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €



Präventionskurse 2. Drittel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 200	Mo. 09.30 - 10.15 25.04. - 04.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Jutta Schneider	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 201	Mo. 17.00 - 17.45 25.04. - 04.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wieczorek	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 202	Di. 09.15 - 10.00 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 203	Di. 10.00 - 10.45 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 204	Di. 11.00 - 11.45 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 205	Di. 18.00 - 18.45 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 206	Di. 18.45 - 19.30 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 207	Mi. 08.30 - 09.15 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 208	Mi. 18.30 - 19.15 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 209	Mi. 19.15 - 20.00 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 210	Do. 09.15 - 10.00 14.04. - 07.07.16	12 Einheiten	Bahia-Bad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 201	Mi. 10.30 - 11.15 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Klarabad 202	Mi. 11.15 - 12.00 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 201	Mo. 08.45 - 09.30 25.04. - 04.07.15	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 202	Mo. 09.30 - 10.15 25.04. - 04.07.15	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 204	Mo. 18.30 - 19.15 25.04. - 04.07.15	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 205	Mo. 19.15 - 20.00 25.04. - 04.07.15	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 208	Di. 08.45 - 09.30 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 209	Di. 09.30 - 10.15 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 210	Di. 10.15 - 11.00 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 211	Di. 15.30 - 16.15 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 212	Di. 16.15 - 17.00 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Bärbel Schneiders	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 213	Di. 17.00 - 17.45 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 214	Di. 17.45 - 18.30 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 215	Di. 18.30 - 19.15 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 216	Di. 19.15 - 20.00 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 217	Di. 20.00 - 20.45 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 218	Mi. 17.00 - 17.45 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 219	Mi. 17.45 - 18.30 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 220	Mi. 18.30 - 19.15 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 221	Mi. 19.15 - 20.00 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 223	Do. 08.00 - 08.45 14.04. - 07.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 224	Do. 08.45 - 09.30 14.04. - 07.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 225	Do. 09.30 - 10.15 14.04. - 07.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 226	Do. 10.15 - 11.00 14.04. - 07.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 227	Fr. 16.15 - 17.00 15.04. - 01.07.16	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 230	Fr. 18.00 - 18.45 15.04. - 01.07.16	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

Cardio Aktiv

50 KR 204	Di. 19.00 - 20.00 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	82,80 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	---------

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

KR 201	Mo. 17.30 - 18.15 25.04. - 04.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 202	Mo. 19.00 - 19.45 25.04. - 04.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 207*	Di. 08.30 - 09.15 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 204*	Di. 10.00 - 10.45 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 205	Di. 17.30 - 18.15 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 260	Di. 17.30 - 18.15 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta Jansen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 222	Di. 19.00 - 19.45 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 208	Di. 19.45 - 20.30 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 212	Mi. 19.00 - 19.45 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle I Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €
KR 221	Do. 20.30 - 21.15 14.04. - 07.07.16	12 Einheiten	SGZ, Halle II Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,20 €

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

01.01. - 31.03.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.01. - 31.03.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.01. - 31.03.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.01. - 31.03.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.01. - 31.03.2016

Kosten: 133,50 €



Kurse der AOK

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.

AOKardio

Mo. 18.30 - 20.00 11.01. - 04.04.16	10 Einheiten	Peter Hanschke	SGZ, TuB Bocholt
Do. 09.00 - 10.30 14.01. - 17.03.16	10 Einheiten	Ulrike Giesen	SGZ, TuB Bocholt

Vital & Sicher

Do. 10.30 - 11.45 14.01. - 17.03.16	10 Einheiten	Ulrike Giesen	SGZ, TuB Bocholt
---	--------------	---------------	------------------

Aquagym

Mo. 20.00 - 21.00 11.01. - 18.04.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia
Di. 11.00 - 12.00 12.01. - 12.04.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia
Mi. 20.00 - 21.00 13.01. - 13.04.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia
Fr. 17.00 - 18.00 08.01. - 08.04.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia



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 —	10 Einheiten	Peter Hanschke	SGZ, TuB Bocholt
-------------------------------	--------------	----------------	------------------

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

01.04. - 31.06.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.04. - 31.06.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.04. - 31.06.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.04. - 31.06.2016

Kosten: 133,50 €



Fitness Plus

01.04. - 31.06.2016

Kosten: 133,50 €



Kurse der AOK

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.

AOKardio

Mo. 18.30 - 20.00 11.04. - 20.06.16	10 Einheiten	Peter Hanschke	SGZ, TuB Bocholt
Do. 09.00 - 10.30 14.04. - 30.06.16	10 Einheiten	Ulrike Giesen	SGZ, TuB Bocholt

Vital & Sicher

Do. 10.30 - 11.45 14.01. - 17.03.16	10 Einheiten	Ulrike Giesen	SGZ, TuB Bocholt
---	--------------	---------------	------------------

Aquagym

Mo. 20.00 - 21.00 25.04. - 04.07.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia
Di. 11.00 - 12.00 19.04. - 05.07.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia
Mi. 20.00 - 21.00 20.04. - 06.07.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia
Fr. 17.00 - 18.00 15.04. - 07.07.16	12 Einheiten	Hendrik Weiss	Vitalis, im Bahia



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 —	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	
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.

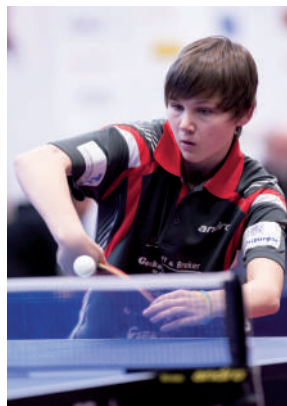
Im Jahr 2013 wurden wir mit dem **Gütesiegel für Ernährung** ausgezeichnet. Das Siegel wird Kindergärten verliehen, die auf gesunde und ausgewogene Ernährung Ihrer Kinder achten und Wert legen. Zum Beispiel wird das Mittagessen täglich in unserer Einrichtung frisch von unserer Kochfrau zubereitet.

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







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
· 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.



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



Gut für Bocholt

Stadtsparkasse