



1/2017

Sport für Familien - Sport für Generationen



ONLINE  
ANMELDUNG

[www.tub-bocholt.de](http://www.tub-bocholt.de)

Sport- und Kursprogramm 1. Hlbj. 2017



[www.tub-bocholt.de](http://www.tub-bocholt.de)



# NEU BEI UNS - deepWORK®

## Besonderheiten von deepWORK®

Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass der Teilnehmer sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befindet (Tiefenmuskulatur fordert). Diese Bewegungsabläufe werden mit Atemübungen kombiniert.

## Ist deepWORK® auch etwas für mich?

Unbedingt JA - alle Altersklassen mit unterschiedlichem sportlichem Niveau sind im Kurs herzlich willkommen und werden in ihrem individuellen Fitnessstand gefordert.

## Entdecke deepWORK®!

Infos zu den Zeiten auf Seite 24/29.  
Anmeldung online möglich unter

[www.tub-bocholt.de](http://www.tub-bocholt.de)

deepWORK®  
relaxt – ein  
Balance-Akt wie  
Ying und Yang.

# Inhaltsverzeichnis

## **Der Verein TuB Bocholt**

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

## **Sportarten für Kinder und Erwachsene**

Badminton, Cheerleader, Fußball	11
Karate, Parkour, Radsport, RSG	12
Schwimmen, Taekwondo, Tanzen, Tennis	13
Tischtennis, Volleyball, Kinder-Sport-Schule	14
Freizeit- & Breitensport Kinder und Erwachsene	15
„Team 50 plus	16

## **Fitness-Studio**

Das Sport-Gesundheits-Zentrum	17
Fitnessprogramme und Beiträge	18

## **Fitness-Kurse**

Kurs-Informationen	19
Kursinhalte und Kursplan	20
Fitness-Kurse 1. Viertel	23
Fitness-Kurse 2. Viertel	28

## **Präventionskurse**

Kurs-Informationen	33
Präventions-Kurse 1. Drittel	34
Präventions-Kurse 2. Drittel	38
Kooperation Krankenkassen	42

## **Reha-Sport**

Wichtige Informationen zum Reha-Sport	44
Reha-Gymnastik, Lungensport	45
Reha-Wassergymnastik, Reha-Diabetes	46
Krebsnachsorge, Herzsport	47
Psychomotorik	48

## **Kindergarten Ratzekörper**

Der Bewegungs-Kindergarten Ratzekörper	49
--	----

# 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.

## **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**

Montag - Freitag

09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Dienstag - Donnerstag

16.00 Uhr bis 20.00 Uhr

# Die Geschäftsstelle

## Ansprechpartner

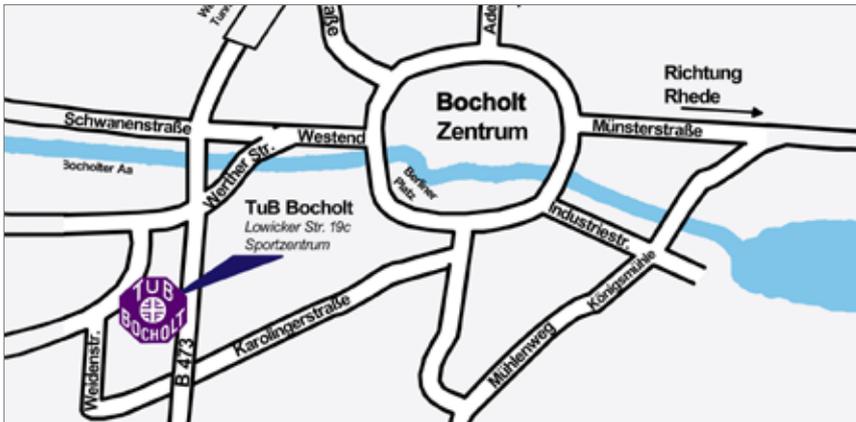
Gül Balci

Lisa Müggenborg



[info@tub-bocholt.de](mailto:info@tub-bocholt.de)

## Unsere Sportanlage



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

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



[www.tub-bocholt.de](http://www.tub-bocholt.de)

# TuB-Mitglied werden

## **Angebotsübersicht**

Die Angebote in diesem Heft sind in verschiedene Themenbereiche gegliedert und wie folgt dargestellt: Sportarten, Sportgruppen, Fitness-Studio, Fitness-Kurse, Präventionskurse und Reha-Sport. Die wichtigsten Informationen zu den verschiedenen Themenbereichen sind auf den jeweiligen Seiten einleitend aufgelistet.

## **Vereinsbeitrag**

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

## **Ende der Mitgliedschaft**

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

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

# Kurs-Teilnahme bei TuB Bocholt

## **Kursanmeldung**

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

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

## **Kursausfall**

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

## **Rücktritt**

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

## **Kursgebühr**

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

# 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		5,00 €
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 Rehatteilnehmer

Studiotarif/Rehatteilnehmer	22,00 €
-----------------------------	---------

## einmalige Aufnahmegebühren zusätzlich zum Vereinsbeitrag

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





# 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](http://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**

Karsten Söhlke

Telefon: 0160 90456919

Email: ksoehlke@gmx.de





## Fußball Senioren

### Ansprechpartner

Karsten Söhlke  
 Telefon: 0160 90456919  
 Email: ksoehlke@gmx.de



## Fußball Altherren

### Ansprechpartner

Thomas Gries  
 Telefon: 0175 9367957  
 Email: totogries@web.de



## Karate

### Ansprechpartner

Christian Walke  
 Telefon: 02871 241765  
 Email: c.walke@gmx.de



## 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](http://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](http://www.tub-bocholt.de)**.



## Tischtennis

### **Ansprechpartner**

Willi Feltkamp

Telefon: 02871 16263

Email: info@tub-bocholt.de



## Volleyball

### **Ansprechpartner**

Alena Andert

Telefon: 02871 182433

Email: volleyball@tub-bocholt.de

# Sportgruppen



## Kindersport-Akademie (KiSA)

### **Ansprechpartner**

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

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

## Freizeit-& Breitensport Kinder



### **Ansprechpartner**

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

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

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

# Freizeit-& Breitensport Erwachsene



## **Ansprechpartner**

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

Sport im Verein ist am schönsten! Entdecken Sie unsere aktuellen Sportangebote für Kinder und Erwachsene: Eltern-Kind-Turnen, Bewegung und Spiel für Kinder, Schwer Mobil, Fitness-Workout, Damen- und Herrenfitness, Laufftreff, 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 - 21.30 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
Donnerstag	ab 16.00 Uhr	Boule-Anlage	Dieter Koch



# Unser Fitness-Studio



## Durchwahl Studio

Sport-Gesundheitsstudio

Telefon: 02871 278115

Email: info@tub-bocholt.de

## Der beste Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und Lebensfreude!

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

- individuelle Eingangsanalyse
- qualifizierte Trainingsbegleitung
- BackCheck-Test und Spinal Mouse-Test
- Gerätetraining an modernen Geräten
- zertifiziertes Spinning-Studio
- **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](http://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](http://www.tub-bocholt.de)**





<b>BOP</b>	ein Kurs für die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po
<b>Bodyworkout</b>	effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird
<b>Bounce and Fun</b>	Training mit und auf dem Minitrampolin, komplettes Ganzkörpertraining
<b>Deep Work</b>	beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand gearbeitet
<b>Endurance Spinning</b>	Spinning ohne Sprints/wechselnden Pulsfrequenzen
<b>Fatburner</b>	dynamisches Workout mit einem Puls von 60 - 70% der max. Herzfrequenz
<b>Outdoor Fitness</b>	Professionell geführtes Training an der frischen Luft
<b>Pilates</b>	systematisches Ganzkörpertraining, primär für Bauch, Rücken, Beckenboden, nach den Pilates-Prinzipien
<b>Qigong/Tai Chi</b>	fernöstliches Bewegungssystem zur Förderung der Entspannung und Erholungskompetenzen
<b>Rückenpower</b>	Intensive Kraftübung für Rücken und Rumpf
<b>Schlingentraining</b>	Ganzkörperworkout an nicht elastischen Gurten. Wenige Übungen reichen aus, um den ganzen Körper zu trainieren.
<b>Spinning</b>	Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes, mit Musik



<b>Step-Aerobic</b>	Fließende und abwechslungsreiche Schritt-kombinationen auf dem Stepper
<b>Iron WorXX</b>	Langhantelworkout für den ganzen Körper. Durch die Unterstützung der Gruppe und der Musik bringen wir das Eisen zum Schmelzen.
<b>Functional WorXX</b>	Ist ein kräftigendes und körperformendes Programm. Hier trifft geballte Power auf funktionelle athletische Workouts.
<b>Power WorXX</b>	Ein hochintensives Training in Intervallform bis zur lokalen Muskelererschöpfung.
<b>Yoga</b>	Indische Philosophie, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übung umfasst
<b>Zumba</b>	Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanz-elementen, folgt dem Flow der Musik ohne Auszählen von Takten
<b>Zumba Gold</b>	Zumba mit geringer Intensität, keine Sprünge oder schnelle Drehungen, ist besonders geeignet für Anfänger oder aktive ältere Personen
<b>Zumba Toning</b>	Gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba-Bewegungen

# Fitness-Kurse 1. Viertel



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* deepWORK 	09.15 Uhr* Bodyworkout	09.00 Uhr* Pilates	09.15 Uhr* Pilates	09.15 Uhr* Step-Aerobic	11.00 Uhr Zumba 
10.00 Uhr* Zumba 		09.45 Uhr* BOP	10.00 Uhr* Rückenpower	10.00 Uhr* Schlingentraining	
				10.00 Uhr* BOP	
17.30 Uhr Bounce and Fun	18.15 Uhr Rückenpower	17.30 Uhr Bounce and Fun	17.30 Uhr deepWORK 	17.00 Uhr Power WorXX 	
18.00 Uhr Yoga	19.00 Uhr Zumba Toning 	18.15 Uhr Bodyworkout	18.00 Uhr Spinning 	17.30 Uhr Iron WorXX 	
18.00 Uhr Spinning 	19.45 Uhr Pilates	19.00 Uhr Step-Aerobic	18.00 Uhr Yoga		
18.15 Uhr BOP	20.00 Uhr Spinning 	19.45 Uhr Bodyworkout ü40	18.15 Uhr Pilates		
19.00 Uhr Spinning 			18.15 Uhr Iron WorXX 		
19.00 Uhr Zumba 			19.00 Uhr Spinning 		
19.45 Uhr Schlingentraining			19.00 Uhr BOP		
19.45 Uhr Tai Chi/Gigong			19.45 Uhr Functional WorXX 		
			19.00 Uhr Zumba Gold 		
			19.45 Uhr Zumba 		
			20.30 Uhr Schlingentraining		

grau hinterlegt = laufen in den Ferien durch  
\* = inkl. Kinderbetreuung



# Fitness-Kurse 1. Viertel

## BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615F	<b>Mo.</b> 18.15 - 19.00 09.01. - 10.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 605*	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 10.01. - 04.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 613F*	<b>Mi.</b> 09.45 - 10.30 11.01. - 19.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 606F	<b>Do.</b> 19.00 - 19.45 12.01. - 20.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 610F*	<b>Fr.</b> 10.00 - 10.45 13.01. - 21.04.17	14 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €

## Bodyworkout

Kurs 690F*	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 10.01. - 18.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 432F	<b>Mi.</b> 18.15 - 19.00 11.01. - 19.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 691F*	<b>Do.</b> 08.30 - 09.15 12.01. - 20.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €

## Bodyworkout (Ü40)

Kurs 651	<b>Mi.</b> 19.45 - 20.30 11.01. - 05.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle I Stefanie Betting	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

## Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	<b>Mo.</b> 17.30 - 18.15 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 600F	<b>Mi.</b> 17.30 - 18.15 11.01. - 19.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €



## deepWORK®



Kurs 460F*	<b>Mo.</b> 09.15 - 10.00 09.01. - 10.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 350	<b>Do.</b> 17.30 - 18.15 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

## Fatburner

Kurs 487F*	<b>Mi.</b> 09.00 - 09.45 11.01. - 19.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
------------	---	--------------	------------------------------------	--

## Pilates

Kurs 333	<b>Di.</b> 19.45 - 20.30 10.01. - 03.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 334*	<b>Mi.</b> 09.00 - 09.45 11.01. - 05.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 335F*	<b>Do.</b> 09.15 - 10.00 12.01. - 20.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 331F	<b>Do.</b> 18.15 - 19.00 12.01. - 20.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €

## Rückenpower

Kurs 306F	<b>Di.</b> 18.15 - 19.00 10.01. - 18.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 301*	<b>Do.</b> 10.00 - 10.45 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

## Schlingentraining

Kurs 751	<b>Mo.</b> 19.45 - 20.30 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 750	<b>Do.</b> 20.30 - 21.15 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 752*	<b>Fr.</b> 10.00 - 10.45 13.01. - 07.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €



## Spinning **SPINNING**<sup>®</sup>

Kurs 800F*	<b>Mo.</b> 09.00 - 10.00 09.01. - 10.04.17	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 802	<b>Mo.</b> 18.00 - 19.00 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60€
Kurs 801F	<b>Mo.</b> 19.00 - 20.00 09.01. - 10.04.17	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 803	<b>Di.</b> 20.00 - 21.00 10.01. - 04.04.17	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Gina Heselhaus	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 812	<b>Do.</b> 18.00 - 19.00 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 807F	<b>Do.</b> 19.00 - 20.00 12.01. - 20.04.17	15 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 811	<b>So.</b> 11.00 - 12.00 15.01. - 09.04.17	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum n.n.	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

## Endurance-Spinning

Kurs 813*	<b>Fr.</b> 09.00 - 09.45 13.01. - 07.04.17	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
-----------	---	--------------	--------------------------------------	--

## Step-Aerobic

Kurs 451F	<b>Mi.</b> 19.00 - 19.45 11.01. - 19.04.17	15 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 452F*	<b>Fr.</b> 09.15 - 10.00 13.01. - 21.04.17	14 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €

## Tai Chi/Qigong

Kurs 270	<b>Mo.</b> 19.45 - 20.30 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
----------	---	--------------	-----------------------	--



### Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 306	<b>Mo.</b> 20.00 - 20.45 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	Vitalis J. Schneider	Mitglieder: p.E. 5,60 € Nicht-Mitglieder: p.E. 7,50 €
-------------	---	--------------	-------------------------	--



### Functional WorXX

Kurs 421	<b>Do.</b> 19.45 - 20.30 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	-------------------------------------	--



### Iron WorXX

Kurs 411	<b>Do.</b> 18.15 - 19.00 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 412	<b>Fr.</b> 17.30 - 18.15 13.01. - 07.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Melanie Bertelt	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €



### Power WorXX

Kurs 430	<b>Fr.</b> 17.00 - 17.30 13.01. - 07.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Melanie Bertelt	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

### Yoga

Kurs 641	<b>Mo.</b> 18.00 - 19.30 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 36,00 € Nicht-Mitglieder: 99,00 €
Kurs 640	<b>Do.</b> 18.00 - 19.30 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 39,00 € Nicht-Mitglieder: 107,25 €



 **ZUMBA**  
fitness **Zumba**

Kurs 489F*	<b>Mo.</b> 10.00 - 10.45 09.01. - 10.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Kerstin Berger	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 490F	<b>Mo.</b> 19.00 - 19.45 09.01. - 10.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Theresa Gaelings	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 486	<b>Do.</b> 19.45 - 20.30 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Tobias Kortenhorn	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 461	<b>So.</b> 11.00 - 11.45 15.01. - 09.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Mareike Schnieders	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

 **ZUMBA**  
toning **Zumba Toning**

Kurs 492	<b>Di.</b> 19.00 - 19.45 10.01. - 04.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle II Anne Pflawko-Leson	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	-------------------------------------	--

 **ZUMBA**  
gold **Zumba Gold**

Kurs 493	<b>Do.</b> 19.00 - 19.45 12.01. - 06.04.17	13 Einheiten	SGZ, Halle I Anke Overkämping	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

\* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



## Fitness-Kurse 2. Viertel

### BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615	<b>Mo.</b> 18.15 - 19.00 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 605*	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 613*	<b>Mi.</b> 09.45 - 10.30 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 606	<b>Do.</b> 19.00 - 19.45 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 610*	<b>Fr.</b> 10.00 - 10.45 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

### Bodyworkout

Kurs 690F*	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 25.04. - 11.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 432	<b>Mi.</b> 18.15 - 19.00 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 691*	<b>Do.</b> 08.30 - 09.15 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

### Bodyworkout (Ü40)

Kurs 651	<b>Mi.</b> 19.45 - 20.30 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle I Stefanie Betting	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

### Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	<b>Mo.</b> 17.30 - 18.15 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 600	<b>Mi.</b> 17.30 - 18.15 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €



## deepWORK®

Kurs 460*	<b>Mo.</b> 09.15 - 10.00 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 350	<b>Do.</b> 17.30 - 18.15 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

## Fatburner

Kurs 487*	<b>Mi.</b> 09.00 - 09.45 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	--

## Pilates

Kurs 333	<b>Di.</b> 19.45 - 20.30 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 334*	<b>Mi.</b> 09.00 - 09.45 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 335*	<b>Do.</b> 09.15 - 10.00 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 331	<b>Do.</b> 18.15 - 19.00 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

## Rückenpower

Kurs 306F	<b>Di.</b> 18.15 - 19.00 25.04. - 11.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 301*	<b>Do.</b> 10.00 - 10.45 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Elke Kutzner	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €

## Schlingentraining

Kurs 751	<b>Mo.</b> 19.45 - 20.30 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 750	<b>Do.</b> 20.30 - 21.15 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 752	<b>Fr.</b> 10.00 - 10.45 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €



## Spinning

Kurs 800*	<b>Mo.</b> 09.00 - 10.00 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 802	<b>Mo.</b> 18.00 - 19.00 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 801	<b>Mo.</b> 19.00 - 20.00 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 803	<b>Di.</b> 20.00 - 21.00 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum Gina Heselhaus	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 812	<b>Do.</b> 18.00 - 19.00 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 807	<b>Do.</b> 19.00 - 20.00 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 811	<b>So.</b> 11.00 - 12.00 30.04. - 16.07.17	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum n.n.	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €

## Endurance-Spinning

Kurs 813*	<b>Fr.</b> 09.00 - 09.45 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	SGZ, Spinningraum Hildegard Kuhne	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
-----------	---	--------------	--------------------------------------	--

## Step-Aerobic

Kurs 451	<b>Mi.</b> 19.00 - 19.45 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 452*	<b>Fr.</b> 09.15 - 10.00 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

## Tai Chi/Qigong

Kurs 270	<b>Mo.</b> 19.45 - 20.30 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
----------	---	--------------	-----------------------	--

## Outdoor-Fitness

Kurs 143	<b>Mo.</b> 19.00 - 20.00 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	außen M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
----------	---	--------------	-------------------------------	--



## Wassergymnastik für Schwangere (pro Einheit)

Vitalis 306	<b>Mo.</b> 20.00 - 20.45 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	Vitalis J. Schneider	Mitglieder: p.E. 5,60 € Nicht-Mitglieder: p.E. 7,50 €
-------------	---	--------------	-------------------------	--



## Functional WorXX

Kurs 421	<b>Do.</b> 19.45 - 20.30 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
----------	---	--------------	-------------------------------------	--



## Iron WorXX

Kurs 411	<b>Do.</b> 18.15 - 19.00 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 412	<b>Fr.</b> 17.30 - 18.15 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Melanie Bertelt	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €



## Power WorXX

Kurs 430	<b>Fr.</b> 17.00 - 17.30 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Melanie Bertelt	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

## Yoga

Kurs 641	<b>Mo.</b> 18.00 - 19.30 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Kurs 640	<b>Do.</b> 18.00 - 19.30 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €

\* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



**ZUMBA**  
 fitness **Zumba**

Kurs 489*	<b>Mo.</b> 10.00 - 10.45 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Kerstin Berger	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 490	<b>Mo.</b> 19.00 - 19.45 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Theresa Gaelings	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 486	<b>Do.</b> 19.45 - 20.30 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Tobias Kortenhorn	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 461	<b>So.</b> 11.00 - 11.45 30.04. - 16.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle II Mareike Schnieders	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €


**ZUMBA**  
 toning **Zumba Toning**

Kurs 492	<b>Di.</b> 19.00 - 19.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle II Anne Pflawko-Leson	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
----------	---	--------------	-------------------------------------	--


**ZUMBA**  
 gold **Zumba Gold**

Kurs 493	<b>Do.</b> 19.00 - 19.45 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle I Anke Overkämping	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
----------	---	--------------	----------------------------------	--

\* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt

# 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](http://www.tub-bocholt.de)



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

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





# Aqua-Fitness 1. Drittel

## Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 100	<b>Mo.</b> 09.30 - 10.15 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 101	<b>Mo.</b> 17.00 - 17.45 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wieczorek	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 102	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 103	<b>Di.</b> 10.00 - 10.45 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 105	<b>Di.</b> 18.00 - 18.45 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 106	<b>Di.</b> 18.45 - 19.30 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 107	<b>Mi.</b> 08.30 - 09.15 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 108	<b>Mi.</b> 18.30 - 19.15 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 109	<b>Mi.</b> 19.15 - 20.00 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 110	<b>Do.</b> 09.15 - 10.00 12.01. - 30.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

## Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 101	<b>Mi.</b> 10.30 - 11.15 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Klarabad M.-L.Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Klarabad 102	<b>Mi.</b> 11.15 - 12.00 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Klarabad M.-L.Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



## Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 101	<b>Mo.</b> 08.45 - 09.30 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 102	<b>Mo.</b> 09.30 - 10.15 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 104	<b>Mo.</b> 18.30 - 19.15 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 105	<b>Mo.</b> 19.15 - 20.00 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 108	<b>Di.</b> 08.45 - 09.30 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 109	<b>Di.</b> 09.30 - 10.15 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 110	<b>Di.</b> 10.15 - 11.00 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 106	<b>Di.</b> 11.00 - 11.45 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 111	<b>Di.</b> 15.30 - 16.15 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 112	<b>Di.</b> 16.15 - 17.00 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 113	<b>Di.</b> 17.00 - 17.45 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 114	<b>Di.</b> 17.45 - 18.30 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 115	<b>Di.</b> 18.30 - 19.15 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 116	<b>Di.</b> 19.15 - 20.00 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 117	<b>Di.</b> 20.00 - 20.45 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 118	<b>Mi.</b> 17.00 - 17.45 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



### Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 119	<b>Mi.</b> 17.45 - 18.30 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 120	<b>Mi.</b> 18.30 - 19.15 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 121	<b>Mi.</b> 19.15 - 20.00 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 123	<b>Do.</b> 08.00 - 08.45 12.01. - 30.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 124	<b>Do.</b> 08.45 - 09.30 12.01. - 30.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 125	<b>Do.</b> 09.30 - 10.15 12.01. - 30.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 126	<b>Do.</b> 10.15 - 11.00 12.01. - 30.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 127	<b>Fr.</b> 16.15 - 17.00 13.01. - 31.03.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 130	<b>Fr.</b> 18.00 - 18.45 13.01. - 31.03.17	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

### Bewegen statt schonen

50 KR 120	<b>Mo.</b> 19.45 - 21.00 09.01. - 20.03.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta-Jansen	115,00 €
-----------	---	--------------	---------------------------------------	----------

### Cardio Aktiv

50 KR 104	<b>Di.</b> 19.00 - 20.00 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	82,80 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	---------



## Rückenfitness für eine gesunde Haltung

KR 101	<b>Mo.</b> 17.30 - 18.15 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 102	<b>Mo.</b> 19.00 - 19.45 09.01. - 03.04.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 107*	<b>Di.</b> 08.30 - 09.15 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 104*	<b>Di.</b> 10.00 - 10.45 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 105	<b>Di.</b> 17.30 - 18.15 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 160	<b>Di.</b> 17.30 - 18.15 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 122	<b>Di.</b> 19.00 - 19.45 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 108	<b>Di.</b> 19.45 - 20.30 10.01. - 28.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 112	<b>Mi.</b> 19.00 - 19.45 11.01. - 29.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle I Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 161	<b>Do.</b> 10.45 - 11.30 12.01. - 30.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 121	<b>Do.</b> 20.30 - 21.15 12.01. - 30.03.17	12 Einheiten	SGZ, Halle II Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €



# Aqua-Fitness 2. Drittel

## Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 200	<b>Mo.</b> 09.30 - 10.15 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Bahia 201	<b>Mo.</b> 17.00 - 17.45 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wieczorek	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Bahia 202	<b>Di.</b> 09.15 - 10.00 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Bahia 203	<b>Di.</b> 10.00 - 10.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Bahia 205	<b>Di.</b> 18.00 - 18.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Bahia 206	<b>Di.</b> 18.45 - 19.30 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Bahia 207	<b>Mi.</b> 08.30 - 09.15 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 208	<b>Mi.</b> 18.30 - 19.15 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 209	<b>Mi.</b> 19.15 - 20.00 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Bahia 210	<b>Do.</b> 09.15 - 10.00 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €

## Aqua-Fitness im Klarabad

Klarabad 201	<b>Mi.</b> 10.30 - 11.15 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Klarabad 202	<b>Mi.</b> 11.15 - 12.00 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Klarabad M.-L. Schulta-Jansen	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



## Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 201	<b>Mo.</b> 08.45 - 09.30 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 202	<b>Mo.</b> 09.30 - 10.15 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 204	<b>Mo.</b> 18.30 - 19.15 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 205	<b>Mo.</b> 19.15 - 20.00 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 208	<b>Di.</b> 08.45 - 09.30 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 209	<b>Di.</b> 09.30 - 10.15 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 210	<b>Di.</b> 10.15 - 11.00 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 206	<b>Di.</b> 11.00 - 11.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 211	<b>Di.</b> 15.30 - 16.15 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 212	<b>Di.</b> 16.15 - 17.00 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 213	<b>Di.</b> 17.00 - 17.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 214	<b>Di.</b> 17.45 - 18.30 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 215	<b>Di.</b> 18.30 - 19.15 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 216	<b>Di.</b> 19.15 - 20.00 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 217	<b>Di.</b> 20.00 - 20.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	Vitalis Kerstin Scholz	Mitglieder: 61,60 € Nicht-Mitglieder: 82,50 €
Vitalis 218	<b>Mi.</b> 17.00 - 17.45 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €



### Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 219	<b>Mi.</b> 17.45 - 18.30 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 220	<b>Mi.</b> 18.30 - 19.15 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 221	<b>Mi.</b> 19.15 - 20.00 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Kerstin Scholz	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 223	<b>Do.</b> 08.00 - 08.45 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 224	<b>Do.</b> 08.45 - 09.30 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 225	<b>Do.</b> 09.30 - 10.15 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 226	<b>Do.</b> 10.15 - 11.00 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 56,00 € Nicht-Mitglieder: 75,00 €
Vitalis 227	<b>Fr.</b> 16.15 - 17.00 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	Vitalis Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €
Vitalis 230	<b>Fr.</b> 18.00 - 18.45 28.04. - 14.07.17	12 Einheiten	Vitalis (Aqua Power) Stefanie Betting	Mitglieder: 67,20 € Nicht-Mitglieder: 90,00 €

### Cardio Aktiv

50 KR 204	<b>Di.</b> 19.00 - 20.00 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	75,90 €
-----------	---	--------------	------------------------------------	---------



## Rückenfitness für eine gesunde Haltung

KR 101	<b>Mo.</b> 17.30 - 18.15 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 102	<b>Mo.</b> 19.00 - 19.45 24.04. - 10.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 107*	<b>Di.</b> 08.30 - 09.15 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 27,50 € Nicht-Mitglieder: 75,90 €
KR 104*	<b>Di.</b> 10.00 - 10.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 27,50 € Nicht-Mitglieder: 75,90 €
KR 105	<b>Di.</b> 17.30 - 18.15 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 27,50 € Nicht-Mitglieder: 75,90 €
KR 160	<b>Di.</b> 17.30 - 18.15 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle II M.-L. Schulta Jansen	Mitglieder: 27,50 € Nicht-Mitglieder: 75,90 €
KR 122	<b>Di.</b> 19.00 - 19.45 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 27,50 € Nicht-Mitglieder: 75,90 €
KR 108	<b>Di.</b> 19.45 - 20.30 25.04. - 11.07.17	11 Einheiten	SGZ, Halle III Hildegard Kuhne	Mitglieder: 27,50 € Nicht-Mitglieder: 75,90 €
KR 112	<b>Mi.</b> 19.00 - 19.45 26.04. - 12.07.17	12 Einheiten	SGZ, Halle I Hildegard Kuhne	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 161	<b>Do.</b> 10.45 - 11.30 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 121	<b>Do.</b> 20.30 - 21.15 27.04. - 13.07.17	10 Einheiten	SGZ, Halle II Renate Buchmann	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €

# 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



## Fitness Plus

01.01. - 31.03.2017

01.04. - 30.06.2017

Kosten: 133,50 €



## Fitness Plus

01.01. - 31.03.2017

01.04. - 30.06.2017

Kosten: 133,50 €



## Fitness Plus

01.01. - 31.03.2017

01.04. - 30.06.2017

Kosten: 133,50 €



## Fitness Plus

01.01. - 31.03.2017

01.04. - 30.06.2017

Kosten: 133,50 €



## Fitness Plus

01.01. - 31.03.2017

01.04. - 30.06.2017

Kosten: 133,50 €



## Fitness Plus

01.01. - 31.03.2017

01.04. - 30.06.2017

Kosten: 133,50 €

# 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](http://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.

<b>Montag</b>	09.15 Uhr	10.00 Uhr	18.15 Uhr	20.00 Uhr	
<b>Dienstag</b>	09.15 Uhr	10.00 Uhr	18.15 Uhr		
<b>Mittwoch</b>	10.45 Uhr	11.30 Uhr	18.15 Uhr		
<b>Donnerstag</b>	11.00 Uhr	14.00 Uhr*	16.45 Uhr	17.30 Uhr	19.45 Uhr
<b>Freitag</b>	17.30 Uhr	18.15 Uhr			
<b>Samstag</b>	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.

<b>Donnerstag</b>	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

<b>Montag</b>	18.30 Uhr				
<b>Dienstag</b>	08.00 Uhr	17.00 Uhr	18.00 Uhr		
<b>Donnerstag</b>	08.00 Uhr	16.00 Uhr	17.00 Uhr		
<b>Freitag</b>	08.00 Uhr	09.00 Uhr	09.45 Uhr	10.30 Uhr	11.15 Uhr

### Reha-Sport im Wasser - Vitalis & Bahia

<b>Montag</b>	08.00 Uhr	Vitalis, am Bahia
<b>Dienstag</b>	08.00 Uhr	Vitalis, am Bahia
<b>Mittwoch</b>	17.45 Uhr	Bahia

## Sport bei Diabetes

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

<b>Montag</b>	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.

<b>Donnerstag</b>	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.

<b>Montag</b>	18.30 Uhr	St.Josefs-Gymnasium (Kapu), Hemdenerweg 19
<b>Donnerstag</b>	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

<b>Montag</b>	14.30 Uhr	15.30 Uhr	16,30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	16.00 Uhr		
<b>Donnerstag</b>	15.00 Uhr	16.00 Uhr	17.00 Uhr



# Bewegungskindergarten Ratzekörper

Lowicker Str. 19f  
46395 Bocholt  
Telefon: 02871 48582  
Email: [kindergarten@tub-bocholt.de](mailto: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](http://www.tub-bocholt.de)

# Wussten Sie schon? Kinderbetreuung inklusive.

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

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

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

## Was ist zu beachten?

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

## Öffnungszeiten der Kinderbetreuung

Montag - Freitag      08.45 Uhr - 11.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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



## Ihre Freizeit bei TuB Bocholt



Aqua-Fitness · Badminton · Breitensport · Bauch Oberschenkel Po  
Bodyworkout · Bounce and Fun · Cardio Fit · Cheerleader  
Fatburner · Cardio Aktiv · Freizeitsport · Fußball · Herz-  
sport · Karate · Kinder-Sport-Schule · Laufftreff/Walken  
Parkour · 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