



1. Hl. 2020

Sport für Familien - Sport für Generationen.



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

Sport- und Kursprogramm



www.tub-bocholt.de

Auch am Sonntag der Preiswerteste. Hallo Jumbo!

Wir haben jeden Sonntag geöffnet!
Von 10.00 bis 17.00 Uhr.



Gratis parken!

***Hallo* JUMBO**

Dinxperlo
Dinxperlo: Heelweg73

Inhaltsverzeichnis

Der Verein TuB Bocholt

Willkommen bei TuB Bocholt	4
Unsere Sportanlage	5
Informationen zur Mitgliedschaft/Kursanmeldung	6
Vereins-/Kursanmeldung	8
Beiträge	10

Sportarten für Kinder und Erwachsene

Badminton, Cheerdance, Frisbee	12
Fußball, Karate, Radsport	13
Schwimmen, Taekwondo, Tanzen, Tennis, Tischtennis	14
Volleyball, Kinder-Sport-Akademie, Kindersport	15
Freizeit- & Breitensport Erwachsene	16
SENIOREN aktiv	17

Fitness-Studio

Das Sport-Gesundheits-Zentrum	18
Fitnessprogramme	19

Fitness-Kurse

Kurs-Informationen	20
Kursinhalte und Kursplan	22
Fitness-Kurse	24

Präventionskurse

Kurs-Informationen und Kursplan	32
Kurse 1. Drittel	34
ZirkelTrain	38
Aqua-Fitness	40

Reha-Sport

Wichtige Informationen zum Reha-Sport	42
Reha-Gymnastik	43
Reha-Wassergymnastik	44
Reha-Sport bei Diabetes, Krebsnachsorge	45
Herzsport, Lungensport	46
Psychomotorik	47

Kindergarten Ratzekörper

Der Bewegungs-Kindergarten Ratzekörper	48
----------------------------------------	----

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 „SENIOREN aktiv“ und die Kinder-Sport-Akademie „KiSA“ in unser Freizeitangebot aufgenommen worden. In unserem Sport-Gesundheits-Zentrum (SGZ) „Hagensweiden“ mit Fitness-Studio, Gymnastikhallen und Sauna, läuft ein vielseitiges Fitnessprogramm.

TuB Bocholt ist Träger des Kindergartens „Ratzekörper“.

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

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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag - Freitag

09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Montag - Donnerstag

15.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Die Geschäftsstelle

Ansprechpartner

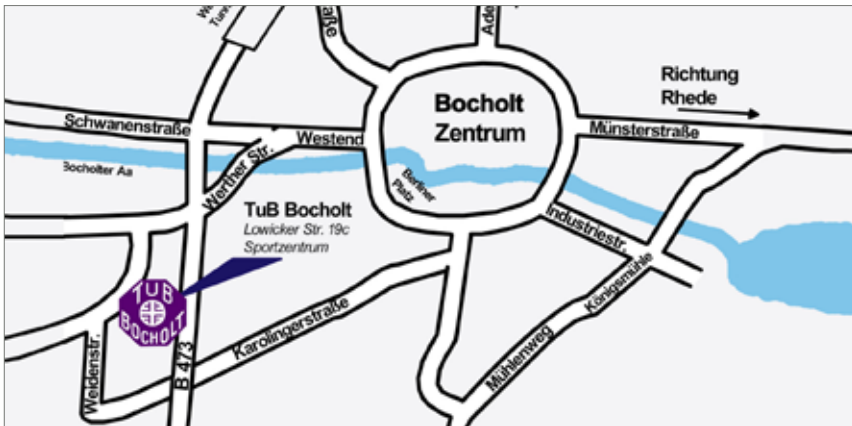
Gül Balci

Lisa Müggenborg

info@tub-bocholt.de



Unsere Sportanlage



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

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



www.tub-bocholt.de

TuB-Mitglied werden

Angebotsübersicht

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

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

Vereinsbeitrag

Der Eintritt bei TuB Bocholt ist jederzeit möglich. Anmeldeformulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle, bei den Übungsleitern, im Internet oder auf den folgenden Seiten (ab Seite 8). 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 Seite 10. Zu einzelnen Sportarten oder Angeboten sind Zusatzbeiträge fällig - auch diese sind abgebildet. Der Mitgliedsbeitrag ist als Jahresbeitrag festgesetzt und kann monatlich, 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.



Abteilung

- | | | | |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Cheerleader | <input type="checkbox"/> Frisbee | <input type="checkbox"/> Fußball |
| <input type="checkbox"/> Parkour | <input type="checkbox"/> Radsport | <input type="checkbox"/> SENIOREN aktiv (Wandern/Radwandern/Boule) | |
| <input type="checkbox"/> Tischtennis | <input type="checkbox"/> Volleyball | <input type="checkbox"/> SENIOREN aktiv (Gymnastik) | |
| <input type="checkbox"/> Kinder-Sport-Akademie (KiSA): | | | |
| <input type="checkbox"/> Turnen & Gymnastik: | | | |

Abteilungen mit Zusatzbeiträgen

- | | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Karate | <input type="checkbox"/> Schwimmen | <input type="checkbox"/> Taekwondo | <input type="checkbox"/> Tennis |
| <input type="checkbox"/> Studio-Fitness | <input type="checkbox"/> Fitness-Family | <input type="checkbox"/> Jugend-Fitness-Club | |
| <input type="checkbox"/> Fitness-50 plus | <input type="checkbox"/> Kurs-Fitness | | |

Mitgliedsdaten

Vor- & Nachname:

Geburtsdatum: Geschlecht: weiblich männlich

Straße und Hausnr.:

Postleitzahl/Wohnort:

Telefon:

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

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

Familienmitglieder, die im Verein aktiv sind

Vor- & Nachname	Geburtsdatum	Abteilung



Freiwillige Angaben

Mobil: Email:

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

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift des Minderjährigen

.....
Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat - Einzugsermächtigung

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

Kontoinhaber:

Adresse des Kontoinhabers (falls abweichend):

IBAN:

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 Zahlungsrythmus am 10ten Kalender- oder nächstmöglichen Bankarbeitstag eingezogen. Neu aufgenommene Mitglieder bekommen spätestens eine Woche vor dem ersten Einzug eine schriftliche Bestätigung. Kommt es bei der Durchführung des Lastschrifteinzugs zur Rücklastschrift und entstehen dem Verein durch die Zahlungsverweigerung des kontoführenden Instituts Kosten, werde ich diese Anforderung unverzüglich erstatten.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift



Beiträge

Grundbeiträge - pro Monat

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

Zusatzbeiträge - pro Monat

Tennis	
bis 18 Jahren	0,77 €
ab 18 Jahren	2,50 €
Schwimmen	5,00 €
Taekwondo	5,00 €
Karate	5,00 €
Studio	
Studio-Fitness	30,50 €
Fitness-Family	25,00 €
Kurs-Fitness	20,00 €
Fitness „50 Plus“	20,00 €
Schüler, Studenten & Azubis	14,00 €

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

§ 2

Erwerb der Mitgliedschaft

- (1) Mitglied des Vereins kann jede natürliche Person werden.
- (2) Wer die Mitgliedschaft erwerben will, hat an den Vorstand einen schriftlichen Aufnahmeantrag zu richten. Bei Minderjährigen ist die Zustimmung des gesetzlichen Vertreters erforderlich.
- (3) Die Mitglieder erkennen als für sich verbindlich die Satzung, Ordnungen und Wettkampfbestimmungen der Verbände an, denen der Verein angehört.

§ 3

Beendigung der Mitgliedschaft

- (1) Die Mitgliedschaft erlischt durch Austritt, Tod, Ausschluss oder durch Auflösung des Vereins.
- (2) Die Austrittserklärung ist schriftlich und per Einschreiben an den Vorstand zu richten. Der Austritt ist nur nach Schluss eines Kalenderviertels unter Einhaltung einer Frist von sechs Wochen zulässig.

§ 4

Beiträge

- (1) Der monatliche Mitgliedsbeitrag sowie außerordentliche Beiträge werden jährlich von der Mitgliederversammlung festgesetzt.

Die komplette Satzung liegt in der Geschäftsstelle aus.

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ende der Informationspflicht

Sportarten

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 ein Formular für die Anmeldung im Verein.

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

www.tub-bocholt.de



Badminton

Ansprechpartner

Stefan Schmeink

Telefon: 02872 8475

Email: stefan@stefan-schmeink.de



Cheerdance

Ansprechpartner

Stefanie Seggewiß

Telefon: 02871 27810

Email: s.seggewiss@tub-bocholt.de



Frisbee

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de





Fußball Jugend

Ansprechpartner

Karsten Söhlke

Telefon: 0160 90456919

Email: ksoehlke@gmx.de



Fußball Senioren

Ansprechpartner

Karsten Söhlke

Telefon: 0160 90456919

Email: ksoehlke@gmx.de



Fußball Altherren

Ansprechpartner

Thomas Gries

Telefon: 0175 9367957

Email: totogries@web.de



Karate

Ansprechpartner

Christian Walke

Telefon: 02871 241765

Email: c.walke@gmx.de



Radsport

Ansprechpartner

Peter Hanschke

Telefon: 02871 27810

Email: p.hanschke@tub-bocholt.de

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

Schwimmschule OLGA!

Ansprechpartner

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



Taekwondo

Ansprechpartner

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



Tanzen für Kinder

Ansprechpartner

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



Tennis

Ansprechpartner

Jonas Kalisch
 Telefon: 02871 4738
 Email: Jonas_Kalisch@freenet.de



Tischtennis

Ansprechpartner

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



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

Volleyball



Ansprechpartner

Alena Andert

Telefon: 02871 182433

Email: volleyball@tub-bocholt.de

Sportgruppen

Kindersport-Akademie (KiSA)



Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

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

Freizeit- & Breitensport Kinder



Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

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

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

Freizeit-& Breitensport Erwachsene



Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

Sport im Verein ist am schönsten. Entdecken Sie unsere aktuellen Sportangebote für Kinder und Erwachsene: Eltern-Kind-Turnen, 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	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Salierstr. II	Ella Welling
Mittwoch	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Halle Josefkirche	Lutz Bauer
Donnerstag	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Salierstr. II	Ella Welling

Fitness, Kondition und Spiele für Herren (Jedermann)

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



SENIOREN aktiv



Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuB Bocholt

Telefon: 02871 27810

Email: info@tub-bocholt.de

SENIOREN aktiv vermittelt Sport und Geselligkeit nach dem Motto: „Aktiv älter werden mit SENIOREN aktiv“. 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 - 21.00 Uhr	Salierstr. II	Ella Welling
--------	-----------------------	---------------	--------------

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	Anke Wilms
---------	-----------------------	--------------	------------

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	Erwin Winkelmann
Donnerstag	ab 16.00 Uhr	Boule-Anlage	Erwin Winkelmann



Unser Fitness-Studio



Durchwahl Studio

Sport-Gesundheitsstudio

Telefon: 02871 278115

Email: info@tub-bocholt.de

Der beste Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und Lebensfreude!

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

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

Auch unterwegs fit sein...

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



Testen Sie unser Fitness-Studio:

Probetraining unverbindlich und kostenlos!

Unsere Programme

Studio-Fitness

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

Kurs-Fitness

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

Fitness-Family

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

Fitness „50 plus“

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

Schüler/Auszubildende/Studenten-Fitness

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

Reha +

	Nicht-Mitglieder
für Rehateilnehmer	22,00 €

Öffnungszeiten

Fitness-Studio	mo	di	mi	do	fr	sa	so
Studio-Fitness	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	10 - 15
Fitness-Family	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	10 - 15
Schüler-Tarif	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	10 - 15
Fitness „50 plus“	8 - 16	8 - 16	8 - 16	8 - 16	8 - 16	10 - 17	-
Reha +	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	8 - 22	10 - 17	-
Sauna (ab 18 Jahren)	9 - 22	9 - 22	-	9 - 22	9 - 22	10 - 17	10-15
Sauna Damen	-	-	9 - 22	-	-	-	-
Kinderbetreuung	8.15 -11	-	8.45 -11	-	8.45-11	-	-



Fitness-Kurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08.30 Uhr* Pilates	09.15 Uhr Bodyworkout	09.00 Uhr* Fatburner	08.30 Uhr Bodyworkout	09.00 Uhr* Soft-Spinning	11.00 Uhr Dance Fitness
09.00 Uhr* Spinning		09.00 Uhr* Pilates	09.15 Uhr Pilates	09.15 Uhr* Step-Aerobic	11.45 Uhr Bodyworkout
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		17.30 Uhr Bounce and Fun			
18.00 Uhr Yoga			18.00 Uhr Yoga		
18.00 Uhr Spinning 			18.00 Uhr Spinning 		
18.15 Uhr BOP	18.15 Uhr Rückenpower	18.15 Uhr Bodyworkout	18.15 Uhr Iron WarXX 		
19.00 Uhr Spinning 		19.00 Uhr Step-Aerobic	19.00 Uhr Spinning		
19.00 Uhr Zumba 			19.00 Uhr BOP		
19.45 Uhr Schlingentraining	19.45 Uhr Pilates	19.45 Uhr BOP	19.45 Uhr Schlingentraining		
19.45 Uhr Tai Chi/Gigong	20.00 Uhr Spinning 				

grau hinterlegt = lauten in den Feiten durch

* = inkl. Kinderbetreuung

** = nur für Studio-Mitglieder

20.30 Uhr

Schlingentraining



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, die Hauptmuskelgruppen werden gezielt trainiert und die allgemeine Ausdauer wird verbessert, mit Musik und verschiedenen Ausdauer- und Kraftgeräten
Bounce and Fun	Training mit und auf dem Minitrampolin, komplettes Ganzkörpertraining
Dance Fitness	Ausdauertraining mit Zumba- und tänzerischen Bewegungen
Fatburner	dynamisches Workout mit einem Puls von 60 - 70% der max. Herzfrequenz
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
Soft Spinning	Spinning ohne Sprints oder wechselnden Pulsfrequenzen
Step-Aerobic	fließende und abwechslungsreiche Schrittkombinationen auf dem Stepper
Iron WorXX	Langhantelworkout für den ganzen Körper. Durch die Unterstützung der Gruppe und der Musik bringen wir das Eisen zum Schmelzen.
Yoga	indische Philosophie, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übung umfasst
Zumba	Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen, folgt dem Flow der Musik ohne Auszählen von Takten



Fitness-Kurse, 1. Drittel

BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615F	Mo. 18.15 - 19.00 13.01. - 06.04.20	12 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 613F*	Mi. 09.45 - 10.30 08.01. - 15.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 651	Mi. 19.45 - 20.30 08.01. - 01.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 606F	Do. 19.00 - 19.45 09.01. - 16.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 610F*	Fr. 10.00 - 10.45 10.01. - 17.04.20	14 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €

Bodyworkout

Kurs 690F	Di. 09.15 - 10.00 07.01. - 14.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 432F	Mi. 18.15 - 19.00 08.01. - 15.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 691F	Do. 08.30 - 09.15 09.01. - 16.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 602	So. 11.45 - 12.30 12.01. - 05.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	Mo. 17.30 - 18.15 13.01. - 30.03.20	11 Einheiten	SGZ, Halle II Jutta Balju	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 600F	Mi. 17.30 - 18.15 08.01. - 15.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €



Dance Fitness

Kurs 461	So. 11.00 - 11.45 12.01. - 05.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	-----------------------------------------------	--------------	------------------------------------	--------------------------------------------------

Fatburner

Kurs 487F*	Mi. 09.00 - 09.45 08.01. - 15.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
------------	-----------------------------------------------	--------------	------------------------------------	--------------------------------------------------

Pilates

Kurs 332	Mo. 08.30 - 09.15 13.01. - 30.03.20	11 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 333	Di. 19.45 - 20.30 07.01. - 31.03.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 334*	Mi. 09.00 - 09.45 08.01. - 01.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 335F	Do. 09.15 - 10.00 09.01. - 16.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €

Rückenpower

Kurs 306F	Di. 18.15 - 19.00 07.01. - 14.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle III Anke Wilms	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 301	Do. 10.00 - 10.45 09.01. - 02.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 13.01. - 30.03.20	11 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 750	Do. 19.45 - 20.30 09.01. - 02.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 753	Do. 20.30 - 21.15 09.01. - 02.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 752*	Fr. 10.00 - 10.45 10.01. - 03.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €

Spinning

Kurs 800F*	Mo. 09.00 - 10.00 13.01. - 06.04.20	12 Einheiten	SGZ, Spinningraum Kerstin Berger	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 13.01. - 30.03.20	11 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
Kurs 801F	Mo. 19.00 - 20.00 13.01. - 06.04.20	12 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 07.01. - 31.03.20	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 09.01. - 02.04.20	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
Kurs 807F	Do. 19.00 - 20.00 09.01. - 16.04.20	15 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €

Soft-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 10.01. - 03.04.20	13 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
-----------	-----------------------------------------------	--------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------



Step-Aerobic

Kurs 451F	Mi. 19.00 - 19.45 08.01. - 15.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 87,00 €
Kurs 452F*	Fr. 09.15 - 10.00 10.01. - 17.04.20	14 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 28,00 € Nicht-Mitglieder: 81,20 €

Tai Chi/Qigong

Kurs 370	Mo. 19.45 - 20.30 13.01. - 30.03.20	11 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 22,00 € Nicht-Mitglieder: 63,80 €
----------	-----------------------------------------------	--------------	-----------------------	--------------------------------------------------

Iron WorXX

Kurs 411	Do. 18.15 - 19.00 09.01. - 02.04.20	13 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 26,00 € Nicht-Mitglieder: 75,40 €
----------	-----------------------------------------------	--------------	------------------------------------	--------------------------------------------------

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 13.01. - 30.03.20	11 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 33,00 € Nicht-Mitglieder: 90,75 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 09.01. - 02.04.20	13 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 39,00 € Nicht-Mitglieder: 107,25 €

Zumba

Kurs 489F*	Mo. 10.00 - 10.45 13.01. - 06.04.20	12 Einheiten	SGZ, Halle II Kerstin Berger	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €
Kurs 490F	Mo. 19.00 - 19.45 13.01. - 06.04.20	12 Einheiten	SGZ, Halle II Jutta Baljiu	Mitglieder: 24,00 € Nicht-Mitglieder: 69,60 €

* = Kinderbetreuung inklusive
F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Fitness-Kurse, 2. Drittel

BOP - Bauch Oberschenkel Po - Gymnastik

Kurs 615	Mo. 18.15 - 19.00 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 613*	Mi. 09.45 - 10.30 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 651	Mi. 19.45 - 20.30 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 606	Do. 19.00 - 19.45 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 610*	Fr. 10.00 - 10.45 24.04. - 26.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Bodyworkout

Kurs 690F	Di. 09.15 - 10.00 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 432	Mi. 18.15 - 19.00 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 691	Do. 08.30 - 09.15 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 602	So. 11.45 - 12.30 26.04. - 28.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Bounce and Fun (Rebound)

Kurs 302	Mo. 17.30 - 18.15 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Jutta Balju	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 600	Mi. 17.30 - 18.15 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €



Dance Fitness

Kurs 461	So. 11.00 - 11.45 26.04. - 28.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Sabrina Papenkort	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
----------	-----------------------------------------------	-------------	------------------------------------	--------------------------------------------------

Fatburner

Kurs 487*	Mi. 09.00 - 09.45 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
-----------	-----------------------------------------------	--------------	------------------------------------	--------------------------------------------------

Pilates

Kurs 332	Mo. 08.30 - 09.15 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 333	Di. 19.45 - 20.30 21.04. - 23.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Dorothee Wissen	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 334*	Mi. 09.00 - 09.45 22.04. - 24.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 335	Do. 09.15 - 10.00 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Rückenpower

Kurs 306F	Di. 18.15 - 19.00 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle III Anke Wilms	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 301	Do. 10.00 - 10.45 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle III Elke Kutzner	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Schlingentraining

Kurs 751	Mo. 19.45 - 20.30 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 750	Do. 19.45 - 20.30 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 753	Do. 20.30 - 21.15 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 752*	Fr. 10.00 - 10.45 24.04. - 26.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle III Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Spinning **SPINNING**[®]

Kurs 800*	Mo. 09.00 - 10.00 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Kerstin Berger	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 802	Mo. 18.00 - 19.00 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 801	Mo. 19.00 - 20.00 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 803	Di. 20.00 - 21.00 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Spinningraum Mirjam Saborowski	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 812	Do. 18.00 - 19.00 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Holger Hübers	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
Kurs 807	Do. 19.00 - 20.00 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Spinningraum Sebastian Denke	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Soft-Spinning

Kurs 813*	Fr. 09.00 - 09.45 24.04. - 26.06.20	9 Einheiten	SGZ, Spinningraum Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
-----------	-----------------------------------------------	-------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------



Step-Aerobic

Kurs 451	Mi. 19.00 - 19.45 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Andrea Vehoff	Mitglieder: 20,00 € Nicht-Mitglieder: 58,00 €
Kurs 452*	Fr. 09.15 - 10.00 24.04. - 26.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Vera Everink	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

Tai Chi/Qigong

Kurs 370	Mo. 19.45 - 20.30 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	KiGa Ulrike Giesen	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
----------	-----------------------------------------------	-------------	-----------------------	--------------------------------------------------

Iron WorXX

Kurs 411	Do. 18.15 - 19.00 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle II Stefanie Seggewiß	Mitglieder: 16,00 € Nicht-Mitglieder: 46,40 €
----------	-----------------------------------------------	-------------	------------------------------------	--------------------------------------------------

Yoga

Kurs 641	Mo. 18.00 - 19.30 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	KiGa Martin Angenendt	Mitglieder: 27,00 € Nicht-Mitglieder: 74,25 €
Kurs 640	Do. 18.00 - 19.30 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	KiGa Marion Knoop	Mitglieder: 27,00 € Nicht-Mitglieder: 74,25 €

Zumba

Kurs 489*	Mo. 10.00 - 10.45 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Kerstin Berger	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €
Kurs 490	Mo. 19.00 - 19.45 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Jutta Balju	Mitglieder: 18,00 € Nicht-Mitglieder: 52,20 €

* = Kinderbetreuung inklusive

F = Kurse finden auch in den Ferien statt



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15 Uhr HuB (Rücken)	08.30 Uhr Aqua-Fitness		
09.30 Uhr Aqua-Fitness	09.15 Uhr Aqua-Fitness		09.15 Uhr Aqua-Fitness	
	10.00 Uhr HuB (Rücken)		09.30 Uhr Frauen 50+	
	10.00 Uhr Aqua-Fitness			
	10.45 Uhr Autogenes Training		10.30 Uhr HuB (Rücken)	
16.30 Uhr Berufseinsteiger	17.00 Uhr HuB (Rücken)			
17.30 Uhr Aqua-Fitness				
17.30 Uhr HuB (Rücken)	18.00 Uhr Aqua-Fitness			
18.45 Uhr HuB (Rücken)	18.45 Uhr Aqua-Fitness	18.30 Uhr Aqua-Fitness		
	19.00 Uhr HuB (Rücken)	19.00 Uhr HuB (Rücken)		
	19.00 Uhr Cardio Aktiv	19.15 Uhr Aqua-Fitness		



Autogenes Training	Mit Hilfe dieser Entspannungstechnik kann man lernen, sich selbst in kurzer Zeit zur Ruhe und in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung zu bringen.
Cardio Aktiv	Ganzheitliches Bewegungsprogramm, Ausdauer steht im Mittelpunkt, zusätzlich Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannung
Einstieg in die Arbeit - Ausstieg aus Sport und Spaß? Das muss nicht sein.	Ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung für junge Menschen im Berufseinstieg.
Frauen 50+: kraftvoll und bewegt!	Ein allgemeines Kräftigungsprogramm für Frauen ab 50 Jahren.
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Präventives Rückenprogramm, Erlernen des gesundheitgerechten Bewegungsverhaltens, Verbesserung der Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
RückenVitalTrain	Kombiniertes Indoor-Programm zum Kennenlernen der verschiedenen Möglichkeiten zur Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur
ZirkelTrain	Kombiniertes Indoor-Programm, Ganzkörperkräftigung in effizienter Zirkelform
Aqua-Fitness	Wassergymnastik, Herz-Kreislauf-Training, vor allem geeignet bei Gelenk- oder Rückenproblemen



Präventionskurse, 1. Drittel

Autogenes Training*

161	Di. 10.45 - 12.15 07.01. - 25.02.20	8 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	85 €
-----	-----------------------------------------------	-------------	-----------------------------------	------

Cardio Aktiv*

50 KR 104	Di. 19.00 - 20.00 07.01. - 24.03.20	12 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	82,80 €
-----------	-----------------------------------------------	--------------	------------------------------------	---------

Einstieg in die Arbeit - Ausstieg aus Sport und Spaß?

Das muss nicht sein!

163	Mo. 16.30 - 17.30 06.01. - 27.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	100 €
-----	-----------------------------------------------	--------------	---------------------------------	-------

100 %
Erstattung

Frauen 50+: kraftvoll und bewegt!

162	Do. 09.30 - 10.30 09.01. - 30.04.20	15 Einheiten	SGZ, Halle II Ulrike Giesen	100 €
-----	-----------------------------------------------	--------------	--------------------------------	-------

100 %
Erstattung



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining*

KR 101	Mo. 17.30 - 18.30 06.01. - 30.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 102	Mo. 18.45 - 19.45 06.01. - 30.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 107*	Di. 08.15 - 09.15 07.01. - 24.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 104*	Di. 10.00 - 11.00 07.01. - 24.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 160	Di. 17.00 - 18.00 07.01. - 24.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle III Sabine Tepasse	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 112	Mi. 19.00 - 20.00 08.01. - 25.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle I Julia Ketteler	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
KR 161	Do. 10.30 - 11.30 09.01. - 26.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle II Ulrike Giesen	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €

RückenVitalTrain*

KR 122	Di. 19.00 - 20.00 07.01. - 24.03.20	12 Einheiten	SGZ, Halle III Kerstin Behm	Mitglieder: 30,00 € Nicht-Mitglieder: 82,80 €
--------	-----------------------------------------------	--------------	--------------------------------	--------------------------------------------------

* Kurse sind mit dem Zertifikat = „Deutscher Standard Prävention“ versehen und sind somit erstattungsfähig. Den jeweiligen Erstattungsbeitrag können Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen.



Präventionskurse, 2. Drittel

Cardio Aktiv

50 KR 204	Di. 19.00 - 20.00 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Circle Raum Peter Hanschke	69,00 €
-----------	-----------------------------------------------	--------------	------------------------------------	---------

Autogenes Training

161	Di. 10.45 - 12.15 21.04. - 16.06.20	8 Einheiten	SGZ, Halle III Dorothee Wissen	85 €
-----	-----------------------------------------------	-------------	-----------------------------------	------





Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

KR 201	Mo. 17.30 - 18.30 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle III Renate Buchmann	Mitglieder: 22,50 € Nicht-Mitglieder: 62,10 €
KR 202	Mo. 18.45 - 19.45 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle III Ulrike Giesen	Mitglieder: 22,50 € Nicht-Mitglieder: 62,10 €
KR 207*	Di. 08.15 - 09.15 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 204*	Di. 10.00 - 11.00 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle II Margret Ritte	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 260	Di. 17.00 - 18.00 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle III Sabine Tepasse	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 212	Mi. 19.00 - 20.00 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle I Julia Ketteler	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
KR 261	Do. 10.30 - 11.30 23.04. - 25.06.20	9 Einheiten	SGZ, Halle II Ulrike Giesen	Mitglieder: 22,50 € Nicht-Mitglieder: 62,10 €

RückenVitalTrain*

KR 222	Di. 19.00 - 20.00 21.04. - 23.06.20	10 Einheiten	SGZ, Halle III Kerstin Behm	Mitglieder: 25,00 € Nicht-Mitglieder: 69,00 €
--------	-----------------------------------------------	--------------	--------------------------------	--------------------------------------------------

Bitte beachten Sie: Die aufgeführten Kurse (S.36 und 37) entsprechen, aufgrund des kurzen Zeitraumes zwischen den Oster- & Sommerferien, nicht dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“. Die Krankenkassen können die Kursgebühren für diesem Zeitraum nicht erstatten.

Unsere Kurse im 1. und 3. Drittel sind erstattungsfähig.

ZirkelTrain*

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

Kursleistungen

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

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

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

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

Kursleiter: Peter Hanschke
Kursort: Studio, SGZ
Kurszeitraum: 01.01. - 31.03.20, 01.04. - 30.06.20
Kosten: 133,50 €



* Zertifikat = „Deutscher Standard Prävention“



Aqua-Fitness, 1. Drittel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 100	Mo. 09.15 - 10.00 06.01. - 30.03.20	12 Einheiten	Bahia-Bad Sabine Terhorst	Mitglieder: 68,40 € Nicht-Mitglieder: 91,80 €
Bahia 101	Mo. 17.30 - 18.15 06.01. - 30.03.20	12 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wieczorek	Mitglieder: 68,40 € Nicht-Mitglieder: 91,80 €
Bahia 102	Di. 09.15 - 10.00 07.01. - 31.03.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €
Bahia 103	Di. 10.00 - 10.45 07.01. - 31.03.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €
Bahia 105	Di. 18.00 - 18.45 07.01. - 31.03.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Rebecca Grimm	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €
Bahia 106	Di. 18.45 - 19.30 07.01. - 31.03.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Rebecca Grimm	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €
Bahia 107	Mi. 08.30 - 09.15 08.01. - 01.04.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Rebecca Grimm	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €
Bahia 108	Mi. 18.30 - 19.15 08.01. - 01.04.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Christina da Silva	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €
Bahia 109	Mi. 19.15 - 20.00 08.01. - 01.04.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Christina da Silva	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €
Bahia 110	Do. 09.15 - 10.00 09.01. - 02.04.20	13 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 74,10 € Nicht-Mitglieder: 99,45 €



Aqua-Fitness, 2. Drittel

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 200	Mo. 09.15 - 10.00 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	Bahia-Bad Sabine Terhorst	Mitglieder: 51,30 € Nicht-Mitglieder: 68,85 €
Bahia 201	Mo. 17.30 - 18.15 20.04. - 22.06.20	9 Einheiten	Bahia-Bad Barbara Wiczorek	Mitglieder: 51,30 € Nicht-Mitglieder: 68,85 €
Bahia 202	Di. 09.15 - 10.00 21.04. - 23.06.20	9 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 51,30 € Nicht-Mitglieder: 68,85 €
Bahia 203	Di. 10.00 - 10.45 21.04. - 23.06.20	9 Einheiten	Bahia-Bad Renate Enk	Mitglieder: 51,30 € Nicht-Mitglieder: 68,85 €
Bahia 205	Di. 18.00 - 18.45 21.04. - 23.06.20	9 Einheiten	Bahia-Bad Rebecca Grimm	Mitglieder: 51,30 € Nicht-Mitglieder: 68,85 €
Bahia 206	Di. 18.45 - 19.30 21.04. - 23.06.20	9 Einheiten	Bahia-Bad Rebecca Grimm	Mitglieder: 51,30 € Nicht-Mitglieder: 68,85 €
Bahia 207	Mi. 08.30 - 09.15 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	Bahia-Bad Rebecca Grimm	Mitglieder: 57,00 € Nicht-Mitglieder: 76,50 €
Bahia 208	Mi. 18.30 - 19.15 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	Bahia-Bad Christina da Silva	Mitglieder: 57,00 € Nicht-Mitglieder: 76,50 €
Bahia 209	Mi. 19.15 - 20.00 22.04. - 24.06.20	10 Einheiten	Bahia-Bad Christina da Silva	Mitglieder: 57,00 € Nicht-Mitglieder: 76,50 €
Bahia 210	Do. 09.15 - 10.00 23.04. - 25.06.20	8 Einheiten	Bahia-Bad Vera de Haardt	Mitglieder: 45,60 € Nicht-Mitglieder: 61,20 €

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 fünf Tagen in der Woche zu unterschiedlichen Zeiten an. Dieses Angebot ist kostenfrei. Zusätzlich bieten wir Ihnen auf Wunsch eine Zusatzleistung an, z.B. ein Gerätetraining in unserem Fitness-Studio (Reha +, s. Seite 19).

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

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

* spezielle Gruppe für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Hüft- oder Knieproblemen



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 - Vitalis (Bahia)

Montag	08.00 Uhr	08.45 Uhr	09.30 Uhr	18.30 Uhr	19.15 Uhr
Dienstag	08.00 Uhr	08.45 Uhr	09.30 Uhr	10.15 Uhr	11.00 Uhr
	15.30 Uhr	16.15 Uhr	17.00 Uhr	17.45 Uhr	18.30 Uhr
	19.15 Uhr	20.00 Uhr			
Mittwoch	17.00 Uhr	17.30 Uhr	17.45 Uhr	18.30 Uhr	19.15 Uhr
Donnerstag	08.00 Uhr	08.45 Uhr	09.30 Uhr	10.15 Uhr	
Freitag	17.00 Uhr	17.45 Uhr			

Schon gewusst?

Auch unsere Reha-Wasser-Kurse können ebenfalls ohne Verordnung besucht werden. Der Beitrag errechnet sich anhand der angebotenen Kurseinheiten im Quartal und wird zu jedem Quartalsbeginn abgebucht. Die Kosten pro Einheit belaufen sich für Mitglieder auf 5,70 €, für Nicht-Mitglieder auf 7,65 €. Bei Teilnahme an einem Reha-Wasser-Kurs ohne Verordnung gelten die allgemeingültigen Kündigungsfristen des Vereins (Seite 10).



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

Lungensport

Durch gezieltes Training wird die Atmung effizienter, Infektionen können vorgebeugt werden. Beim Lungensport wird die Mobilität des Brustkorbes verbessert und die Atemhilfsmuskulatur trainiert. Ebenso werden atemerleichternde Techniken erlernt.

Montag	10.45 Uhr	Sport-Gesundheits-Zentrum, Halle III
Donnerstag	15.00 Uhr	Sport-Gesundheits-Zentrum, Halle III
Donnerstag	16.00 Uhr	Sport-Gesundheits-Zentrum, Halle III



Psychomotorik für Kinder (4 - 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 Kinder mit Behinderung bedeutet dies die Erweiterung individueller Handlungsräume.

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

Sport- und Gesundheitsstudio, Halle 1

Montag	14.30 Uhr	15.30 Uhr	16.30 Uhr
Mittwoch	16.00 Uhr		
Donnerstag	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. Unsere Kita hat von 6 Uhr morgens bis 18 Uhr abends geöffnet. Im Rahmen des Bundesprogramms **„KitaPlus – Weil gute Betreuung keine Frage der Uhrzeit ist“** haben die Eltern die Möglichkeit innerhalb der gebuchten Zeiten nach Kibiz (Kinderbildungsgesetz) von 25, 35 oder 45 Stunden ihre Kinder von 6 bis 18 Uhr betreuen zu lassen. Durch dieses Angebot möchten wir die Eltern darin unterstützen, Beruf und Familie besser zu vereinbaren.

Wenn Sie die Einrichtung besichtigen und Ihr Kind anmelden möchten, vereinbaren Sie gerne einen Termin mit der Leiterin Frau Lucka.

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

www.tub-bocholt.de



Wussten Sie schon? Kinderbetreuung inklusive.

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

Während die Kleinen spielen, toben oder sogar schlafen, haben Sie die Zeit für eine Trainingseinheit. Kleinkinder 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	08.15 Uhr - 11.00 Uhr
Mittwoch	08.45 Uhr - 11.00 Uhr
Freitag	08.45 Uhr - 11.00 Uhr



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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ihre Freizeit bei TuB Bocholt



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



Kontakt

Geschäftsstelle

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

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

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



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

Gut für Bocholt
 Stadtsparkasse