

Kosten:

Fortlaufende Kurse (laufen durch, eine neue Anmeldung ist nicht nötig)

Vereinsmitglied erster Kurs: 6,00 €/pM
Vereinsmitglied zweiter Kurs: 4,00 €/pM
All-Inn : alle Kurse für 12,00 €/pM

Feste Kurse (laufen halbjährlich, eine neue Anmeldung ist nötig)

12 Veranstaltungen:

Vereinsmitglied erster Kurs: 18,00 €
Vereinsmitglied zweiter Kurs: 12,00 €
Vereinsmitglied „All-Inn“: 0,00 €
Nichtvereinsmitglied: 60,00 €

13 Veranstaltungen:

Vereinsmitglied erster Kurs: 20,00 €
Vereinsmitglied zweiter Kurs: 14,00 €
Vereinsmitglied „All-Inn“: 0,00 €
Nichtvereinsmitglied: 65,00 €

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung Da der Kurs je 90 Minuten dauert, gelten folgende Beiträge:

Vereinsmitglied erster Kurs: 27,00 €
Vereinsmitglied zweiter Kurs: 18,00 €
Vereinsmitglied „All-Inn“: 0,00 €
Nichtvereinsmitglied: 90,00 €



Die Kurse finden (soweit nicht anders beschrieben) in der TSV-Halle am Hemdener Weg 163 statt.

Kurse ausprobieren:
Fortlaufende Kurse: 2x dann anmelden

Feste Kurse: kein ausprobieren.
Teilnahme nur nach Anmeldung.
Verspäteter Einstieg möglich, wobei der volle Beitrag fällig ist.

Kinderbetreuung
Seit 1.2.2018 ist im Vereinsheim
Kinderbetreuung für die Kurszeiten
möglich. Bitte anmelden. Kosten: 2,00
pro Stunde beim Erzieher direkt und in
bar zu entrichten.



TSV Bocholt e.V.
Hemdener Weg 163
46399 Bocholt
Telefon 02871-39454
Fax 02871-31643
www.tsv-bocholt.de
kontakt@tsv-bocholt.de
Geschäftszeit: Mo-Fr 9-13 Uhr
Do 17-19 Uhr



**Zweites Halbjahr 2018
29.8.2018 bis 20.12.2018**

- Fitness
- Gymnastik
- Rehabilitationssport



**Wir bieten Kinderbetreuung während der
Kurstunden morgens!**



Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)

Gezielt diesen Bereich fest und geschmeidig halten. Die Organe in Bauch und Becken werden gestärkt.

Do 10.00 - 11.00 Katrin Helfen

Body-Fit

Fitnessstraining für mehr Kondition, Koordination, Beweglichkeit, Geschicklichkeit

Mo 09.00 – 10.00 Marion Stump



Body Work-Out

Nach der Arbeit den Körper geschmeidig und fit halten. Mit guter Laune den Alltag hinter sich lassen!

Di 18.00 – 19.00 Daniela Raschdorf

Neu!

Fitstarter in die Woche (fester Kurs)

Übungsmix für Wiedereinsteiger/innen und Geübte, Schwerpunkt Rücken.

Mo 8.15 bis 9.00 Marion Stump

13x 3.9. - 10.12. (nicht am 1.10. und Ferien)

Fit-Mix und Easy Fit-Mix

Fit-Mix ist als Einzelsportart und als Ergänzung zu weiteren sportlichen Aktivitäten optimal.

Mo 19.00 – 20.00 Elisabeth Schult

Di 19.00 – 20.00 (Easy) Renate Buchmann

Do 19.00 – 20.00 Katrin Helfen

Neu!

HIT – High Intensity Training (fester Kurs)

Kondition- und Krafttraining, Circle und Pyramidaltraining in Variationen. Optimal als Ergänzung zum Turniersport/Mannschaftssportler

Do 19.00 – 20.00 Marion Stump

13x30.8.-13.12. (nicht in Ferien u. 1.11.)

Pilates

In Kombination mit der Atmung trainieren wir den ganzen Körper auf sanfte Weise.

Mo 20.00 – 21.00 Elisabeth Schult

Mi 09.00 – 10.00 Angelika Schmänk

Mi 10.00 – 11.00 Angelika Schmänk



Neu!

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen (fester Kurs)

Riskante Situationen erkennen, vermeiden und angemessen agieren. Stimme und Körper einsetzen. Das kann frau lernen!

Do 19.30 – 21.00 Gaby Wemmer, Halle Knufstr/Pestalozzischule

Gratiseinführung: 30.8.

12x 6.9. – 13.12. (nicht in Ferien u. 1.11.)

Seniorenangebote

Gymnastik erhält die Vitalität, fördert Beweglichkeit und es macht Spaß!

Di 10.00 – 11.00 Hockergym, Renate Buchmann

Do 18.30 – 20.00 Gaby Spangemacher

Halle Mariengymnasium

Sportarena (fester Kurs)

Spaß und Sport - Sportspiele für Frauen und Männer!

Do 19.00 – 20.00 Daniela Raschdorf

Halle Stresemannstraße

13x30.8.-13.12. (nicht in Ferien u. 1.11.)



Wirbelsäulengymnastik

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken ist, was wir alle benötigen.

Mo 10.00 – 11.00 Renate Buchmann

Neu!

YOGA - Body and Mind in Balance

Mit innerer Achtsamkeit Übungen ausführen, dabei im Wohlfühlmodus bleiben.

Do 20.00 – 21.00 Katrin Helfen

ZUMBA

Südamerikanischer Rhythmus und Aerobic – tolle Choreographien, Spaß- und Schwitzen!

Di 17.00 – 17.45 David Bauer



Neu! MITTWOCH ABEND!

ZUMBA-FIT (fester Kurs)

Fitness-Gymnastik mit Steppern und Handgeräten zu ZUMBA-Klängen.

Mi 18.00 – 19.00 Anne Pflawko- Leson Halle

Adenauerallee (Georgsgymn)

13 x 29.8. – 12.12. (nicht am 3.10. und Ferien)

Rehasportangebote

Orthopädie

Ärztliche Verordnung ist erforderlich.

Mo 16.00 – 16.45 Daniela Raschdorf

Di 8:00 – 8:45 Elisabeth Schult

Di 9.00 – 9.45 Elisabeth Schult

Do 09.00 – 09.45 Daniela Raschdorf

Do 18.00 – 18.45 Elisabeth Schult

Herz

Ärztliche Verordnung ist erforderlich.

Mo 17.00 – 18.00 **Kurs 1** Daniela Raschdorf

Mo 18.00 – 19.00 **Kurs 2** Daniela Raschdorf

Gefäßtraining

Ärztliche Verordnung ist erforderlich.

Mi 15.00 – 16.00 Daniela Raschdorf