

Turn- und Sportverein Bocholt von 1867/1896 e.V.



TSV Bocholt
von 1867 / 1896 e.V.

Hemdener Weg 163

46399 Bocholt

Telefon 02871-39454

Fax. 02871-31643

www.tsv-bocholt.de

kontakt@tsv-bocholt.de

5 Seiten

Kursprogramm: 2. Halbjahr 2019

Zumbamix (fester Kurs) ZUMBA, ZUMBA Toning
(Hanteln) und Strong by Zumba

Mi 18.30–19.30

Anne Pflawko-Leson, Halle Adenauerallee (Georgsgymn)

Beginn: 04.09.2019 – 12.12.2019

Hatha Yoga für Anfänger (fester Kurs) Yoga steht für Einheit und Harmonie. Finde mit Yoga zum ursprünglichen Gefühl der Einheit und Ganzheit zurück. Lerne mit Hilfe einer Auswahl an sanften Asanas (Yogastellungen) und Atemtechniken (Bauchatmung, Wechselatmung) Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen. Entwickle ein Gefühl der inneren Freude. Finde zu neuer Energie und Kraft für deinen Alltag!

Beginn: 06.09.2019 – 13.12.2019

Katrin Helfen

Fr 09:00 – 10:00

Rehasportangebote Orthopädie

Ärztliche Verordnung ist erforderlich.

Elisabeth Schult / Daniela Raschdorf

Mo 16:00 – 16:45

Die 08:00 – 08:45

Die 09:00 – 09:45

Do 09:00 – 09:45

Do 18:00 – 18:45

Bauch-Oberschenkel-Po (BOP) Gezielt diesen Bereich fest und geschmeidig halten. Die Organe in Bauch und Becken werden gestärkt.

Katrin Helfen

Do 10.00 -11.00

Body-Fit Fitnessstraining für mehr Kondition, Koordination und Beweglichkeit,

Marion Stump

Mo 09.00 –10.00

Body work out Krafttraining, Ausdauer und Koordinationsstraining, nach der Arbeit den Körper geschmeidig und fit zu halten

Daniela Raschdorf

Die 18:00 – 19:00

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

Elisabeth Schult

Mo 19:00 – 20:00

Katrin Helfen

Do 19:00 – 20:00

Renate Buchman

Die 19:00 – 20:00

HIT High Intensity Training (fester Kurs) Kondition–und Krafttraining, Circle und Pyramidaltraining in Variationen. Optimal als Ergänzung zum Turniersport/Mannschaftssportler

Eva Lorei

Do 20:00 – 21:00

Yoga für den Rücken

Hast du Rücken? Quäl dich nicht länger! Probier's 'mal deine auf Stress und Muskelverspannungen beruhenden Rücken-/Kopf-/Nackenschmerzen mit ruhigen Asanas und Entspannungstechniken zu lindern/zu beseitigen und zugleich deinen Rücken zu stärken, deine Wirbelsäule flexibler zu machen und ein gutes Rückgrat aufzubauen.

Katrin Helfen

Fr 10:00 – 11:00

Stuhlgymnastik / Seniorenangebote

Gymnastik erhält die Vitalität, fördert Beweglichkeit und es macht sehr viel Spass

Renate Buchmann

Die 10:00 – 11:00

Gabi Spangemacher / Halle Mariengym.

Do 19:00 – 20:30

Pilates und Faszientraining

Bewegung mit der Atmung, ausgehend von der Körpermitte, trainieren wir den Körper auf sanfte, konzentrierte Weise. Wir kombinieren Pilates mit dem Faszientraining, wodurch Elastizität und Geschmeidigkeit gesteigert werden.

Elisabeth Schult

Mo 20:00 – 21:00

Angelika Schmänk

Mit 09:00 – 10:00

Mit 10:00 – 11:00

WSG Wirbelsäulengymnastik

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

Renate Buchmann

Mo 10:00 – 11:00

Rehasportangebot Herzsport

Ärztliche Verordnung erforderlich

Daniela Raschdorf

Mo 17:00 – 18:00

Mo 18:00 – 19:00

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

(fester Kurs)

Nach dem vom Landessportbund entwickelten Konzept lernst du in einer geschützten Gruppe dich besser zu behaupten und einfach, aber wirkungsvoll zu verteidigen. Selbstbehauptung beginnt mit der Wahrnehmung für das eigene Empfinden und den eigenen Willen. Rollenspiele und Übungen für Stimme, Körpersprache, Willens- und Durchhalteübungen sind Bestandteile des Kurses. Dabei spielen körperliche Fitness und Statur keine Rolle – jede Frau, jede Teenagerin ab 13 ist willkommen! Auf der gestärkten Selbstbehauptung baut die Selbstverteidigung auf: einfache, effektive und wirkungsvolle Befreiungs- und Kontertechniken werden erlernt und vertieft.

Gratiseinführung: Donnerstag, 12.9.201 **Do 20:00 – 21:30**

Gabi Wemmer / Euregiohalle 4

Beginn: Donnerstags, 12.9.2019 bis 12.12.2019 (ohne Herbstferien)

Sportarena (fester Kurs) Spiel, Sport und Spass /
Ballsportarten aller Art kombiniert mit Koordinationsspielen

Daniela Raschdorf, Halle Klaraschule bis zu den Herbstferien
dann Halle Stresemannstr.

Beginn: 29.08.2019 – 12.12.2019 **Do 19:00 – 20:00**

Turn- und Sportverein Bocholt von 1867/1896 e.V.



TSV Bocholt v. 1867/1896 e.V. Hemdener Weg 163 46399 Bocholt



TSV Bocholt
von 1867 / 1896 e.V.

Hemdener Weg 163
46399 Bocholt
Telefon 02871-39454
Fax. 02871-31643
www.tsv-bocholt.de
kontakt@tsv-bocholt.de

Ihr Ansprechpartner:
Daniela Raschdorf
Geschäftsbüro

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: HIT, Yoga Anfänger, Yoga f. d. Rücken, Sportarena, ZUMBA Mix

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

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

12 x 90 Minuten
Vereinsmitglied erster Kurs: 27,00 €
Vereinsmitglied zweiter Kurs: 18,00 €
Vereinsmitglied „All-Inn“: 0,00 €
Nichtmitglied: 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 und Bezahlung.
Verspäteter Einstieg möglich, wobei der volle Beitrag fällig ist.

Anmeldung und Information im Geschäftsbüro ab sofort.



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