

Wochenüberblick:

Montag

09:00 Body-Fit
10:00 Wirbelsäulengymnastik
16:00 Reha-Sport: Orthopädie/WSG *
17:00 Reha-Sport: Herzsportgruppe 1*
18:00 Reha-Sport: Herzsportgruppe2*
19:00 Fit-Mix
20:00 Pilates

Dienstag

08:00 Reha-Sport Orthopädie/WSG*
09:00 Reha-Sport: Orthopädie/WSG *
10:00 Stuhlgymnastik
17:00 ZUMBA!
18:00 Body-Work-Out
19:00 Easy-Fit-Mix

Mittwoch

07:45 **NEU!** Early-Bird 20 x ab 17.1. bis 20.6.2018
(Nicht in den Ferien)

09:00 Pilates
10:00 Pilates

Donnerstag

09:00 Reha-Sport: Orthopädie/WSG*
10:00 BBP (Bauch–Beine–Po-Gym)
18:00 Reha-Sport Orthopädie /WSG *
19:00 Fit-Mix
19:00 Cross-Fit 10 X ab 11.1. bis 22.3.2018 (nicht an
Altweiber)
19:00 Sportarena 16 x ab 11.1. bis 28.6.2018 - Halle
Stresemannstr, (nicht an Altweiber, Ferien,
Feiertagen)
20:00 Body and Mind in Balance

Freitag

08:30 **NEU!** Powerrücken 16 x ab 2.2. bis 22.6.2018
(nicht in den Ferien und an den Brückentagen)
17:30 **NEU!** Selbstbehauptung und Selbst –
Verteidigung 12 x ab 19.1. bis 4.5.2018 (nicht in
den Ferien, Karnevalswochenende)



Die Kurse finden (soweit nicht anders beschrieben) in der TSV-Halle am Hemdener Weg 163 statt. Die Mindestgröße der Kurse beträgt jeweils 8 Teilnehmer.

Mit * gekennzeichnete Kurse:

Mit Verordnung vom Arzt: KEINE Kosten für den Teilnehmer/in. Ohne Verordnung vom Arzt: Vereinsbeitrag und Zusatzbeitrag müssen gezahlt werden.

Vereinsmitgliedschaft/Kosten

1. Fortlaufende Kurse

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

2. Feste Kurse (von-bis ist festgelegt)

Beiträge bitte im Büro erfragen

„Schnuppern“

1. Fortlaufenden Kurse

bis höchstens dreimal

2. Feste Kurse

nicht möglich. Hier gilt: anmelden, dann teilnehmen.

Kinderbetreuung

Ab 1.2.2018 steht ein staatlich geprüfter Erzieher im Vereinsheim für Kleinkinderbetreuung zur Verfügung. Bitte anmelden. Kosten: 2,00 pro Stunde beim Erzieher direkt und in bar zu entrichten.

Informationen und Anmeldungen

im Geschäftsbüro und bei den Übungsleiter/innen.



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



Erstes Halbjahr 2018
8.1. bis 12.07.

- Fitness
- Gymnastik
- Rehabilitationssport



NEU beim TSV!
Kinderbetreuung während der
Kursstunden morgens möglich ab
2.2.2018!



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 and Mind in Balance

Mit innerer Achtsamkeit Übungen ausführen, dabei im Wohlfühlmodus bleiben.

Do 20.00 – 21.00 Katrin Helfen



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

Fester Kurs: Cross-Fit

Cross-Fit ist Kondition- und Krafttraining auf hohem Niveau. Circletraining in verschiedenen Variationen.

Do 19.00 – 20.00 (10x ab 11.1.2018) Annika Wulf

Neu! Fester Kurs: Early-Bird – Früher Vogel

Walking und Übungen im Intervall für Wiedereinsteiger/innen und Geübte.

Mi 7.45 – 8.45 (20x 17.1.2018) Inge Telahr

Treffpunkt am TSV-Vereinsheim, nur bei sehr schlechtem Wetter in der Halle.



Fit-Mix und Easy Fit-Mix

Gymnastik mit Handgeräten und Musik. Fit-Mix ist als Einzelsportart und/oder Ausgleich/Ergänzung zu weiteren sportlichen Aktivitäten optimal für Frauen und Männer.

Mo 19.00 – 20.00 Elisabeth Schult

Di 19.00 – 20.00 (Easy) Renate Buchmann

Do 19.00 – 20.00 Katrin Helfen

Pilates

In Kombination mit der Atmung trainieren wir Bauch- und Beckenboden. Pilates ist ein Ganzkörpertraining.

Mo 20.00 – 21.00 Elisabeth Schult

Mi 09.00 – 10.00 Angelika Schmänk

Mi 10.00 – 11.00 Angelika Schmänk



NEU! Fester Kurs: Powerrücken

Übungen die es in sich haben – alles für einen starken Rücken!

Fr 8.30 -9.30 (16 x ab 22.6.2018) Marion Stump

Rehasport Orthopädie

Unter Berücksichtigung orthopädischer Besonderheiten werden Körperwahrnehmung, Koordination, Kraft, Geschicklichkeit, Balance und Kondition trainiert. **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 Annika Wulf

Rehasport Herz

In einer Gruppe Gleichgesinnter Sport treiben, Lebenskraft- und Lust fördern und erhalten. „Unser“ Doktor ist immer in der Halle. **Ärztliche Verordnung ist erforderlich.**

Mo 17.00 – 18.00 (ab 12.1.2018) Daniela Raschdorf

Mo 18.00 – 19.00 (ab 12.1.2018) Daniela Raschdorf

NEU! Fester Kurs: Selbstbehauptung u Verteidigung für Frauen

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

Fr 17.30 – 19.00 (12 X ab 19.1.2018) Gaby Wemmer

Seniorenangebot

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

Di 10.00 – 11.00 Stuhlgymnastik Renate Buchmann

Do 18.30 – 20.00 Gaby Spangemacher

Halle Mariengymnasium

Fester Kurs: Sportarena

Spaß mit vielen Sportspielen. Langeweile adé!

Do 19.00 – 20.00 Daniela Raschdorf

Halle Stresemannstraße

Wirbelsäulengymnastik

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

Mo 10.00 – 11.00 Renate Buchmann

Mo 16.00 – 16.45 (Reha) Daniela Raschdorf*

Di 09.00 – 10.00 (Reha) Elisabeth Schult*

Do 09.00 – 09.45 (Reha) Daniela Raschdorf*

Do 18.00 – 18.45 (Reha) Elisabeth Schult *

ZUMBA

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

Di 17.00 – 17.45

