

Unsere Kurse in der Wochenübersicht:

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

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

Mittwoch

09:00 Pilates *Pilates is my Happy Hour!*
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 (12X ab 7.9.2017)
19:00 **NEU!** Sportarena (12 x ab 7.9.2017, Halle Stresemannstraße)
20:00 Body and Mind in Balance

Freitag

17:30 Wirbelsäulengymnastik

**Mit * gekennzeichnete Kurse sind mit
Arztverordnung kostenfrei, wer keine Verordnung
hat, kann mit Beitrag und Zusatzbeitrag
teilnehmen!**



Die Kurse finden (soweit nicht anders beschrieben) in der TSV-Halle am Hemdener Weg 163 mit qualifizierten Übungsleiter/innen statt. Die Mindestgröße der Kurse beträgt jeweils 8 Teilnehmer. In den Schulferien bieten wir spezielle Programme an. Zwischen Weihnachten und Neujahr finden keine Kurse statt.

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:

Vereinsmitglieder zahlen für den ersten Kurs einen monatlichen Zusatzbeitrag v. 6,00 €. Jeder weitere Kurs kostet zusätzlich 4,00 €.

„All-Inn“ (alle Kurse können besucht werden) gibt es für den Zusatzbeitrag von 12,00 € monatlich.

„**Schnuppern**“ ist bis zu dreimal gern gesehen, dann ist eine Anmeldung zu sofort erforderlich.

Informationen und Anmeldungen

im Geschäftsbüro bei Gisela Gratz, Belinda Langert und Elisabeth Schult sowie direkt in den Kursen.



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



Unser Kursangebot:

- Fitness
- Gymnastik
- Gesundheit
- Rehabilitationssport



Zweites Halbjahr 2017

Gültig ab 30.8.2017

Body-Fit

Fitnessstraining auf hohem Niveau – dazu coole Musik! Kondition, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit trainieren und sich auspowern!

Mo 09.00 – 10.00 Marion Stump

Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)

Gezielte Gymnastik um diesen Bereich fest und geschmeidig zu halten. Die Organe in Bauch und Becken werden in Lage und Funktion gestärkt. Kleingeräte und aktuelle Songs bringen Spaß und gute Laune!

Do 10.00 - 11.00 Katrin Helfen

Body and Mind in Balance

Mit innerer Achtsamkeit Übungen ausführen, dabei im Wohlfühlmodus bleiben. Konzentration und Loslassen, sich anstrengen und entspannen im Wechsel bietet dieser Kurs und ist ohne Alterseinschränkung für Alle geeignet.

Do 20.00 – 21.00 Katrin Helfen

Body Work-Out

Nach der Arbeit den Körper geschmeidig, kraftvoll und fit halten, sich zu moderner Musik bewegen, kleine Choreografien erlernen und mit guter Laune den Alltag hinter sich lassen! Für Jugendliche und Erwachsene

Di 18.00 – 19.00 Daniela Raschdorf



Cross-Fit (nicht nur) für Männer

Cross-Fit ist Kondition- und Krafttraining auf hohem Niveau. Circletraining in verschiedenen Variationen ist Hauptteil dieser beliebten, anstrengenden Stunde. Die Übungen fordern und machen Spaß. Mit Schwitzgarantie!

Do 19.00 – 20.00 (12x ab 7.9.2017) Annika Wulf

Fit-Mix und Easy Fit-Mix

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

Mo 19.00 – 20.00 Elisabeth Schult

Di 19.00 – 20.00 (Easy) Renate Buchmann

Do 19.00 – 20.00 Katrin Helfen

Pilates

Durch vielfältige Übungen in Kombination mit der Atmung wird das „Powerhouse“ (Bauch- und Beckenboden) gezielt trainiert. Rücken, Schultern, Arme und Beine kommen nicht zu kurz! Pilates ist geeignet für Frauen und Männer die ein ruhiges Ganzkörpertraining bevorzugen.

Mo 20.00 – 21.00 Elisabeth Schult

Mi 09.00 – 10.00 Angelika Schmänk

Mi 10.00 – 11.00 Angelika Schmänk

Rehasport: Orthopädie

Unter Berücksichtigung besonderer persönlicher Umstände werden Körperwahrnehmung, Koordination, Kraft, Geschicklichkeit, Balance und Kondition umsichtig und mit Einsatz von Kleingeräten trainiert. Ärztliche Verordnung ist erforderlich.

Mo 16.00 – 16.45 Daniela Raschdorf

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 fördern und erhalten. Etwas für den Körper und das innere Gleichgewicht tun. „Unser“ Doktor ist immer in der Halle. Ärztliche Verordnung ist erforderlich.

Mo 17.00 – 18.00, Marlies Strohbach

Mo 18.00 – 19.00, Marlies Strohbach

Seniorenangebot

Gymnastik mit Handgeräten und angenehmer Musik. Das erhält Lebensqualität, fördert Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Balance, Geschicklichkeit und es macht Spaß!

Di 10.00 – 11.00 Stuhlgymn. Renate Buchmann

Do 18.30 – 20.00 Gaby Spangemacher (Halle Schleusenwall / mariengymnasium)

NEU! NEU! NEU! – SPORTARENA!

Sportlicher Spaß steht im Vordergrund - mit veränderten/vereinfachten Spielregeln Völkerball, Brennball, Badminton, Volleyball, Handball, Basketball und viele Koordination- und Interaktionsfördernde Sportspiele spielen! Langeweile und Alltagsstress adé! Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen runden das Programm ab.

Do 19:00 – 20:00 (12 x ab 7.9.2017) **Halle Stresemannstraße!** Daniela Raschdorf



Wirbelsäulengymnastik

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken ist, was wir alle benötigen. Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehnung und Entspannung als Ausgleich zu Alltagsbewegungen. Für alle Erwachsenen geeignet.

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 *

Fr 17.30 – 18.30 Marion Stump

ZUMBA

Heiße Musik, lateinamerikanische Rhythmen, tolle Choreografien = **ZUMBA!** Großer Spaß für Tanzbegeisterte unter der Leitung unsers Tanzlehrers und ZUMBA Instructors David Bauer

Di 17.00 – 17.45 (12X ab 5.9.2017) **David Bauer**

