

Kosten:

Rehakurse werden von den Krankenkassen bezahlt. Die TN zahlen nichts hinzu!

Fortlaufende Kurse

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 zur Weiterführung ist erforderlich.

20 Veranstaltungen

Vereinsmitglied erster Kurs: 30,00 €
Vereinsmitglied zweiter Kurs: 20,00 €
Vereinsmitglied „All-Inn“: 0,00 €
Nichtvereinsmitglied: 100,00 €

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: 1. Veranstaltung zum Schnuppern. Späterer Einstieg ist möglich, wobei der volle Beitrag gezahlt werden muss.

Kinderbetreuung

Ist im Vereinsheim für die Kurszeiten möglich. Bitte anmelden bei Thorsten Hüls: Kosten: 2,00 pro Stunde beim Erzieher direkt und in bar zu entrichten.



**Erstes Halbjahr 2019
Vom 7.1.2019 bis 12.7.**

- Fitness
- Gymnastik
- Rehabilitationssport

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 Vereinsgebäude mit
Gymnastikhalle:



**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

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

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

20 x 10.1. bis 27.6.19 (ohne Weiberfastnacht, Feiertage, Osterferien) Preise s.o.

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.

Mo 20.00 – 21.00 Elisabeth Schult

Mi 09.00 – 10.00 Angelika Schmänk

Mi 10.00 – 11.00 Angelika Schmänk

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

Wirbelsäulengymnastik

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

Mo 10.00 – 11.00 Renate Buchmann

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



ZUMBA MIX (fester Kurs)

ZUMBA, ZUMBA Toning (Hanteln) und STRONG BY ZUMBA

Mi 18.30 – 19.30 Anne Pflawko- Leson Halle Adenauerallee (Georgsgymn)

20 x 9.1. bis 26.6.19 (ohne Osterferien, 1. Mai, 29.Mai, 19.6.)

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 Sabine Kahlberg

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 17.00 – 17.45 Daniela Raschdorf