

Das Kursprogramm

2012

des



Bewegung macht beweglich —
und Beweglichkeit kann
manches in Bewegung setzen.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

(Schopenhauer)

Sehr geehrte Damen und Herren,
das Gesundheit mit am Wichtigsten in unserem Leben ist, wird wohl niemand ernsthaft bestreiten. Gesundheit bedeutet aber nicht nur Wohlbefinden im körperlich-physischen, sondern auch im psychisch-mental Bereich. Wenn es auch manchmal schwer fällt, so kann und sollte jeder für sich an seiner eigenen Gesundheit arbeiten. Oder anders ausgedrückt, jeder sollte sich und seinem Körper etwas Gutes tun. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten und natürlich auch eine Vielzahl von Anbietern, die einem dabei helfen können. Wie soll man aber den Überblick behalten und den für sich richtigen Kurs finden? Um Ihnen den Überblick zu erleichtern, finden Sie in der Geschäftsstelle des GTV kompetente Ansprechpartner, die Ihnen gerne bei der Auswahl des richtigen Kurses behilflich sind. Eine Vorauswahl steht Ihnen auch im Internet unter www.guetersloher-turnverein.de zur Verfügung. Alle Kurse beziehen sich auf die Themen: Bewegung, Ernährung und Entspannung. Das Heft soll Ihnen einen kleinen Überblick über die genaueren Inhalte dieser Themenfelder geben. Beachten Sie bitte, dass einige zertifizierte Kurse von den Krankenkassen bezuschusst werden. Ob und in welcher Höhe Ihr Kurs von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden kann, erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Viel Spaß und Erfolg bei „Ihrem“ Kurs wünscht Ihnen
Ihr Gütersloher Turnverein

Allgemeine Informationen

Eine schriftliche Anmeldung ist zu allen Sport- und Gesundheitskursen erforderlich. Dazu finden Sie vier Anmeldekarten in der Broschüre. Bei Interesse senden Sie eine Karte an das Sportkursbüro GTV im Haus der IKK Gütersloh, Postfach 20 63, 33326 Gütersloh oder an die Geschäftsstelle des GTV, Georgstraße 44a, 33330 Gütersloh.

Auch in den Schulferien wird Ihre Anmeldung bearbeitet. Hinweise entnehmen Sie bitte der Broschüre.

Hier finden Sie kompetente Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

Sprechzeiten des Sportbüros im Hause der IKK:

Wiedenbrücker Straße 41 33326 Gütersloh, Postfach 20 63
Tel.: 05241.9183112, Fax: 05241.9183199

montags 10.30 – 12.30 Uhr	09.01.2012 – 01.02.2012
und	25.06.2012 – 11.07.2012
mittwochs 10.30 – 12.30 Uhr	20.08.2012 – 30.08.2012
	05.12.2012 – 19.12.2012

Die GTV-Geschäftsstelle ist erreichbar unter der Telefonnummer 05241.36736 oder per E-Mail: kontakt@guetersloher-turnverein.de

In eigener Sache:

Möchten Sie in unserem Sportkursprogramm als Kursleiter/in tätig werden? Möchten Sie sich im Bereich Sport und Gesundheit weiterbilden? Haben Sie Interesse, dann wenden Sie sich bitte an das Sportkursbüro des Gütersloher Turnvereins, Georgstraße 44 a, 33330 Gütersloh oder Wiedenbrücker Straße 41 (im Haus der IKK), 33326 Gütersloh.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen	2
Purzelturnen	4-5
Eltern-Kind-Turnen – (2 – 3½ Jahre)	5
Eltern-Kind-Turnen – (3½ – 4½ Jahre)	5
Fit wie ein Turnschuh	6-8
Kinder-Kurse nur für Mädchen	6
Kinder-Kurse Gemischte Gruppen	7-8
Spiele und Spaß mit dem Ball	8
MegaStark	9
Aerobic – Was ist eigentlich Aerobic?	10
!!NEU!! Zumba	10
Aerobic FitMix	11
Body Fit	11
Step-Aerobic	12
Fit durch's Jahr	13
Fitness und Gesundheit für Herren jeden Alters	13
Gesundheits- und Funktionsgymnastik mit Musik	14
Schlank, Straff und Fit mit Cardio Pilates	15
Ausgleichsgymnastik	15
Wirbelsäulentraining	16-20
Wassergymnastik	20-21
Aqua-Fitness	22-24
	25
Yoga am Morgen	25
!!NEU!! Work-Life-Balance, Wochenendseminar	26
Gesundheitsorientiertes Muskelaufbautraining	27
Walk-Treff Walking	28
Nordic-Walking	29
Walking für Übergewichtige und Anfänger	30
!!NEU!! X-CO's Walken	30
Hinweise zur Kursanmeldung	31-32

Früher Sport macht unsere Kinder schlau

Spielen, toben, die Welt entdecken. Auch wenn es für Eltern manchmal anstrengend ist, sollten diese ihre Kinder auf keinen Fall davon abhalten. Denn immer mehr Studien zeigen, dass Sport in jungen Jahren nicht nur fit und gesund hält, sondern auch schlau macht! Je sportlicher ein Kind ist, desto weiter ist es geistig entwickelt. Tests beweisen, dass sich bei Bewegung mehr Nerven im Gehirn bilden. Also liebe Eltern: Am besten mit gutem Beispiel voran gehen – das hilft den Kleinen beim Nacheifern und ist gut für die eigene Gesundheit.

Kinderturnen, das heißt für uns:

Abenteuer **A**bwechslung **A**ustoben
Bewegung **B**älle **B**ärenhöhle
Cirkus **D**ynamik **E**rleben **E**ntspannung
Freude **F**liegen **F**allschirm
Gemeinsam **G**eräte kennenlernen
Hüpfen **I**deen zulassen
Jungen und Mädchen
Kind gerecht **K**örpererfahrung **K**oordination
Lustig **L**achen
Motorikschulung **M**attenelefant
Nicht leistungsorientiert **O**hne Druck
Phantasie **Q**uatsch **R**utschen **R**ennen
Spiel **S**paß **S**port **S**oziales erhalten
Toben **T**urnen **T**rampolin
Urwaldspiele
Vielseitigkeit
Wahrnehmung **W**ilde Tiere
Zusammen etwas erleben

Kurs 1a **Purzelturnen**
Kursleitung: Maria Link und Margarete Buller
Kursdauer: Dienstag, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr
Kursort: Turnhalle der VHS, Hohenzollernstraße
Kursbeginn/ 1.) 17.01. – 26.06.2012 (22 x); 47,- Euro
Gebühr: 2.) 28.08. – 11.12.2012 (14 x); 31,- Euro
Zeitliche Veränderung der Übungszeit vorbehalten!

Kurs 1b **Purzelturnen**
Kursleitung: Maria Link und Margarete Buller
Kursdauer: Dienstag, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr
Kursort: Turnhalle der VHS, Hohenzollernstraße
Kursbeginn/ 1.) 11.01. – 19.07.2011 (26x); 55,- Euro
Gebühr: 2.) 13.09. – 13.12.2011 (12x); 27,- Euro
Zeitliche Veränderung der Übungszeit vorbehalten!

In den ersten Lebensjahren ist Bewegung wichtiger Bestandteil des kindlichen Lebensalltages. Die Entwicklung der Persönlichkeit wird in unvergleichlicher Weise beeinflusst: Über die Bewegung nimmt das Kind die Umwelt wahr, erkundet sie, passt sich ihr an und macht sie sich passend. Das Eltern-Kind-Turnen soll zudem eine intensive Beziehung zwischen Eltern und Kindern ermöglichen, wobei die Eltern aktiv an den Spiel- und Bewegungsangeboten beteiligt werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das genaue Alter Ihres Kindes an!

Eltern-Kind-Turnen – (2 – 3½ Jahre)

Kurs 2 **Eltern-Kind-Turnen – (2½ – 3½ Jahre)**
Kursleitung: Erika Dittrich
Kursdauer: Dienstag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursort: Turnhalle Freiherr-vom-Stein-Realschule, Magnolienweg
Kursbeginn/ 1.) 17.01. – 03.07.2012 (23x); 49,- Euro
Gebühr: 2.) 28.08. – 11.12.2012 (14x); 31,- Euro

Eltern-Kind-Turnen – (3½ – 4½ Jahre)

Kurs 5 **Kurs 5 Eltern-Kind-Turnen – (3½ – 4½ Jahre)**
Kursleitung: Erika Dittrich
Kursdauer: Dienstag, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr
Kursort: Turnhalle Freiherr-vom-Stein-Realschule, Magnolienweg
Kursbeginn/ 1.) 17.01. – 03.07.2012 (23x); 49,- Euro
Gebühr: 2.) 28.08. – 11.12.2012 (14x); 31,- Euro

Fit wie ein Turnschuh - Kinderturnen

Fit wie ein Turnschuh – Kinderturnen ist für Mädchen und Jungen. Eine kindgerechte, am Entwicklungs- und Könnensstand der Kinder orientierte gezielte Schulung von Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination steht im Vordergrund. Die Kinder lernen sich gegenseitig zu helfen und zu sichern beim Üben unterschiedlicher Bewegungsformen. Konflikte zu lösen, Eigenverantwortlichkeit und Entscheidungsfähigkeit werden gefördert. Dem Bedürfnis unserer Kinder nach Anstrengung, Leistung und Spiel soll hiermit Rechnung getragen werden. Kinder wollen sich vergleichen, wollen sich beweisen. Durch Wahrnehmungsspiele und Bewegungsgeschichten, dem Turnen an und mit Großgeräten, durch Ausprobieren von Großen und Kleinen Spielen und anderen attraktiven Aktionen ist dieses vielseitige Bewegungsangebot sportartübergreifend angelegt. Nicht die absolute Höchstleistung ist das Ziel, sondern die Verbesserung und Förderung der individuellen Möglichkeiten und der Spaß an der Bewegung.

Kinder-Kurse nur für Mädchen

Kurs 8 **Kinder-Kurse nur für Mädchen**
Kursleitung: Erika Dittrich + Rita Möring
Kursdauer: Mittwoch, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr (6 – 8 Jahre)
Kursort: Jahnturnhalle, Georgstraße 44a
Kursbeginn/ 1.) 11.01. – 04.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 22.08. – 12.12.2011 (15x); 33,- Euro

Kurs 9 **Kinder-Kurse nur für Mädchen**
Kursdauer: Mittwoch, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr (9 – 12 Jahre)
Kursort: Jahnturnhalle, Georgstraße 44a
Kursbeginn/ 1.) 11.01. – 04.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 22.08. – 12.12.2012 (15x); 33,- Euro

Kurs 12 **Kinder-Kurse nur für Mädchen**
Kursleitung: Anette Dankow, Corinna Descher
Kursdauer: Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr (ab 12 Jahre)
Kursort: Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg
Kursbeginn/ 1.) 13.01. – 06.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 24.08. – 14.12.2011 (13x); 30,- Euro

Kinder-Kurse Gemischte Gruppen

Kurs 13 **Kinder-Kurse Gemischte Gruppen**
Bitte geben Sie das Alter Ihres Kindes an!
Kursleitung: Nina Lütkemöller
Kursdauer: Donnerstag, 14:30 Uhr – 15:30 Uhr (4 1/2 – 6 Jahre)
Kursort: Jahnturnhalle, Georgstraße 44a
Kursbeginn/ 1.) 12.01. – 05.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 31,- Euro

Kurs 14 **Kinder-Kurse Gemischte Gruppen**
Kursleitung: Erika Dittrich
Kursdauer: Donnerstag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr (4 1/2 – 6 Jahre)
Kursort: Turnhalle Freiherr-vom-Stein-Realschule, Magnolienweg
Kursbeginn/ 1.) 12.01. – 05.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 31,- Euro

Kurs 15 **Kinder-Kurse Gemischte Gruppen**
Kursleitung: Erika Dittrich
Kursdauer: Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr (6 – 10 Jahre)
Kursort: TH Freiherr-vom-Stein-Realschule, Magnolienweg
Kursbeginn/ 1.) 12.01. – 05.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 31,- Euro

Kurs 10 **Kinder-Kurse für Mädchen und Jungen**
Kursleitung: Margret Arndt/Rita Möring
Kursdauer: Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr (6 – 8 Jahre)
Kursort: Grundschule Nordhorn, Knappweg
Kursbeginn/ 1.) 12.01. – 05.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 31,- Euro

Kurs 16 **Kinder-Kurse Gemischte Gruppen (2-6 Jahre)**
Kursleitung: Corinna Descher
Kursdauer: Donnerstag, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr
Kursort: Turnhalle Grundschule Kattenstroth, Ludwigstraße 11
Kursbeginn/ 1.) 12.01. – 05.07.2011 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 23.08. – 13.12.2011 (14x); 31,- Euro

Kurs 17 **Kinder-Kurse Gemischte Gruppen**
Kursleitung: Annette Dankow, Corinna Descher, Ulrike Siekmann
Kursdauer: Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr (5 – 7 Jahre)
Kursort: Turnhalle Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg
Kursbeginn/ 1.) 13.01. – 06.07.2012 (24x); 51,- Euro
Gebühr: 2.) 24.08. – 14.12.2012 (14x); 31,- Euro

Kurs 18 Kinder-Kurse Gemischte Gruppen
 Kursleitung: Annette Dankow, Corinna Descher, Ulrike Siekmann
 Kursdauer: Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr (8 – 12 Jahre)
 Kursort: Turnhalle Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg
 Kursbeginn/ 1.) 13.01. – 06.07.2012 (24x); 51,- Euro
 Gebühr: 2.) 24.08. – 14.12.2012 (14x); 31,- Euro

Kurs 19 Kinder-Kurse Gemischte Gruppen
 Kursleitung: Annette und Ramona Dankow, Corinna Descher
 Kursdauer: Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr (ab 7 Jahre)
 Kursort: Grundschule Kattenstroth, Ludwigstraße
 Kursbeginn/ 1.) 12.01. – 05.07.2012 (24x); 51,- Euro
 Gebühr: 2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 31,- Euro

Kurs 12 Kinder-Kurse Gemischte Gruppen
 Kursleitung: Bettina Feldmann
 Kursdauer: Dienstag, 17:15 - 18:25 Uhr (4 – 6 Jahre)
 Kursort: Turnhalle Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg
 Kursbeginn/ 1.) 17.01.- 03.07.2012 (24x); 51,- Euro
 Gebühr: 2.) 28.08. – 11.12.2012 (14x); 31,- Euro

Spiele und Spaß mit dem Ball

Große Bälle und kleine Bälle, Netze und Tore, Werfen und Fangen – wohl kein Sportgerät animiert zu Bewegung und Spiel wie Bälle in jeder Form! Und es ist zu schade, Bälle nur mit dem Fuß oder nur mit dem Schläger zu bewegen. Wir wollen alle Möglichkeiten ausprobieren.

Kurs 21 Spiele und Spaß mit dem Ball
 Kursleitung: Achim Strotmann
 Kursdauer: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr (ab 10 Jahre)
 Kursort: Grundschule Kattenstroth, Ludwigstraße
 Kursbeginn/ 1.) 12.01. – 05.07.2012 (24x); 51,- Euro
 Gebühr: 2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 31,- Euro

MegaStark Am Anfang steht die Bewegung

Bewegungsförderung für Jungen und Mädchen mit Übergewicht und/oder Bewegungsdefiziten im Alter von 8 – 15 Jahren.

Kinder sind unsere Zukunft aber Fitness und Gesundheit verschlechtern sich. Kinder bewegen sich im Schnitt nur noch eine Stunde am Tag und sitzen mehr als vier Stunden vor dem Fernseher oder Computer. In Deutschland ist bald jedes dritte Kind übergewichtig und die ersten Bandscheibenvorfälle treten bei Schulkindern auf. Dramatische physische und psychische Probleme sind die Folgen. Diesem Trend wollen wir entgegen wirken. Sich im Spiel bewegen macht Riesenspaß. Ganz nebenbei werden Kreativität, Koordination und Teamgeist gefördert. Der Lebensraum unserer Kinder wird angesichts der fortschreitenden Technisierung und Verstärkung immer eingeschränkter.

Bewegungsmangel ist der Fettmacher Nr. 1

Die Tendenz, dass es in den nächsten Jahren noch mehr übergewichtige Kinder geben wird, ist steigend.

Es ist Zeit zu handeln.

Kurs 22a Spiel, Spaß und Sport in der Turnhalle

Bewegungsräume schaffen und finden, in denen Kinder sich, ihren Körper, ihre Fähigkeiten aber auch Einschränkungen bewusster wahrnehmen, sich akzeptieren und selbstständiger werden.

Kursleitung: A. Dankow/C. Descher
 Kursdauer: Mittwoch, 16:15 Uhr – 17:30 Uhr
 Kursort: Turnhalle der Grundschule Kattenstroth, Diekstraße / Ludwigstraße
 Kursbeginn/ 1.) 11.01. – 28.03.2012 (12x); 36,- Euro
 Gebühr: 2.) 18.04.. – 27.06.2012 (12x); 36,- Euro
 3.) 29.08. – 12.12.2012 (12x);36,- Euro



Kurs 22b Ab ins Wasser, Spiel und Spaß im kühlen Nass

Der Aufenthalt im Wasser bedeutet für Kinder mit Übergewicht oder Bewegungsdefiziten eine wesentliche Erweiterung ihre Bewegungsmöglichkeiten. Sie können sich im Wasser ganz frei, ohne Beeinträchtigungen bewegen.

Kursleitung: A. Dankow/C. Descher
 Kursdauer: Dienstag, 16:45 Uhr – 18:15 Uhr
 Kursort: Lehrschwimmbecken – „Die Welle“ Gütersloh, Stadtring Sundern
 Kursbeginn/ 1.) 11.01. – 28.03.2012 (12x); 78,- Euro
 Gebühr: 2.) 18.04.. – 27.06.2012 (12x); 78,- Euro
 3.) 29.08. – 12.12.2012 (12x); 78,- Euro

Aerobic – Was ist eigentlich Aerobic?

Im Aerobic-Kurs ist es wichtig, mit der richtigen individuellen Belastungsintensität zu trainieren, das heißt, sich weder zu unter- noch zu überfordern. Nur dosiertes Aerobic führt zu einem gesünderen und widerstandsfähigeren Herz-Kreislauf-System, einem verbesserten Allgemeinzustand, einer geringeren Stressanfälligkeit und einer sinnvollen Gewichtsabnahme. Durch kleine Schrittkombinationen fördern wir unsere Kondition, durch Muskelkräftigung verbessern wir unsere Muskelkraftausdauer. Das folgende Stretching hilft, die Beweglichkeit unserer Gelenke grundlegend zu verbessern und vermindert Muskelverkürzungen. Haben Sie schon mal einen Aerobic-Kurs besucht? Und haben Sie Lust weiterzumachen, weil Sie sich gerne zu fetziger Musik bewegen? Wollen Sie fit und beweglich bleiben? Dann sind Sie bei uns an der richtigen Adresse.

Neu! Zumba

"Zumba", der spanische Slang für "Bewegung und Spaß haben", ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen wollen. Bei einem Musikmix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Das wichtigste ist, sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Die Abfolge der Schritte ist leicht erlernbar.

Kurs 23	Zumba
Kursleitung:	Miriam Dittrich
Kursdauer:	Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursort:	Vereinsheim des GTV, Georgstraße 44a
Kursbeginn/ Gebühr:	1.) 02.02. - 28.06.2012 (18 x); 59,00 € (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 18,00 €) 2.) 30.08. - 13.12.2012 (13x); 44,00 € (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,00 €)

Aerobic FitMix

Kurs 24	Aerobic FitMix
Kursleitung:	Sabine Trylla
Kursdauer:	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Kursort:	Carl-Miele-Berufskolleg, Wilhelm-Wolf-Straße
Kursbeginn/ Gebühr:	1.) Beginn: 10.01.2012 (20x); 71,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro) 2.) Beginn: 04.09.2012 (12x); 41,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 9,- Euro)

Kurs 25	Aerobic FitMix
Kursleitung:	Sabine Trylla
Kursdauer:	Donnerstag, 18.45 – 20.00 Uhr
Kursort:	Turnhalle Freiherr-vom-Stein-Schule, Magnolienweg
Kursbeginn/ Gebühr:	1.) Beginn: 12.01.2012 (20x); 65,00,- Euro (kein Beitrag für GTV-Mitglieder) 2.) Beginn: 06.09.2011 (12x); 41,- Euro (kein Beitrag für GTV-Mitglieder)

Body Fit

In diesem Kurs steht die intensive und effektive Kräftigung unserer Muskeln im Vordergrund. Nach einem Warm Up mit Aerobicgrundsritten folgen Kräftigungsübungen im Stand oder in verschiedenen Lagepositionen am Boden. Dabei wird durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts oder mit Hilfe von Zusatzgeräten gearbeitet. Im Anschluss der Kräftigungseinheit erfolgt ein Stretching aller beanspruchten Muskeln.

Kurs 26	Body Fit
Kursleitung:	Paola Johannhörster
Kursdauer:	Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursort:	Sporthalle Gewerbliche Berufsschulen, Wilhelm-Wolf-Str.
Kursbeginn/ Gebühr:	1.) 10.01. – 26.06.2012(22x); 71,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 22,- Euro) 2.) 28.08. – 11.12.2012(13x); Kursbeitrag: 44,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Kurs 27	Body Fit
Kursleitung:	Paola Johannhörster
Kursdauer:	Donnerstag, 18.20 – 19.20 Uhr
Kursort:	Gymnastikhalle Eilly-Heuss-Knapp-Schule, Moltkestraße
Kursbeginn/ Gebühr:	1.) 12.01. – 28.06.2012 (22x); 71,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro) 2.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 44,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Step-Aerobic

Was ist eigentlich Step-Aerobic und für welche Zielgruppen ist dieses Training geeignet? Step-Aerobic ist ein aerobes Fitness-training auf Basis motivierender Musik, das auf einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird. Das Training zeichnet sich durch ein variantenreiches Herauf- und Herabsteigen auf und von dieser stufenförmigen Plattform aus, wobei gleichzeitig verschiedenartig ausgeführte Armbewegungen eingesetzt werden können. Die Step-Aerobic verspricht,

- die allgemeine, dynamische Ausdauer zu trainieren und damit vor allem die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems zu erhalten oder zu verbessern,
- die Kraftfähigkeit zu verbessern und damit vor allem die Funktionen des aktiven und passiven Bewegungsapparates zu erhalten oder zu verbessern,
- die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern,
- positive Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden und damit eine Verbesserung der allgemeinen Lebenszufriedenheit.

Das sind einige der Vorteile der Step-Aerobic, sind Sie interessiert, dann sprechen Sie mit uns oder schauen vorbei. Anfänger-Einsteigerkurs, der den korrekten Umgang mit dem Step und die Basic des Step-Aerobic den Teilnehmern nahe bringt. Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken mit!

Kurs 28	Step-Aerobic für Anfänger
Kursleitung:	Katja Hänsel
Kursdauer:	Donnerstag, 20.00 Uhr – 21.00 Uhr,
Kursort:	Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41
Kursbeginn/	1.) 19.01. – 29.03.2012 (11x); 36,- Euro
Gebühr:	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 11,- Euro)
	2.) 19.04. – 28.06.2012 (9x); 32,- Euro
	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 9,- Euro)
	3.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 44,- Euro
	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)

Kurs 29	Step-Aerobic für Fortgeschrittene
	Kreative Step-Choreographien, aktuelle Bewegungsformen werden Sie begeistern. Erfahrung in Step-Aerobic ist erwünscht.
Kursleitung:	Katja Hänsel
Kursdauer:	Donnerstag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr,
Kursort:	Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41
Kursbeginn/	1.) 19.01. – 29.03.2012 (11x); 36,- Euro
Gebühr:	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 11,- Euro)
	2.) 19.04. – 28.06.2012 (9x); 32,- Euro
	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 9,- Euro)
	3.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 44,- Euro
	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)

Fit durch's Jahr

In diesem Kurs können Sie den Alltagsstress hinter sich lassen. Durch gymnastische und kräftigende Übungen werden Sie das Gefühl für Ihren eigenen Körper wieder entdecken und fortentwickeln. Mit einem konditionellen Trainingsteil wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und gestärkt. Verschiedene spielerische Elemente runden das Programm ab und geben Raum für Spaß und Freude. Ein Wohlfühlprogramm mit viel individuellem Charakter!

Kurs 30	Fit durch's Jahr
Kursleitung:	Herbert Tichy
Kursdauer:	Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Kursort:	Turnhalle Städt. Gymnasium, Moltkestraße
Kursbeginn/	1.) 19.01. – 28.06.2012 (20x); 65,- Euro
Gebühr:	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)
	2.) 30.08. – 13.12.2012 (14x); 47,- Euro
	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Fitness und Gesundheit für Herren jeden Alters

Für Ihre Gesundheit müssen Sie weniger tun, als Sie glauben. Jetzt heißt es: Spaß an der Bewegung haben und aktiv entspannen. Fit sein heißt für viele aktiv sein, dynamisch sein, Power haben, sich wohl fühlen, erfolgreich und gesund sein. Fit sein bedeutet, den ganzen Tag genug Energie haben, um den alltäglichen Belastungen gewachsen zu sein. Die Muskulatur, die in unseren Alltagsgewohnheiten unserer Arbeitswelt häufig nicht mehr gefordert wird, soll wieder belebt und gestärkt werden. Nur in lockerer Atmosphäre können sich Wohlbefinden, Ausgleichs- und Entspannungswirkung entfalten. Fitness Ihrer Gesundheit zuliebe!

Kurs 31	Fitness und Gesundheit für Herren jeden Alters
Kursleitung:	Herbert Tichy
Kursdauer:	Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr
Kursort:	Turnhalle Städt. Gymnasium, Moltkestraße
Kursbeginn/	1.) 18.01. – 27.06.2012 (22x); 93,- Euro
Gebühr:	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)
	2.) 29.08. – 12.12.2012 (14x); 61,- Euro
	(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro)

Gesundheits- und Funktionsgymnastik mit Musik

Mangelnde Bewegung und Fehlhaltungen im Beruf bzw. Haushalt sind sehr häufig die Ursachen für Rückenbeschwerden. Durch gezielte Gymnastikübungen sollen die Kraft und die Gelenkigkeit des Bewegungsapparates verbessert, die Wirbelsäule mobilisiert und entlastet werden. In diesem Kurs bieten wir Ihnen eine Gesundheitsgymnastik besonderer Art an. Übungen zur Vorbeugung von Osteoporose und Entspannungsübungen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens geben weniger Geübten die Möglichkeit über eine sanfte Gymnastik einen Sporteinstieg zu schaffen. Viele Menschen leiden unter Spannungskopfschmerzen. Damit die an sich einfachen und leicht nachvollziehbaren Einzelschritte in den Alltagsablauf integriert werden können, muss die Methode natürlich zunächst erlernt und regelmäßig geübt werden. Wenn man es schafft, das Programm zu einem selbstverständlichen Bestandteil seines Lebens zu machen, können Nervosität und unbewusste Ängste gemindert werden. Stresssituationen, die ein Hauptauslöser der unangenehmen Spannungskopfschmerzen sind, können so leichter bewältigt werden (auch Migränepatienten können von der Jacobson-Methode profitieren).

Kurs 32 Gesundheits- und Funktionsgymnastik mit Musik

Kursleitung: Regina Latzke
Kursdauer: Donnerstag, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
Kursort: Vereinsheim des GTV, Georgstraße 44a
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 19.01. – 28.06.2012 (20x); 65,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)
 2.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 42,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Kurs 33 Gesundheits- und Funktionsgymnastik mit Musik

Kursleitung: Regina Latzke
Kursdauer: Donnerstag, 10.15 Uhr – 11.30 Uhr
Kursort: Vereinsheim des GTV, Georgstraße 44a
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 19.01. – 28.08.2012 (20x); 65,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)
 2.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 44,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Kurs 34 Gesundheits- und Funktionsgymnastik mit Musik

Kursleitung: Gerling Holdijk
Kursdauer: Dienstag, 18.30 Uhr – 19.45 Uhr, (gemischte Gruppe)
Kursort: Turnhalle Elly-Heuß-Knapp-Realschule, Moltkestraße
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 17.01. – 10.07.2012 (22x); 71,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro)
 2.) 28.08. – 11.12.2012 (13x); 44,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Schlank, Straff und Fit mit Cardio Pilates

Das neue Pilates mit dem extremen Fatburner-Kick. Dieses neuartige, effektive Workout verbindet perfekt Fettverbrennung, Ausdauer-Training und gezieltes Body-Styling. Cardio-Training und Pilates werden zu Cardio-Pilates. Die direkten Trainingseffekte: das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert sowie Haltung und Figur verbessert. Neu und einzigartig an dieser Kombination ist die direkte Verbindung von dynamischem Cardio-Training mit den besten Elementen der Pilates-Methode innerhalb eines Bewegungsablaufs – im Stand und auf der Matte.

Kurs 35 Cardio Pilates

Kursleitung: Christina Zocher
Kursdauer: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursort: Turnhalle der Edith-Stein-Schule,
 Franz-Grochtmann-Str. 36
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 18.01. – 27.06.2012(24x); 77,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 24,- Euro)
 2.) 29.08. – 16.12.2012(13x); 47,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)

Ausgleichsgymnastik

Die angebotene Ausgleichsgymnastik soll zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Eine sportliche Vielfalt aus Fitnessgymnastik, Stretching, Wirbelsäulenschonungsgymnastik sowie Kraft- und Konditionstraining sind bei richtiger Dosierung ein geeignetes Herz-Kreislauf-Training. Gesund bleiben. Spaß an Bewegung haben. Dabei kann jeder mitmachen!

Kurs 36 Ausgleichsgymnastik

Kursleitung: Margret Arndt/Angela Güth
Kursdauer: Montag, 19.15 – 20.15 Uhr
Kursort: Turnhalle Elly-Heuss-Knapp-Schule, Moltkestraße
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 16.01. – 25.06.2012 (22x); 71,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro)
 2.) 27.08. – 10.12.2012 (14x); 47,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Kurs 37 Ausgleichsgymnastik

Kursleitung: Elisabeth Kriesten
Kursdauer: Mittwoch, 18.30 – 19.45 Uhr
Kursort: Turnhalle Freiherr-v.-Stein-Schule, Magnolienweg
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 18.01. – 27.06.2012 (23x); 74,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)
 2.) 29.08. – 05.12.2012 (12x); 41,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 9,- Euro)

Wirbelsäulentraining

Gymnastik für die Rücken- und Rumpfmuskulatur

Viele Menschen leiden unter der Zivilisationskrankheit Bewegungsmangel. Ein solcher Bewegungsmangel bewirkt, dass die Muskulatur schwächer wird und die Belastbarkeit der Gelenke abnimmt. Viele Tätigkeiten im Sitzen belasten die Wirbelsäule, denn der Druck auf die Bandscheiben ist im Sitzen größer als im Stehen. Eine intakte und funktionsfähige Muskulatur schützt und stützt die Gelenke des Körpers. Eine erhöhte Belastung der Körpergelenke und ein daraus resultierender Verschleiß können unterschiedliche Ursachen haben. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Das möchten wir mit einer Wirbelsäulenschonungymnastik oder Rücken- und Rumpfmuskulaturgymnastik unterstützen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Arm-, Bein- und Fußmuskulatur sollen die Rücken- und Rumpfmuskulaturgymnastik ergänzen, weil auch diese Körperpartien im täglichen Leben gefordert sind. Damit soll ein gesundes muskuläres Gleichgewicht, bezogen auf den gesamten Körper, gewährleistet werden. Fachliche, kompetente Kursleiter zeigen Ihnen Übungen zum besseren Wohlbefinden.

Kurs 38 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Dietlind Kubek
 Kursdauer: Montag, 8.30 Uhr – 9.30 Uhr
 Kursort: Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41

Kursbeginn/
 Gebühr: 1.) Teil 1: 16.01. – 26.03.2012 (11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
 Teil 2: 16.04. – 25.06.2012 (10x); 35,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)
 2.) 27.08. – 03.12.2012 (10x); 35,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)



Kurs 39 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Dietlind Kubek
 Kursdauer: Montag, 9.35 Uhr – 10.35 Uhr
 Kursort: Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41

Kursbeginn/
 Gebühr: 1.) Teil 1: 16.01. – 26.03.2012(11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
 Teil 2: 16.04. – 25.06.2012(10x); 35,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)
 2.) 27.08. – 03.12.2012(10x); 35,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)



Kurs 40 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Annette Markgraf
 Kursdauer: Montag, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
 Kursort: Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41

Kursbeginn/
 Gebühr: 1.) Teil 1: 16.01.– 26.03.2012 (11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
 Teil 2: 16.04. – 25.06.2012 (10x); 35,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)
 2.) 27.08. – 10.12.2012 (14x); 47,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)



Kurs 41 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Annette Markgraf
 Kursdauer: Montag, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Kursort: Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41

Kursbeginn/
 Gebühr: 1.) Teil 1: 16.01.– 26.03.2012 (10x); 35,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)
 Teil 2: 16.04. – 25.06.2012 (11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
 2.) 27.08. – 10.12.2012 (14x); 47,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)



Kurs 42 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Herbert Stratmann
 Kursdauer: Montag, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr
 Kursort: Turnhalle Elly-Heuß-Knapp-Realschule, Moltkestraße

Kursbeginn/
 Gebühr: 1.) Teil 1: 16.01. – 26.03.2012 (11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
 Teil 2: 16.04.2012 (5x); 20,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)
 2.) 27.08. – 10.12.2012 (11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)



Kurs 43 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Annette Markgraf
 Kursdauer: Montag, 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
 Kursort: Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41

Kursbeginn/
 Gebühr: 1.) Teil 1: 16.01.– 26.03.2012 (11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
 Teil 2: 16.04. – 25.06.2012(10x); 35,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)
 2.) 27.08. – 10.12.2012 (14x); 47,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)



Kurs 44 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Regina Latzke
Kursdauer: Dienstag, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
Kursort: Gymnastikraum der IKK
Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 17.01. – 27.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 17.04. – 26.06.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
2.) 28.08. – 11.12.2012 (14x); 47,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)



Kurs 45 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Regina Latzke
Kursdauer: Dienstag, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Kursort: Gymnastikraum der IKK
Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 17.01. – 27.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 17.04. – 26.06.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
2.) 22.08. – 11.12.2012 (14x); 47,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)



Kurs 46 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Regina Latzke
Kursdauer: Dienstag, 11.00 Uhr – 12.00 Uhr
Kursort: Gymnastikraum der IKK
Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 17.01. – 27.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 17.04. – 26.06.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
2.) 28.08. – 11.12.2012 (14x); 47,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)



Kurs 47 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Birte Wittenstein
Kursdauer: Dienstag, 20,30 Uhr – 21.30 Uhr
Kursort: Turnhalle des Städt. Gymnasium,
Moltkestraße

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 17.01. – 27.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 17.04. – 26.06.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
2.) 28.08. – 11.12.2012 (14x);
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 19,- Euro)



Kurs 48 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Dietlind Kubek
Kursdauer: Mittwoch, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
Kursort: Vereinsheim GTV, Georgstraße 44a

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 18.01. – 28.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 18.04. – 27.06.2012 (12x); 41,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
2.) 29.08. – 05.12.2011 (10x); 35,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 17,- Euro)



Kurs 49 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Dietlind Kubek
Kursdauer: Mittwoch, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Kursort: Vereinsheim GTV, Georgstraße 44a

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 18.01. – 28.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 18.04. – 27.06.2012 (12x); 41,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 17,- Euro)
2.) 29.08. – 05.12.2012 (10x); 35,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)



Kurs 50 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Annette Markgraf
Kursdauer: Donnerstag, 16.30 Uhr – 17.30 Uhr
Kursort: Gymnastikraum der IKK
Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 19.01. – 29.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 19.04. – 28.06.2012 (9x); 32,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro)
2.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 44,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 18,- Euro)



Kurs 51 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Annette Markgraf
Kursdauer: Donnerstag, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Kursort: Turnhalle Grundschule Nordhorn,
Knappweg

Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 19.01. – 29.03.2012 (11x); 38,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
Teil 2: 19.04. – 28.06.2012 (9x); 32,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro)
2.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 44,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 18,- Euro)



Kurs 52 Wirbelsäulentraining

Kursleitung: Dorothea Szydłowski-Donnersberg
 Kursdauer: Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
 Kursort: Turnhalle Ely-Heuss-Knapp-Schule, Moltkestraße

Kursbeginn/ Gebühr:
 1.) Teil 1: 19.01. – 29.03.2012 (11x); 38,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 16,- Euro)
 Teil 2: 19.04. – 28.06.2012 (9x); 32,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro)
 2.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 44,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 18,- Euro)



Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser wirkt an Muskeln und Gelenken sehr wohltuend und entspannungsregulierend. Das Programm beinhaltet Übungsformen für präventive und rehabilitative Bewegungstherapien sowie ein Konditionstraining im Fitnessbereich. Spielerische und gymnastische Elemente werden zu einem spaßorientierten Aqua-Workout verbunden. Wassergymnastik wird bei Beschwerden und Störungen des Bewegungsapparates, Verschleißerscheinung der Gelenke (Hüft-, Knie- und Schultergelenk) sowie bei Muskelschmerzen (Rheuma und Hexenschuss) ärztlicherseits empfohlen, da durch den Auftrieb des Wassers die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet werden. Die Muskulatur wird dehnfähiger und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich. Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!

In den Schulferien finden die Kurse nicht statt!

Kurs 53 Wassergymnastik

Kursleitung: Dorothea Szydłowski-Donnersberg
 Kursdauer: Mittwoch, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
 Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/ Gebühr:
 1.) Teil 1: 18.01. – 28.03.2012 (11x); 82,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
 Teil 2: 18.04. – 27.06.2012 (12x); 89,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 65,- Euro)
 2.) 29.08. – 12.12.2012 (13x); 96,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 70,- Euro)



Kurs 54 Wassergymnastik

Kursleitung: Dorothea Szydłowski-Donnersberg
 Kursdauer: Mittwoch, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
 Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/ Gebühr:
 1.) Teil 1: 18.01. – 28.03.2012 (11x); 82,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
 Teil 2: 18.04. – 27.06.2012 (12x); 89,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 65,- Euro)
 2.) 29.08. – 12.12.2012 (13x); 96,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 70,- Euro)



Kurs 55 Wassergymnastik

Kursleitung: Dorothea Szydłowski-Donnersberg
 Kursdauer: Mittwoch, 19.15 Uhr – 20.15 Uhr
 Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/ Gebühr:
 1.) Teil 1: 18.01. – 28.03.2012 (11x); 82,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
 Teil 2: 18.04. – 27.06.2012 (12x); 89,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 65,- Euro)
 2.) 29.08. – 12.12.2012 (13x); 96,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 70,- Euro)



Kurs 56 Wassergymnastik

Kursleitung: Dorothea Szydłowski-Donnersberg
 Kursdauer: Freitag, 8.00 Uhr – 9.00 Uhr
 Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/ Gebühr:
 1.) Teil 1: 20.01. – 30.03.2012 (11x); 82,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
 Teil 2: 20.04. – 29.06.2012 (11x); 82,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
 2.) 31.08. – 14.12.2012 (14x); 103,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 75,- Euro)



Kurs 57 Wassergymnastik

Kursleitung: Dorothea Szydłowski-Donnersberg
 Kursdauer: Freitag, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
 Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/ Gebühr:
 1.) Teil 1: 20.01. – 30.03.2012 (11x); 82,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
 Teil 2: 20.04. – 29.06.2012 (11x); 82,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
 2.) 31.08. – 14.12.2012 (14x); 103,- Euro
 (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 75,- Euro)



Kurs 58 Wassergymnastik

Kursleitung: D. Szydowski-Donnersberg/A. Spexard

Kursdauer: Freitag, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT
Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/
Gebühr:

- 1.) Teil 1: 20.01. – 30.03.2012 (11x); 82,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
Teil 2: 20.04. – 29.06.2012(11x); 82,- Euro
Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro
- 2.) 31.08. – 14.12.2012 (14x);103,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 75,- Euro)

**Kurs 59 Wassergymnastik**

Kursleitung: Dorota Szydowski-Donnersberg

Kursdauer: Montag, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT
Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/
Gebühr:

- 1.) Teil 1: 16.01. – 26.03.2012 (11x); 82,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro)
Teil 2: 16.04. – 25.06.2012 (10x); 75,- Euro
Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 55,- Euro
- 2.) 27.08. – 10.12.2012 (14x);103,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 75,- Euro)



Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein Training mit wenig Belastung auf Gelenk und Körperstrukturen. Das Wasser mit seinen physikalischen Eigenschaften bringt für ein sportliches Training viele Vorteile mit sich: Auftrieb, Bewegungswiderstand und hydrostatischer Druck wirken wie eine Massage auf Muskeln und Bindegewebe. Sie fördern die Durchblutung der Haut, tragen zur Entschlackung bei und bieten dem Körper den Reiz, der eine Kräftigung der Muskulatur bewirkt. Sie nehmen damit positiven Einfluss auf das Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen und lassen die verschiedensten Bewegungsformen ohne Verletzungsrisiko zu. Das Programm beinhaltet temporeiche Bewegungen mit Musikunterstützung und verschiedenen Geräten zur schonenden Verbesserung der Fitness und Kondition. Sportliche Anstrengung und Spaß lassen sich durch den Aufenthalt im Wasser gut miteinander verbinden und tragen so zur Steigerung des Wohlbefindens bei. Es wird ausschließlich im Flachwasser gearbeitet. Bei der Aqua-Fitness machen wir keine Osterferien und keine Herbstferien!

Kurs 60 Wassergymnastik „Aqua-Fitness“

Kursleitung: Ina Linnenkamp

Kursdauer: Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr

Kursort: Schwimmhalle am LWL- Klinikum GT
Hermann-Simon-Straße / Buxelstraße

Kursbeginn/
Gebühr:

- 1.) Teil 1: 18.01. – 28.03.2012 (11x); 82,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 58,- Euro)
Teil 2: 18.04. – 27.06.2012 (12x); 89,- Euro
Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 63,- Euro
- 2.) 29.08. – 12.12.2012 (13x); 96,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 68,- Euro)

Sie haben schon alles probiert, um Ihre Rückenprobleme in den Griff zu bekommen? Dann probieren Sie diese neu entwickelte Methode, die den hydrostatischen Druck des Wassers optimal nutzt und eine rückenschonende Muskelaufbautherapie nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten gewährleistet!

Folgende Kurse finden im Schwimmbad „Am Coesfeld“ in Kooperation mit anderen Sportkursanbietern statt (folgen Sie dem Schild THW! Auf dem Gelände des THW parken Sie hinter dem Eisentor und folgen Sie der Beschilderung!).

Kurs 61a Wassergymnastik - besonders für die Wirbelsäule

Kursdauer: Montag, 10:30 – 11:15 Uhr

Kurs 61b Wassergymnastik - Aqua-Training

Kursdauer: Montag, 11:30 – 12:15 Uhr

Kurs 61c Wassergymnastik - intensives Training für Bauch-Beine-Po

Kursdauer: Montag, 15:30 – 16:15 Uhr

Kurs 61d Wassergymnastik – Aqua Pilates

Kursdauer: Montag, 16:45 – 17:30 Uhr

Kurs 61e Wassergymnastik – Aqua Pilates

Kursdauer: Montag, 18:45 – 19:30 Uhr

Kursleitung: Christina Zocher

Kursbeginn/
Gebühr:

- 1.) Teil 1: 09.01. – 26.03.2012 (12x); 89,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 65,- Euro)
Teil 2: 16.04. – 25.06.2012 (11x); 82,- Euro
Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro
- 2.) 27.08. – 10.12.2012 (14x); 103,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 75,- Euro)

Kurs 62a Wassergymnastik
Kursdauer: Dienstag, 8.30 – 9.15 Uhr

Kurs 62b Wassergymnastik
Kursdauer: Dienstag, 9.30 – 10.15 Uhr

Kurs 62c Wassergymnastik
Kursdauer: Dienstag, 10.30 – 11.15 Uhr

Kursleitung: Christina Zocher
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 10.01. – 27.03.2012 (12x); 89,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 65,- Euro)
Teil 2: 17.03. – 26.06.2012 (11x); 82,- Euro
Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 60,- Euro
2.) 28.08. – 11.12.2012 (14x); 103,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 75,- Euro)

Kursdauer: Montag, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Kurs 63a Wassergymnastik
Kursdauer: Donnerstag, 14.30 – 15.15 Uhr

Kurs 63b Aqua-Fitness-Mix
Kursdauer: Donnerstag, 15.30 – 16.15 Uhr

Kurs 63c Aqua-Power
Kursdauer: Donnerstag, 16.30 – 17.15 Uhr

Kurs 63d Aqua-Power
Kursdauer: Donnerstag, 17.30 – 18.15 Uhr

Kurs 63e Aqua-Power
Kursdauer: Donnerstag, 18.30 – 19.15 Uhr

Kursleitung: Christina Zocher
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) Teil 1: 12.01. – 29.03.2012 (12x); 89,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 65,- Euro)
Teil 2: 19.03. – 28.06.2012 (9x); 68,- Euro
Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 50,- Euro
2.) 30.08. – 13.12.2012 (13x); 96,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 70,- Euro)

heiße Beats im kühlen Nass...

Fitness: Es ist die ultimative Herausforderung und eine kreative Mischung aus Spaß am Tanzen und Fitness, verbunden mit gesteigerter Effektivität durch das Wasser. Hier schwappt eine neue Fitness-Welle nach Europa. Steige auf und erlebe das Gefühl. Spüre, wie Dein Körper die neue Herausforderung annimmt und die überflüssigen Pfunde einfach wegtanz!

Kurs 64
Kursleitung: Christina Zocher
Kursdauer: Montag, 21.00 – 21.45 Uhr
Kursort: Schwimmbad „Am Coesfeld“
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 09.01.– 25.06.2012 (21x); 152,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 108,- Euro)
2.) 27.08. – 10.12.2012 (14x); 103,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 73,- Euro)

Yoga

Der Erfolg bei Yoga liegt im persönlichen Fortschritt, den jeder nur im Vergleich mit sich selbst misst, nicht in Konkurrenz mit anderen. Sinn der Übungen ist es, sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Die geistigen Wirkungen der Yoga-Übungen beeinflussen die Energie im Körper, bringen inneres Gleichgewicht und verbessern die Beweglichkeit. Voraussetzung für die Wirkung von Yoga ist die richtige und regelmäßige Durchführung der Übungen. Wer mit Yoga beginnen möchte, sollte deshalb einen Kurs besuchen, da sonst die Gefahr zu groß ist, dass Übungen falsch ausgeführt werden.

Kurs 65 Yoga
Kursleitung: Erika Plümer
Kursdauer: Mittwoch, 9.00 Uhr – 10.30 Uhr
Kursort: Gymnastikraum der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 18.01 – 09.05.2012 (15x), Kursbeitrag: 65,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 27,50 Euro)
2.) 19.09.- 05.12.2012 (10x), Kursbeitrag: 45,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 18,- Euro)

Kurs 66 Yoga
Kursleitung: Frauke Gehre
Kursdauer: Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
Kursort: Vereinsheim des GTV, Georgstraße 44a
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 20.01. 2012 (15x); 50,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 22,- Euro)
2.) 07.09.2012 (10x); 35,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 12,- Euro)



Work-Life-Balance / Wochenendseminar (Wege aus der Stressfalle)

Stress bedeutet übersetzt so viel wie „Druck“.

Jeder kennt das; man hetzt von Termin zu Termin und versucht die wenige Freizeit die bleibt auch noch geschickt zu verplanen. Wer nicht rechtzeitig vom Gaspedal steigt, wird sich bald wie der Hamster im Laufrad fühlen. Beruf, Familie und das eigene Anspruchsdenken fordern ihren Tribut.

Wir ignorieren die ersten Anzeichen einer Überbelastung so lange, bis eine ernsthafte Erkrankung uns Einhalt gebietet und unser Körper sich weigert, dieses Tempo weiter durch zu halten.

Leeren Sie Ihren Kopf um Platz zu schaffen für Neues und starten sie ihren persönlichen Regenerationsprozess. Lernen Sie in diesem Seminar Wege kennen, sich vor Überlastung zu schützen.

Seminarinhalte:

- Stress – Eine moderne Erfindung?
- Selbstregulation / Analyse von Verhaltensmustern
- Individuelle Verhaltensstrategien entwickeln
- Zeitmanagement
- Mentale Übungen zur Stressbewältigung im Alltag
- Entschleunigung im Alltag
- Übungen und Entspannungstechniken aus: Hatha Yoga/ Thai chi/ Qigong/ Atemübungen mit Tiefenentspannung

Kurs	Work-Life-Balance
Kursleitung:	Regina Latzke (Stressmanagement- und Mental Trainerin)
Kursort:	Vereinsheim des GTV, Georgstraße 44a
Zeit:	Samstag und Sonntag, 11.00 -16.00 Uhr (10 Ustd.) Anmeldungen erbeten bis spätestens 14 Tage vor Seminartermin. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Gebühr:	98 € für Vereinsmitglieder / 110 € für Nichtmitglieder Die Teilnahmegebühr wird nach § 20 SGB V von den Krankenkassen zu 80% erstattet Termin I 4./ 5. Februar 2012 Termin II 5./ 6. Mai 2012 Termin III 8./ 9. September 2012 Termin IV 17./ 18. November 2012 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen

Gesundheitsorientiertes Muskelauf- bautraining

Die Skelettmuskulatur ist das massigste Organ des menschlichen Körpers. Sie ist zu etwa 25–35 Prozent bei Frauen und 40–50 Prozent bei Männern am Gesamtkörpergewicht beteiligt. Die Muskulatur verbraucht unter Ruhe ein Fünftel bis ein Sechstel des zirkulierenden Blutvolumens und realisiert bis zu 40 Prozent des gesamten Stoffwechsels. Unter körperlicher Belastung werden über 80 Prozent des Blutvolumens und Stoffwechsels in Anspruch genommen. Als Muskelpumpe (Fuß- und Wadenmuskulatur) trägt sie maßgeblich zum geordneten Rückstrom des venösen Blutes aus den unteren Gliedmaßen bei und entlastet somit Herz und Kreislauf. Neben der Halte- und Stützfunktion werden über die Muskeltätigkeit darüber hinaus die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und das hormonelle System beeinflusst. Eine nicht genügende Beachtung der Notwendigkeit des Aufrechterhaltens der muskulären Leistungs- und Funktionsfähigkeit führt zu Folgen wie sie u.a. in den zunehmenden Funktionsstörungen bzw. Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates sowie Stoffwechsels deutlich werden. Beim Menschen erfolgt unter normalen Lebensbedingungen bereits nach dem zweiten bis dritten Lebensjahrzehnt eine Reduzierung der Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Diese Abnahme der Muskelmasse im Alternsgang trägt zu einem verringerten Kalorienverbrauch bei. Da im fortschreitenden Alter die Energiezufuhr im Allgemeinen nicht im gleichen Maße wie der Energieumsatz abnimmt, muss es durch den mit der Muskelmassereduktion verbundenen verringerten Energieverbrauch zwangsläufig zu einer Störung des Stoffwechselgleichgewichts in Form einer durch Zunahme des Körperfettanteils bedingten Übergewichts kommen. Als Nachfolgekrankheiten sind Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörung und Arteriosklerose zu verzeichnen. Dem gesundheitsgefährdenden Verlust an muskulärer Leistungs- und Funktionsfähigkeit im Alternsgang kann dabei nur mittels Krafttraining wirksam begegnet werden, da nur hier die für die Muskelstimulierung notwendige relativ hohe Belastungsintensität gegeben ist.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, an modernen Krafttrainingsgeräten unter fachlicher Anleitung ein gesundheitsförderndes Krafttraining zu erlernen und durchzuführen.

(Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen. Bitte kommen Sie in Sportkleidung, da es keine Umkleieräume gibt!)

Kurs 69 Gesundheitsorientiertes Muskelaufbautraining

Kursleitung: Herbert Stratmann
Kursdauer: Mittwoch, 11.00 – 12.30 Uhr
Kursort: Räume der Sporttherapie in der Bernhard-Salzmann-Klinik, Im Füchtei 150
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 04.01.2012 (18x); 149,- €
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 77,- €
2.) 11.07.2012 (18x); 149,- €
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 77,- €)

Walk-Treff Walking

Walking ist ein ideales Fitness-Training, für jede Altersstufe – für Damen und für Herren. Eine fantastische Sportart, die den ganzen Körper trainiert und stärkt, besonders das Herz-Kreislauf-System. Die regelmäßige Durchführung strafft den Körper durch Muskelfestigung und durch Fettabbau, ohne die Gelenke zu überlasten. Walking aktiviert den Stoffwechsel und das Immunsystem und kann den Cholesterinspiegel senken. Walking reduziert auf effektive Weise das Körpergewicht, baut Stress ab und führt zu Ausgeglichenheit. Wer sich mit Walking an der frischen Luft in Schwung bringt, kann somit eine Menge für sich tun. Doch richtiges Walking will gelernt sein. In aufbauenden Trainingsschritten können die Techniken in diesen Kursen erlernt werden. Der lockere Gehschritt – ein Renner in der Fitnessszene – auch für Sie?

Kurs 73 Walk-Treff am Morgen

Kursleitung: Annette Sunderkötter
Kursdauer: Mittwoch, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadtpark/Oststraße
1.) 11.01. – 04.07.2012 (25x); 30,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 15,- Euro)
Kursbeginn/
Gebühr: 2.) 14.09. – 14.12.2011 (12x); 17,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 9,- Euro)

Kurs 74 Walk-Treff

Kursleitung: Kerstin Hoinkis
Kursdauer: Donnerstag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadtpark/Oststraße
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 12.01. – 28.06.2012 (21x); 26,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)
2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 19,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Nordic-Walking

Ein Fitness-Trend: mit Stöcken laufen. Der Nordic-Walker geht sozusagen auf allen Vieren. Die zusätzliche Arm-Stock-Arbeit beim Gehen bedeutet gezieltes Kraft-Ausdauer-Training für den gesamten Brust-Schulter-Arm-Bereich. Gleichzeitig lockert es dort häufig vorhandene Verspannungen. Bezogen auf Pulsfrequenz und Kalorienverbrauch ist „die Sportart mit den Stöcken“ bis zu 46% effektiver als das klassische Walking. Der aerobe Energiestoffwechsel steigt und Pfunde purzeln. Sie brauchen fürs Nordic-Walking gute feste Lauf- oder Walkingschuhe und die richtigen Stöcke. Für diesen Kurs stellen wir Ihnen die Stöcke zur Verfügung.

Kurs 75 Nordic-Walking

Kursleitung: Monika Paskarbies/Annette Sunderkötter
Kursdauer: Donnerstag, 9.30 Uhr – 10.45 Uhr
Treffpunkt: Rhedaer Forst, Parkplatz der Bernhard Salzmann Klinik, Im Füchtei
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 12.01. – 28.06.2012 (21x); 33,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)
2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 21,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Kurs 76 Nordic-Walking

Kursleitung: Martina Jung / Annette Sunderkötter
Kursdauer: Donnerstag, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Stadtpark
Kursbeginn/
Gebühr: 1.) 12.01. – 28.06.2012 (21x); 26,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 13,- Euro)
2.) 23.08. – 13.12.2012 (14x); 19,- Euro
(Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Walking für Übergewichtige und Anfänger

Haben Sie einige Pfunde zu viel? Und haben Sie Lust bekommen zu „walken“? In dieser Gruppe wollen wir speziell auf Ihre Bedürfnisse eingehen: Sie haben die Möglichkeit, in einer Gruppe Gleichgesinnter Sport zu treiben, und wir bieten ergänzend dazu ein paar Stunden „Ernährungsberatung“ durch die Ernährungsberaterin der IKK, Frau Korfmacher, an. Falls Sie daran interessiert sind, findet die Ernährungsberatung an vier Terminen von 16.00Uhr oder 16.30 Uhr – 17.45 Uhr vor dem Walken in der IKK statt. Die Termine teilen wir Ihnen mit.

Kurs 77	Walking für Übergewichtige + Anfänger
Kursleitung:	Annette Sunderkötter / Regina Korfmacher
Kursdauer:	Montag, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz Stadtpark/Nähe Gaststätte „Bockskrug“
Kursbeginn/ Gebühr:	1.) 09.01. – 25.06.2012 (22x); 27,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- Euro) 2.) 27.08. – 17.12.2012 (15x); 20,- Euro (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 10,- Euro)

Neu!

X-CO's Walken

Diese Sportart ist für alle die mehr wollen als nur strammes Gehen. Hierbei handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit Schiefergranulat gefüllten Hanteln. Dadurch werden besonders die Sehnen, Bänder und die Tiefenmuskulatur trainiert. Jeder bestimmt individuell nach seinem jeweiligen Trainingszustand den Einsatz seiner Hanteln. Im Zuge dieses optimalen Herz-Kreislauf Trainings, nimmt der Körper im Wald besonders viel Sauerstoff auf. Da die Hanteln nur 600 Gramm wiegen, ist es auch für ältere Personen möglich damit zu trainieren. Auch bei Spitzensportlern ist das Gerät beliebt, da die Kraftstöße und die Amplituden individuell bestimmt werden können. Das X-CO's-Training wird im Rehabilitationsbereich eingesetzt, außerdem werden Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst. Dadurch ist X-CO's Walken eine optimale Sportart für jedermann.

Kurs 78	X-CO's Walking
Kursleitung:	Maria Link
Kursdauer:	Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt:	Brockweg, vor der Autobahnbrücke rechts abbiegen, Parkplatz nach 200 Metern
Kursbeginn/ Gebühr:	1.) 17.01.2012 (22x); 70,00 € (Sonderbeitrag für GTV-Mitglieder: 22,- €) 2.) 28.08.2012 (14x); 45,- € (Sonderbeitrag GTV-Mitglieder: 14,- €)

Hinweise zur Kursanmeldung

Anmeldung:

Anmeldungen zu allen Sport- und Gesundheitskursen des GTV erfolgen schriftlich durch eine Anmeldekarte im Sportkursbüro von GTV, Georgstr.44 a, 33330 Gütersloh, Tel. 36736.

Mit der Anmeldung erklärt sich die/der Anmeldende einverstanden, dass ihre/seine Daten mittels EDV gespeichert und verarbeitet werden. Die Daten werden ausschließlich für das Kursprogramm verwendet und vom GTV gegen Missbrauch gesichert. Bei der Anmeldung geben Sie bitte Ihre Telefon-Nr. an, für den Fall, dass ein Rückruf erforderlich werden sollte. Die Sportkurse sind eine eigenständige Einrichtung des Gütersloher TV. Auskünfte über Sportkurse kann auch die Geschäftsstelle des GTV geben. Bitte beachten Sie die Geschäftszeiten in dieser Broschüre.

Möglichkeiten der Kursanmeldung zum Sportkursprogramm des GTV

1. Nur mit einer Anmeldekarte (innenliegend in der Broschüre)
2. Persönliche Anmeldung während der Sprechzeiten montags + mittwochs (siehe oben!) im Sportkursbüro GTV im Haus der IKK, Wiedenbrücker Straße 41, 33332 Gütersloh (Telefon 05241.9183112) oder in der Geschäftsstelle des GTV (Telefon 05241.36736).
3. Im Internet: kontakt@guetersloher-turnverein.de

Zahlungsbedingungen:

Nach der Bestätigung des Kurses durch das Sportkursbüro des GTV wird die Anmeldung verbindlich. Mit Beginn des Kurses wird die Kursgebühr fällig. Sie wird von Ihrem angegebenen Konto abgebucht. Der Gütersloher Turnverein erstattet Kursbeiträge bei Krankheit nur bei vorliegendem Attest des Arztes. Entstandene Kosten werden berechnet.

Wichtig!

Falls Sie keine Einzugsermächtigung erteilen, erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 3,- Euro.

Sonderbeitrag GTV-Mitglieder:

GTV-Mitglieder zahlen pro Semester (der Laufzeit des Kurses entsprechend) einen Sonderbeitrag für Sportkurse. Der Sonderbeitrag ist zusätzlich zum GTV-Mitgliedsbeitrag zu zahlen und wird ebenfalls per Lastschrift von Ihrem angegebenen Konto abgebucht.



Siegel „Pro Gesundheit“:

Dieses Zeichen besagt, dass die Kurse von den Krankenkassen bezuschusst werden können.

Hinweis:

- Sprechzeiten des Sportkursbüros im Haus der IKK Telefon 05241.9183112):

<i>montags 10.30 – 12.30 Uhr</i>	<i>09.01.2012 – 01.02.2012</i>
<i>mittwochs 10.30 – 12.30 Uhr</i>	<i>25.06.2012 – 11.07.2012</i>
	<i>20.08.2012 – 30.08.2012</i>
	<i>05.12.2012 – 19.12.2012</i>
- GTV-Geschäftsstelle Mo, Mi und Fr 9.00 – 12.00 Uhr und Di 16.00 – 18.30 Uhr (Telefon 05241 36736)
- Anmeldekarten werden auch in den Schulferien bearbeitet.
- Bei allen Kursen ist das Erreichen einer Mindestzahl erforderlich, um die Veranstaltung durchführen zu können. Bei Nichterreichen behalten wir uns die Absage oder die Verlegung in einen anderen Kurs vor.
- Bei ausgebuchten Kursen informieren wir Sie.
- In den Schulferien und an Feiertagen finden die meisten Kurse nicht statt. Sollte wegen Krankheit des Kursleiters o.ä. eine Kursstunde ausfallen, wird diese am Ende des Kurses oder nach Vereinbarung nachgeholt.
- Für unsere Sport- und Gesundheitskurse bringen Sie bitte entsprechende Sportbekleidung mit.
- Eine Abmeldung zu einem angemeldeten Kurs reichen Sie bitte vor Kursbeginn schriftlich beim Sportkursbüro ein.

Haftung:

Eine Haftung für Beschädigung oder Verlust von persönlichem Eigentum können wir nicht übernehmen. Jeder Kursteilnehmer ist bei der Sporthilfe e.V. versichert. Wir raten Ihnen, die ausgestellte Teilnehmerbescheinigung sorgfältig aufzubewahren, damit Sie sie im Schadensfall sofort zur Hand haben.