

Kursprogramm 2018

Gütersloher Turnverein von 1879 e. V.



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

2. Halbjahr



Jetzt auch online buchbar unter
www.guetersloher-turnverein.de

 Sparkasse
Gütersloh-Rietberg



**Volksbank
Bielefeld-Gütersloh eG**

**„Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist“**

(Henry Ford)

Sehr geehrte Damen und Herren,

dass 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-mentalenen 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 bezuschusst werden kann, erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

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

// Inhalt

// Kids	Seite
Purzelturnen	6
Eltern-Kind-Turnen	6 – 7
Ringern, Raufen, Kämpfen – Aber Fair	7
Ab ins Wasser	8
// Fitness	Seite
Zumba	9
Pilates	10
Latin Dance	11
Step-Aerobic	12
Zirkeltraining	12
Fit durchs Jahr	13
// Gesundheit	Seite
Superfood – Workshop	14
Prima Gleichgewicht – Workshop	14
Vegetarisches Streetfood – Workshop	15
Lecker Essen – Besser Essen – Workshop	15
Im Einklang mit Natur & Raum – Seminar	16
Auszeit vom Stress – Workshop	16
Zilgrei	17
Yoga	18
Kundalini Yoga	19
// Gesunder Rücken	Seite
Die neue Rückenschule KDDR	20 – 21
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – Wirbelsäulengymnastik	22 – 23
// Fit im Wasser	Seite
Aquagymnastik mit höherer Intensität	24
Aqua Power	24
Aquagymnastik	25 – 26
// Rehabilitation	Seite
Reha Sport	27
Reha Sport im Wasser	28
Rollator-Training	29
Gymnastik & Fitness im Sitzen (Männer + Frauen)	30
// Outdoor	Seite
Walking für Anfänger	31

Nordic Walking	32
Walk-Treff am Abend	32

// Verschiedenes	Seite
Cheerleading	33
Fitness-Aerobic-Zumba-Nacht	34

// Angebote nur für Mitglieder	Seite
Vereinsangebote, kostenfrei	35 – 37

// Angebote GTV-Abteilungen	Seite
Angebote GTV-Abteilungen	38 – 41

// In eigener Sache	Seite
In eigener Sache	42
Anmeldungen/Beitrittserklärung	43 – 45

// Hinweise	Seite
Hinweise	46

Ansprechpartner:

GTV-Geschäftsstelle

Georgstraße 44a, 33330 Gütersloh

Telefon: 052 41 – 3 67 36 • Fax: 052 41 – 33 72 73

E-Mail: kurse@guetersloher-turnverein.de

Montag, Freitag

10.00 – 12.00 Uhr

Dienstag

16.00 – 18.30 Uhr

Außer in den Schulferien**Info:**

Anmeldungen sind verbindlich – Sie werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht stattfindet!

Es gelten die aktuellen AGBs. Diese finden sich auf der Website unter „Kursbuchung“.

GTV-Mitglieder zahlen pro Kurs den geringeren Beitrag der Sport- und Gesundheitskurse.

Neu 10-er Karte für interessierte Sportler/innen

Sie möchten gerne Sport treiben, wissen aber nicht welcher Kurs der Richtige für Sie ist.

Dann haben wir genau das Passende für Sie:

Die 10-er Karte zum Preis von 40€

Die Karte berechtigt zur Teilnahme von jeweils 1 oder 2 Einheiten an verschiedenen Kursen, z.B. Yoga, Fit durchs Jahr, Rückenschule, Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining oder Walking. Ausgenommen sind Kurse im Wasser und Rehabilitationssportkurse.

Turnen

In den ersten Lebensjahren ist Bewegung ein 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.



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

10 – Purzelturnen

Michaelis-Schule, Niemeiers Kamp 2

Montag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr

Kursleitung: Maria Link

Kursbeginn: 03.09.18 – 26.11.18 (11x)

Kursbeitrag: 33 € / 2. Kind 16,50 €

11 € / 2. Kind 5,50 € für GTV Mitglieder

11 – Purzelturnen

Michaelis-Schule, Niemeiers Kamp 2

Montag, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Kursleitung: Maria Link

Kursbeginn: 03.09.18 – 26.11.18 (11x)

Kursbeitrag: 33 € / 2. Kind 16,50 €

11 € / 2. Kind 5,50 € für GTV Mitglieder

Die Kurse zehn und elf finden gruppenübergreifend statt, sodass Sie flexibel an einem der Kurse teilnehmen können.

15 – Eltern-Kind-Turnen (2 – 3 ½ Jahre)

Freiherr-vom-Stein Realschule, Magnolienweg

Dienstag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr

Kursleitung: Erika Dittrich

Kursbeginn: 04.09.18 – 11.12.18 (13x)

Kursbeitrag: 39 € / 2. Kind 19,50 €

13 € / 2. Kind 6,50 € für GTV Mitglieder

16 – Eltern-Kind-Turnen (3 ½ - 4 ½ Jahre)

Freiherr-vom-Stein Realschule, Magnolienweg

Dienstag, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Kursleitung: Erika Dittrich

Kursbeginn: 04.09.18 – 11.12.18 (13x)

Kursbeitrag: 39€ / 2. Kind 19,50€

13€ / 2. Kind 6,50€ für GTV Mitglieder

Ringens, Raufens, Kämpfens – Aber Fair

Um positive Erfahrungen beim Ringen, Raufen und Kämpfen zu sammeln, lernst du im spielerischen Umgang deine Kräfte im Miteinander zu messen und verhältst dich dabei fair! Dazu gibt es viele Möglichkeiten für abenteuerliche Spiele.

Da bei ursprünglichen „Spaßkämpfchen“ später oft Tränen fließen, lernt Ihr Kind, sich in diesem Kurs auszupowern und trotzdem fair zu handeln.

**17 – Ringens, Raufens, Kämpfens –
Aber Fair****NEU!**

Schulzentrum Ost, Am Anger 54 (Kleine Halle)

Donnerstag, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr

Kursleitung: Christine Seppler

Kursbeginn: 03.09.18 – 03.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 60€, für GTV Mitglieder: 36€

Ab ins Wasser

Bewegungsförderung für Kinder von sechs bis 14 Jahren. (Voraussetzung: Seepferdchen) 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.

Verbesserung der sportmotorischen Grundeigenschaften, Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen, Körperbeherrschung, Muskelaufbau, Koordination und Kondition

18 – Ab ins Wasser

„Die Welle“ Gütersloh (Therapiebecken),
Stadtring Sundern 10

Treffpunkt: Im Kassenbereich der Welle

Dienstag, 16:15 Uhr – 17:30 Uhr

Kursleitung: Corinna Descher & Annette Dankow

Kursbeginn: 18.09.18 – 11.12.18 (10x)

(am Dienstag, 20. November nicht)

Kursbeitrag: 95 € , für GTV-Mitglieder: 75 €

oder mit Rehasportverordnung:

Gebühr: € 3,00/Einheit

Begrenzte Teilnehmerzahl!

19 – Ab ins Wasser

„Die Welle“ Gütersloh (Therapiebecken),
Stadtring Sundern 10

Treffpunkt: Im Kassenbereich der Welle

Dienstag, 17:30 Uhr – 18:45 Uhr

Kursleitung: Corinna Descher & Annette Dankow

Kursbeginn: 18.09.18 – 11.12.18 (10x)

(am Dienstag, 20. November nicht)

Kursbeitrag: 95 €, für GTV Mitglieder: 75 €

oder mit Rehasportverordnung:

Gebühr: € 3,00/Einheit

Zumba

Fitness ohne große Anstrengung gemixt mit Partylaune und heißer Musik. Bei Zumba kommen Sie so richtig auf Touren.

Alberto Perez arbeitet Mitte der 90er Jahre als Fitnesstrainer in Kolumbien. Eines Tages vergisst er die Musik für seine Aerobic-Stunde und improvisiert mit seinen Lieblingssongs. Er mixt Aerobic-Übungen mit spontanen Tanzschritten aus Salsa- und Merengue-Musik. Die Sportler sind begeistert und die Zumba-Bewegung ist geboren.

Zumba bedeutet Tanz und Kräftigung und dank der einfachen Schritte kommt jeder schnell mit. Beim Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Zumba ist ein bunter Bewegungsmix aus Salsa, Samba, Mambo und Merengue. Elemente aus Aerobic, Hip-Hop, Bauchtanz und Kampfsportarten machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout.

22 – Zumba

Freitag, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Alejandra Perez-Kohler

Kursbeginn: 07.09.18 – 07.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 90€, für GTV-Mitglieder 54€

NEU!

23 – Zumba

Freitag, 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Alejandra Perez-Kohler

Kursbeginn: 07.09.18 – 07.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 90€, für GTV-Mitglieder 54€

NEU!

Die Zumbakurse finden gruppenübergreifend statt, sodass Sie flexibel teilnehmen können.

Pilates

Pilates verbindet Muskeltraining mit angenehmen Mobilisationsübungen und entspannter Atemtechnik. Unsere komplette Muskulatur wird gestärkt, der gesamte Körper gestrafft und geformt. Eine gute Atemtechnik hilft nachweislich unser körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Dies wiederum hat eine positive Auswirkung auf unseren Blutdruck.

Mit Pilates Übungen lernen wir wieder auf unseren Körper zu hören und erhalten somit eine aufrechte und gesunde Haltung.

Das Training beinhaltet auch Faszien-Training

24 – Pilates

Dienstag, 16:00 Uhr – 16:45 Uhr

Gymnastikraum im Schützenhaus Kattenstroth,
Alter Hellweg 60

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeginn: 04.09.18 – 27.11.18 (11x)

Kursbeitrag: 82,50€, für GTV-Mitglieder 49,50€

NEU!



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Latin Dance

Tanzen und Fitness in einem Kurs!

Wir lernen kleine Schrittkombinationen aus Salsa, Chacha und Samba, verbessern unser Körpergefühl, trainieren unsere Muskeln und werden ganz viel tanzen, tanzen, tanzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

25 – Latin Dance

Dienstag,

Gymnastikraum, Städtisches Gymnasium Schulstr. 18

Kursleitung: Larissa Millan, Telefon: 0176-65635383

Kursbeginn: 04.09.18 – 09.10.18 (6x)
06.11.18 – 18.12.18 (7x)

Kursbeitrag: 65 € (beide Kurse),
für GTV-Mitglieder 39 €



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Sie bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft bei der Gewichtsreduktion.

Die fließenden und natürlichen Bewegungsabläufe stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

26 – Step-Aerobic

Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Grundschule Kattenstroth, Diekstraße

Kursleitung: Katja Hänsel

Kursbeginn: 30.08.18 – 29.11.18 (11x)

Kursbeitrag: 82,50€, für GTV-Mitglieder 49,50€

NEU!

Zirkeltraining für Frauen ab 50

Als eine der effektivsten Trainingsformen liegt das Training im Kreis wieder voll im Trend. Die Grundidee eines solchen Trainings war früher wie heute die Steigerung der Ausdauer, der Kraftaufbau, sowie die Verbesserung der Koordination.

Mit den heutigen Möglichkeiten ist es zu einem Herz-Kreislauf-Training par Excellence aufgestiegen.

Zu „Guter-Laune-Musik“ und mit viel Spaß bietet Zirkeltraining für Jeden etwas:

- Muskeln und Knochen werden gestärkt
- effektive Fettverbrennung wird gefördert
- die Ausdauer wird verbessert
- Verspannungen werden gemildert
- das Immunsystem wird gestärkt

28 – Zirkeltraining

Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Gymnastikraum des Schützenhauses Kattenstroth, Alter Hellweg 60

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeginn: 30.08.18 – 29.11.18 (11x)

Kursbeitrag: 82,50€, für GTV-Mitglieder 49,50€

NEU!

Fit durchs Jahr

In diesem Kurs können Sie den Alltagsstress hinter sich lassen. Durch gymnastische und kräftigende Übungen werden Sie das Gefühl für Ihren eigenen Körper wiederentdecken und fortentwickeln. Verschiedene spielerische Elemente runden das Programm ab und geben Raum für Spaß und Freude.

29 – Fit durchs Jahr

Donnerstag, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Städtisches Gymnasium „Halle A“, Moltkestraße

Kursleitung: Herbert Tichy

Kursbeginn: 06.09.18 – 13.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 90€, für GTV-Mitglieder 54€



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Ernährung

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden, tut der Seele gut. Wie sich das umsetzen lässt, erfahren Sie unter professioneller Anleitung von Anne-Christine Tichy, die wir erstmalig für unsere Ernährungskurse gewinnen konnten:

Superfood – Workshop

Gute Laune kann man essen. Superfood – exotisch oder einheimisch?

In diesem Workshop genießen Sie mit allen Sinnen leckere, vitaminreiche Spätsommergerichte und lernen die bunte Vielfalt des Superfoods kennen.

Sie entdecken Ihren ganz persönlichen Konstitutionstyp, denn jeder Stoffwechsel benötigt seine ganz eigenen Lebensmittel!

05 – Superfood – Workshop

Freitag, 31.08.18, 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Küche am Kiebitzhof, Rhedaer Straße

Kursleitung: Anne-Christine Tichy

Kursbeitrag: 35 €

NEU!

Prima Gleichgewicht – Workshop

Stoffwechsel anregen, Energie aufladen! Eine Einführung über die positive Kraft von Essen! In diesem Workshop gibt es leckere Salate, Dressings, Dips und vegetarische Pfannengerichte mit Sprossen und Keimen. Dazu leckere, knusprige Brötchen! Alles ohne großen Zeitaufwand, Tipps und Tricks für Alle, die es eilig haben und sich trotzdem gesund ernähren möchten.

06 – Prima Gleichgewicht – Workshop

Freitag, 07.09.18, 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Küche am Kiebitzhof, Rhedaer Straße

Kursleitung: Anne-Christine Tichy

Kursbeitrag: 35 €

NEU!

Vegetarisches Streetfood – Workshop

Vegetarisches Streetfood, mediterrane Kleinigkeiten, Tapas und Co. in Bioqualität. Gesunde Fette und Öle, gehaltvoll und maßvoll. Gewürze und Kräuter, so wird's raffiniert, anregend und beruhigend, jeder nach eigenem Geschmack.

Wir stellen eigene Gewürzmischungen zum Mitnehmen her, anschließend genießen wir gemeinsam unsere bunten Variationen.

07 – Vegetarisches Streetfood – Workshop**NEU!**

Freitag, 28.09.18, 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Küche am Kiebitzhof, Rhedaer Straße

Kursleitung: Anne-Christine Tichy

Kursbeitrag: 35 €

Lecker Essen – Besser Essen – Workshop

Abschlussabend. Wie wirken Bioaktivstoffe auf unseren Körper? Wie wirken Farben von Lebensmitteln auf unser Wohlempfinden? Wir kochen gemeinsam ein 5-Gänge-Menü und beziehen die Fülle des Herbstes in unsere Gerichte mit ein. Kürbis, Kartoffeln, Kohl und Nüsse, sowie Omas Apfelkuchen vom Blech, mal ganz ohne Zucker! Außerdem bereiten wir ein Herbstchutney zu!

08 – Lecker Essen – Besser Essen – Workshop**NEU!**

Freitag, 12.10.18, 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Küche am Kiebitzhof, Rhedaer Straße

Kursleitung: Anne-Christine Tichy

Kursbeitrag: 35 €

Zu den Kursen 05, 06, 07 und 08 sind Schürze und Tupperschälchen mitzubringen! Vor Kursbeginn kann im Kiebitzhofladen der Wochenendeinkauf erledigt werden, sodass Sie entspannt ins Wochenende starten können, wenn Sie möchten.

Im Einklang mit Natur & Raum

Möchten Sie einmal richtig entspannen, den Alltag einmal hinter sich lassen? Sich an ihre innere Kraftquelle anbinden, die Naturspüren und ganz im Moment sein? In diesem Workshop, der ganz im Sinne von Ruhe und Entspannung steht, haben Sie die Möglichkeit, einmal aus Ihrem Alltag herauszugehen, um bei sich selbst anzukommen. Über die bewusste körperliche Wahrnehmung in Natur und Raum kommt ihr Körper und Geist zur Ruhe und eine Rückverbindung zu Ihrer eigenen inneren Kraftquelle wird möglich. Die Entspannungs- und Mediationsübungen, aus mentalen Entspannungsreisen und der Selbsterfahrung in Natur und Raum, bilden die Grundlage des Seminars. Der Beginn des Seminars wird zunächst im Kursraum sein. Bei schönem Wetter bekommt jeder Teilnehmer die Möglichkeit die Natur in ihrer ganzen Fülle zu erfahren.

02 – Im Einklang mit Natur & Raum – Seminar

NEU!

Samstag, 27. Oktober 2018

14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Seminarleitung: Michael Peche

Seminarbeitrag: 30€

Auszeit vom Stress

Gönnen Sie sich zwei Stunden Zeit, nur für sich! In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungstechniken angewandt, die mit entsprechender Anleitung ihre nachhaltige Wirkung entfalten können.

03 – Auszeit vom Stress – Workshop

NEU!

Samstag, 06.10.2018

14:00 Uhr – 16:30 Uhr

Schützenhaus Kattenstroth, Gymnastikraum,

Alter Hellweg 60

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeitrag: 25€

Mitzubringen: Gemütliche Kleidung, Decke und Kissen, Tee mit Lieblingstasse oder ein anderes Getränk.

Zilgrei

Zilgrei kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. -bewegungen des Kopfes, Rumpfes oder der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik, der sogenannten Zilgreiatmung. Diese Technik soll die Entspannung des Körpers und den Ausgleich der Muskeln fördern und dadurch Schmerzzustände beseitigen oder zumindest lindern.

Zilgrei dient primär der Selbstbehandlung. Eine positive Wirkung hat die Anwendung bei Rheuma, Arthrose, Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, Stressbelastung, Verdauungsbeschwerden, Durchblutungsstörungen und vielen anderen Beschwerden.

32 – Zilgrei – Workshop

Freitag, 09.11.18 17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Herbert Tichy

Kursbeitrag: 18€, für GTV-Mitglieder 12€

33 – Zilgrei – Kurs

Freitag, 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Herbert Tichy

Kursbeginn: 16.11.18 – 14.12.18 (5x)

Kursbeitrag: 37,50€, für GTV-Mitglieder 22,50€

Yoga

Yoga ist gerade heute ein Schlüssel zu einem bewussten, ausgeglichenen und harmonischen Verhältnis zu sich selbst und bietet ein effektives Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele – ohne Hilfsmittel. Die Mischung der Yogaübungen (Asanas) fördert Kondition, Muskelkraft, Flexibilität und Koordination. In einer permanenten Mischung aus Spannung und Entspannung wird der ganze Körper intensiv trainiert.

31 – Yoga auch für Anfänger

Donnerstag: 18:15 Uhr – 19:45 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Oliver Groteheide

Kursbeginn: 06.09.18 – 13.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 90€, für GTV-Mitglieder 54€

34 – Yoga

Mittwoch: 8:30 Uhr – 10:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Oliver Groteheide

Kursbeginn: 05.09.18 – 12.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 90€, für GTV-Mitglieder 54€



Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan

Kundalini Yoga wurde im Jahre 1968 von Yogi Bhajan aus Indien in den Westen gebracht. Die Besonderheit von Kundalini Yoga ist, dass die Übungen das vegetative Nervensystem ausbalancieren. Das Kundalini Yoga ist darauf ausgerichtet, die Körpersysteme zu reinigen und zu aktivieren, die Sauerstoffaufnahme ins Blut wird durch gezielte Atemübungen erhöht. Es gilt als Yoga des Bewusstseins. Ziel ist es, den jeweils individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstenfaltung zu finden, denn nur wenn du weisst was du tust, kannst du tun, was du willst.

35 – Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan

Dienstag, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Olga Weiß

Kursbeginn: 04.09.18 – 18.12.18 (14x)

Kursbeitrag: 105 € für GTV-Mitglieder 63 €

39 – Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan

Dienstag, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Olga Weiß

Kursbeginn: 04.09.18 – 18.12.18 (14x)

Kursbeitrag: 105 € für GTV-Mitglieder 63 €

NEU!

Die Kurse 35 und 39 finden gruppenübergreifend statt, sodass Sie flexibel teilnehmen können.



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Die neue Rückenschule KDDR

Zielgruppe sind Erwachsene, die auf Grund von Rückenbeschwerden einen Einstieg in gesundheitssportliche Angebote suchen. Kursteilnehmer mit langen Rückenschmerzenepisoden oder Kursteilnehmer mit typischen Risikofaktoren (z.B. Übergewicht, sitzende oder stehende Tätigkeiten oder altersbedingte Einschränkungen).



Ziele der Maßnahme:

Die individuelle Rückengesundheit soll durch gezielte Übungsprogramme der Rückenschule wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden.

Die Teilnehmer lernen eigenverantwortlich, selbstständig und kompetent ein stabiles Gesundheitsverständnis aufzubauen und ihre körperliche und psychische Belastbarkeit zu verbessern.

Inhalte der Maßnahme sind das Erleben freudbetonter Bewegung, Vermittlung rückenspezifischer Kenntnisse, Verbesserung motorischer Grundeigenschaften und Übungen zur Förderung von Entspannung und Stressabbau. Die Kurseinheiten sollen die eigenen Ressourcen wie: Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit fördern und verbessern.



© LSB NRW | Foto: Andrea Boyinkelmann

Die Kurse sind bei der ZPP zertifiziert

36 – Die neue Rückenschule

Donnerstag, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 06.09.18 – 20.12.18 (13x)

Kursbeitrag: 71,50€, für GTV-Mitglieder 45,50€

37 – Die neue Rückenschule

Donnerstag, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 06.09.18 – 20.12.18 (13x)

Kursbeitrag: 71,50€, für GTV-Mitglieder 45,50€

42 – Die neue Rückenschule

Montag, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 03.09.18 – 17.12.18 (14x)

Kursbeitrag: 77€, für GTV-Mitglieder 49€

46 – Die neue Rückenschule

Dienstag, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 04.09.18 – 18.12.18 (14x)

Kursbeitrag: 77€, für GTV-Mitglieder 49€

48 – Die neue Rückenschule

Mittwoch 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 05.09.18 – 19.12.18 (14x)

Kursbeitrag: 77€, für GTV-Mitglieder 49€

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen leiden unter der Zivilisationskrankheit Bewegungsmangel. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Das möchten wir mit einer Wirbelsäulengymnastik oder Rücken- und Rumpfmuskulaturgymnastik unterstützen. Kräftigungs- und Dehnübungen für die Arm-, Bein- und Fußmuskulatur sollen die Rücken- und Rumpfmuskulatur ergänzen, weil auch diese Körperpartien im täglichen Leben gefordert sind. Damit soll ein gesundes muskuläres Gleichgewicht, bezogen auf den gesamten Körper, gewährleistet werden.

40 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Montag, 08:30 Uhr – 09:30 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Kerstin Hoinkis

Kursbeginn: 03.09.18 – 17.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 60€, für GTV-Mitglieder 36€

44 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Montag, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Elly-Heuss-Knappschule, Moltkestraße

Kursleitung: Maria de Lourdes Arreola-Meusel

Kursbeginn: 03.09.18 – 10.12.18 (13x)

Kursbeitrag: 71,50€, für GTV-Mitglieder 45,50€



47 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Dienstag, 20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Städtisches Gymnasium, Moltkestraße

Kursleitung: Birte Wittenstein

Kursbeginn: 04.09.18 – 11.12.2018 (13x)

Kursbeitrag: 71,50 € für GTV-Mitglieder 45,50 €



49 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Donnerstag, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Elly-Heuss-Knappschule, Moltkestraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 30.08.18 – 06.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 66 €, für GTV-Mitglieder 42 €



50 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Grundschule Nordhorn, Knappweg 9

Kursleitung: N.N.

Kursbeginn: 30.08.2018 – 06.12.2018 (12x)

Kursbeitrag: 66 €, für GTV-Mitglieder 42 €



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Aquagymnastik mit höherer Intensität

Aquagymnastik ist ein Training mit wenig Belastung auf Gelenk und Körperstrukturen. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb, Bewegungswiderstand und den hydrostatischen Druck, wirkt die Bewegung wie eine Massage auf die Muskeln und das Bindegewebe. 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.

51 – Aquagymnastik mit höherer Intensität

Mittwoch, 09:15 Uhr – 10:15 Uhr

Schwimmbhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 05.09.18 – 05.12.18 (11x)

Kursbeitrag: 104,50 €, für GTV-Mitglieder 82,50 €



Aqua Power

Das dynamische Kraft- und Ausdauertraining im hüft- bis brusttiefen Wasser zur allgemeinen Steigerung von Fitness und Gelenkigkeit verlangt ganzen Einsatz. Das Training wird mit Musik, AquaAerobic-Materialien und guter Laune durchgeführt. Man erlebt ein unvergleichliches Fitnessgefühl am gesamten Körper. Zusätzlich hat die Massagewirkung des Wassers eine entschlackende und straffende Wirkung auf das Bindegewebe.

52 – AquaPower

Mittwoch, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Schwimmbhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Jennifer Wolf

Kursbeginn: 29.08.18 – 19.12.018 (14x)

Kursbeitrag: 133 €, für GTV-Mitglieder 105 €

Aquagymnastik / 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.

62 – Aquagymnastik

Montag, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 03.09.18 – 03.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder 90€



63 – Aquagymnastik

Mittwoch, 10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 05.09.18 – 05.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 104,50€, für GTV-Mitglieder 82,50€



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

64 – Aquagymnastik

Mittwoch, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Martina Grottel

Kursbeginn: 29.08.18 – 05.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder 90€



65 – Aquagymnastik

Mittwoch, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Martina Grottel

Kursbeginn: 29.08.18 – 05.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder 90€



66 – Aquagymnastik

Freitag, 08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 07.09.18 – 07.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder 90€



67 – Aquagymnastik

Freitag, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 07.09.18 – 07.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder 90€



68 – Aquagymnastik

Freitag, 12:15 Uhr – 13:15 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeginn: 07.09.18 – 07.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder 90€



Reha-Sport

Der Rehabilitationssport steht unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ und genau dieses wollen wir mit Ihnen erreichen. In einer durch



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

einen lizenzierten Trainer geleiteten Gruppe, lernen Sie alltägliche Probleme effektiv und gesundheitsfördernd zu umgehen. Erleben Sie durch gezielte Spiel- und Trainingsformen, wie sich ihr Körper erholt, gestärkt wird und Sie mobiler, fitter und gesünder durch den Alltag gehen. Egal ob als Reha-Maßnahme nach Unfällen oder Verletzungen, Verbesserung der Fitness und Beweglichkeit, als Schmerzreduktion oder -vermeidung bei Schulter-Nacken-, Rücken-, Knieschmerzen oder ähnlichen Problemen, in diesem Programm wird auf alle Probleme eingegangen. Sprechen Sie im Vorfeld mit ihrem Arzt für eine genaue Diagnose und starten Sie schon bald in ein gezieltes Training für Ihr persönliches Wohlbefinden.

70 – Reha-Sport

Montag, 15:30 Uhr – 16:15 Uhr, 1. Gruppe
16:30 Uhr – 17:15 Uhr, 2. Gruppe

Vereinsheim, Georgstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich!**

Kursleitung: Annette Dankow

71 – Reha-Sport

Dienstag, 12:00 Uhr – 12:45 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich!**

Kursleitung: Markus Dankow

72 – Reha-Sport

Freitag, 08:30 Uhr – 09:15 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich!**

Kursleitung: Markus Dankow

61 – Reha-Sport im Wasser

Freitag, 13:15 Uhr – 14:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinik, Buxelstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich (Warteliste)**

Kursleitung: Ellen Henciak

NEU!

73 – Reha-Sport im Wasser

Freitag, 16:00 Uhr – 16:45 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinik, Buxelstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich! (Warteliste)**

Kursleitung: Jacqueline Dankow

75 – Reha-Sport im Wasser

Mittwoch, 08:30 Uhr – 09:15 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinik, Buxelstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich! (Warteliste)**

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

76 – Reha-Sport im Wasser

Donnerstag, 12:15 Uhr – 13:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinik, Buxelstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich! (Warteliste)**

Kursleitung: Martina Grottel

77 – Reha-Sport im Wasser

Freitag, 17:00 Uhr – 17:45 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinik, Buxelstraße

Kursbeginn: **Einstieg immer möglich! (Warteliste)**

Kursleitung: Jacqueline Dankow

Rehasport-Kurse werden nach ärztlicher Verordnung mit der Krankenkasse abgerechnet



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Mittendrin statt nur dabei Bewegt älter werden

Vom Rollator-Training zur Fitness an 4 Rädern (für Frauen und Männern)

Bewegung liegt in unserer Natur, egal wie alt wir sind, es ist nie zu spät, körperlich aktiv zu werden. Dabei gilt: Schon wenig hilft viel! Jeder noch so kleine Gang stärkt Herz, Muskeln und fördert



die Durchblutung des Gehirns. Sich mit dem Rollator vorwärts zu bewegen ist eine Sache, ihn richtig zu nutzen eine andere. Mit kleinen Schritten der Gesundheit Beine machen ist das Motto des Angebotes. Gehtraining, einfache gymnastische Übungen, Kraft-, und Balancetraining, Sturzprophylaxe sowie Tipps und Übungen zum sicheren Umgang mit dem Rollator sind nur einige Inhalte des bewegten Miteinanders. Leichte Motorik- und Koordinationsübungen runden das Programm ab, weil Links eben doch das andere Rechts ist. Durch Spaß und bewegtes Miteinander verbessert sich die Beweglichkeit.

78 – Vom Rollator-Training zur Fitness an 4 Rädern (für Frauen und Männer)

Donnerstag, 14:30 Uhr – 15:30 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Annette Dankow

Kursbeginn: Einstieg immer möglich!

Kursbeitrag: 3 € pro Stunde, für GTV-Mitglieder und mit Reha-Sport-Verordnung kostenlos

Gymnastik & Fitness im Sitzen (für Frauen und Männer)

Sitzgymnastik kann mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, Muskulatur aufzubauen und Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern. Gymnastische Übungen im Sitzen eignen sich auch für viele Menschen, die im Rollstuhl sitzen. In unserem Kurs stehen Wohlbefinden, Gesundheit, Lebenslust und Geselligkeit im Vordergrund.

79 – Gymnastik & Fitness im Sitzen (für Frauen und Männer)

Montag, | 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Ulrike Siekmann

Kursbeginn: 03.09.18 – 03.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 36 €, für GTV-Mitglieder kostenlos



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Walking für Anfänger

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.

83 – Walking für Anfänger

Montag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Stadtspark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Kursbeginn: 03.09.18 – 03.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 36€, für GTV-Mitglieder 12€



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

NordicWalking

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 Walking-schuhe und die richtigen Stöcke.

85 – NordicWalking

Donnerstag, 09:30 Uhr – 10:45 Uhr

Rhedaer Forst, Parkplatz „La Guardilla“

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Kursbeginn: 06.09.18 – 13.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 36 €, für GTV-Mitglieder 12 €

86 – NordicWalking

Donnerstag, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstr./Parkstraße

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Kursbeginn: 06.09.18 – 13.12.18 (12x)

Kursbeitrag: 36 €, für GTV-Mitglieder 12 €

88 – Walk-Treff am Abend

Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstr./Parkstraße

Kursleitung: Kerstin Hoinkis

Kursbeginn: 30.08.18 – 20.12.18 (14x)

Kursbeitrag: 42 €, für GTV-Mitglieder 14 €



Mitschke

Cheerleading

Cheerleading ist eine Sportart die sich aus Elementen des Turnens, der Akrobatik, des Tanzens und der Anfeuerungsrufe zusammensetzt. Die eigentlichen Aufgaben der Cheerleader sind das Anfeuern eigener Sportmannschaften während Wettkämpfen oder Veranstaltungen und die Animation des anwesenden Publikums. Mittlerweile ist Cheerleading eine eigenständige Sportart, die durch Action und Teamgeist lebt! Der Kurs bietet Mädchen und Jungen ab 12 Jahren die Möglichkeit diesen vielfältigen Sport kennenzulernen und den einzigartigen Zusammenhalt beim Cheerleading zu erleben.

87 – Cheerleading

Mittwoch, 20:00 Uhr – 21:30 Uhr

Städtisches Gymnasium Turnhalle A

Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Turnhalle Ely-Heuss-Knapp Realschule, Moltkestraße

Kursleitung: Julia Ortenburger

Kursbeginn: 03.09.18 – 17.12.18 (14x)

Kursbeitrag: 28 €, für GTV Mitglieder frei



© LSB NRW | Foto: Michael Stephan

Unser November-Event:

Fitness-Aerobic-Zumba-Nacht

Am 24. November veranstalten wir die erste GTV-Nacht. Von 18-22 Uhr wartet eine Mischung aus Zumba-Aerobic-Salsa und Latino-Rhythmen auf Sie. Freuen Sie sich schon jetzt auf heiße Beats und mitreißende Rhythmen, die nicht nur Fettpölsterchen, sondern auch trübe Novembergedanken vertreiben.

09 – Fitness-Aerobic-Zumba-Nacht

Samstag, 24.11.2018, 18:00 Uhr – 22:00 Uhr
Jahnturnhalle, Georgstraße

Kursbeitrag: 12€

Teilnahme nur mit Vereinsmitgliedschaft möglich!

Kinderturnen (gemischt)

Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr (2 – 6 Jahre)

Grundschule Kattenstroth, Diekstraße

Donnerstag, 15.45 – 16.45 Uhr (4 ½ – 6 Jahre)

Freiherr-vom-Stein Realschule, Magnolienweg

Freitag, 16.15 – 17.15 Uhr (3 – 6 Jahre)

Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg

Donnerstag, 16.15 – 17.45 Uhr (6 – 8 Jahre)

Grundschule Nordhorn, Knappweg

Donnerstag, 16.45 – 18.15 Uhr (6 – 10 Jahre)

Freiherr-vom-Stein Realschule, Magnolienweg

Donnerstag, 17.15 – 18.30 Uhr (ab 7 Jahre)

Grundschule Kattenstroth, Diekstraße

Freitag, 17.15 – 18.45 Uhr (7 – 11 Jahre)

Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg

Freitag, 18.45 – 20.00 Uhr (ab 11 Jahre)

Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg

Mädchenturnen

Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr (6 – 8 Jahre)

Jahnturnhalle, Georgstraße

Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr (9 – 12 Jahre)

Jahnturnhalle, Georgstraße

// Angebote nur für Mitglieder

Showtanz (Alter: ca. 20 – 40 Jahre)

Sonntag 18:00 – 19:30 Uhr Larissa Millan
Ort: Gymnastikraum Städt. Gymnasium,
Schulstraße 18

Fit Forever (Frauen ab 18 Jahre)

Montag 19:00 – 20:00 Uhr Heike Poggengerd
20:15 – 21:15 Uhr Heike Poggengerd
Mittwoch 19:15 – 20:15 Uhr Gerlind Holdijk
20:15 – 21:15 Uhr Heike Poggengerd
Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Aerobic FitMix (Frauen ab 18 Jahre)

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr Sabine Trylla
Ort: Grundschule Neißeweg, Neißeweg 3
Donnerstag 18:45 – 20:00 Uhr Sabine Trylla
Ort: Turnhalle, Freiherr-vom-Stein Realschule,
Magnolienweg

Gymnastik & Fitness (Frauen ab 40 Jahre)

Montag 16:00 – 17:30 Uhr Elisabeth Kriesten,
Ulrike Siekmann
Ort: Turnhalle, Freiherr-vom-Stein Realschule,
Magnolienweg
Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr Annette Dankow,
M. Arndt
Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße
Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr Elisabeth Kriesten,
Ulrike Siekmann
Ort: Turnhalle, Freiherr-vom-Stein Realschule,
Magnolienweg

Gymnastik & Tanz (Frauen ab 50 Jahre)

Dienstag 17:00 – 18:30 Uhr Herta Veldkamp,
Ulrike Siekmann
Ort: Turnhalle Elly-Heuss-Knapp Realschule,
Moltkestraße

Fitness für den Alltag (für Frauen ab 40 Jahre)

Montag 19:30 – 20:30 Uhr Katja Trede-Bauch
Ort: Sporthalle Nord, Ahornallee 46
Wer möchte kann die eigene Gymnas-
tikmatte mitbringen

// Angebote nur für Mitglieder

Gymnastik & Ballspiele (Herren ab 40 Jahre)

Freitag 20:00 – 22:00 Uhr Helmut Rabel,
H. Santjer

Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Fit und Flott für Jedermann (Damen und Herren)

Dienstag 18:30 – 19:45 Uhr Gerlind Holdijk

Ort: Turnhalle Elly-Heuss-Knapp Realschule,
Moltkestraße

Ausgleichsgymnastik

Montag 19:15 – 20:15 Uhr M. Arndt, A. Güth

Ort: Turnhalle Elly-Heuss-Knapp Realschule,
Moltkestraße

Mittwoch 18:30 – 19:45 Uhr Elisabeth Kriesten,
Ulrike Siekmann

Ort: Turnhalle, Freiherr-vom-Stein Realschule,
Magnolienweg

PlayFit

Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr Achim Strothmann

Ort: Grundschule Katthenstroth, Diekstraße



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

// Angebote unserer Abteilungen

Angebote unserer Abteilungen ohne verbindliche Mitgliedschaft

Basketball

Was: Probetraining nach Altersstufe
Wer: „Hoch hinaus für jedermann“
Wo: Neue Sporthalle, Evangelisch Stiftisches Gymnasium, Daltropstraße
Wann: Freitags 20:00 – 22:00 Uhr

Fechten

Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche
Wer wollte schon einmal D'Artagnon oder Prinz Eisenherz sein?

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Fechtabteilung einen Schnupperkurs.

Jungen und Mädchen im Alter von 8-14 Jahren können sich mit dem Florett, Säbel vertraut machen.

Trainingsanzug und Hallenschuhe reichen aus. Die restliche Ausrüstung stellt die Fechtabteilung.

Der Kurs läuft über 10 x 1 Stunde je Woche (nicht während der Schulferien). *Beginn auf Anfrage.*

In der Turnhalle der Elly-Heuss-Knapp Schule Moltkestrasse 13a (hinter der Schule)

Mittwochs, um 18.00 – 19.00 Uhr

Kursbeitrag: 45 € (10x)
(der Kursbeitrag ist bei Kursbeginn zu entrichten)

Kursleitung: Georg Endt

Hochzeitstanzkurs

- Für alle, die bei einer Hochzeit mitfeiern und mit-tanzen wollen
- Auf Wunsch lernen Sie eine individuelle Choreo-graphie für Ihren Eröffnungstanz

Wochentag und Uhrzeit nach Absprache

Kursleiterin: Larissa Millan, Telefon: 0176 65635383

// Angebote unserer Abteilungen

Was hat denn Singen mit einem Turnverein zu tun? Ganz einfach: Auch das Singen ertüchtigt Körper und Seele. Am Anfang einer jeden Probe steht das gründliche Aufwärmen der Stimme, des Zwerchfells und der zum Singen benötigten Muskeln, bevor dann das Trainieren, also das Einüben verschiedener Gesangsstücke losgeht. Positiver Nebeneffekt: Vertiefte Atmung, verbesserte Durchblutung des Bauchraums und eine höhere Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper und der Stimme. Probieren Sie es aus und schnuppern Sie in den Chor hinein, dessen Liedgut Ihnen am meisten zusagt. Wir freuen uns ganz besonders über neue Männerstimmen.

Singen **StimmWerk Gütersloh**

Wer: StimmWerk Gütersloh, gemischter Chor, Leitung Kamilla Matuszewska

Was: Internationales Liedgut aus Pop, Musical, Traditionals etc.

Wo: Vereinsheim, Georgstraße 44a

Wann: Donnerstags 20:00 – 21:45 Uhr
Fortlaufend – Einstieg immer möglich!

Beitrag: Halbjährlich 56 € nach 10 kostenlosen Schnupperproben

Singen **TurnerSänger 1881**

Wer: TurnerSänger 1881, gemischter Chor, Leitung Kamilla Matuszewska

Was: Klassisches Liedgut, vorzugsweise aus dem deutschen Sprachraum

Wo: Vereinsheim, Georgstr. 44a

Wann: Montags 19:30 – 21:30 Uhr
Fortlaufend – Einstieg immer möglich!

Beitrag: Halbjährlich 56 € nach 10 kostenlosen Schnupperproben





Schnupperkurs Segeln

Sie wollen auf dem Meer einfach mal die Seele baumeln lassen und den Alltag, Alltag sein lassen. Sie wollen sich aber noch nicht direkt im Verein anmelden?

Dann ist unser „Schnuppersegeln“ vielleicht genau das Richtige für Sie.

Bei den Fahrten handelt es sich immer um ein Wochenende, also perfekt zum Ausprobieren.

Unsere Termine:

27. Juli bis 29. Juli 2018

03. August bis 05. August 2018

10. August bis 12. August 2018

17. August bis 19. August 2018

31. August bis 02. September 2018

21. September bis 23. September 2018

Grobe Planung, bei Interesse bitte Rücksprache bei Markus Illigens

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich entweder per Telefon (05241-36736) oder E-Mail (kurse@guetersloher-turnverein.de) im Geschäftszimmer, alle weiteren Informationen (wie z.B. Preise, genaue Zeiten...) erhalten Sie dann.

// Angebote unserer Abteilungen

Tennis

Wer: Tennisabteilung GTV
Was: Probetraining mit dem gelben Filzball
Wo: Tennishalle Eichenhof,
Postdamm 35, 33334 Gütersloh

Wer Spaß an einer Schnupperstunde hat bitte Herrn Kuhr (Tel.: 0163/1945791) kontaktieren. Bitte Sportschuhe (ohne grobes Profil) und – wenn vorhanden – Schläger und Bälle mitbringen.



Sport – DAS KANN ICH MIR NICHT LEISTEN Hilfst du uns – so helfen wir dir!

Möchten Sie sich gerne sportlich betätigen, haben aber Schwierigkeiten, die Kursgebühren dafür aufzubringen? Lassen Sie uns drüber reden! Vielleicht gibt es eine Möglichkeit, wie wir uns gegenseitig unterstützen können, so dass beide Seiten einen Mehrwert haben.

Rufen Sie uns ganz unverbindlich an. Wir als Verein haben uns zur Gemeinnützigkeit verpflichtet und sind gern bereit, für beide Seiten tragbare Lösungswege zu finden!

SPORTLICH AKTIV GELD VERDIENEN!

Wir freuen uns auf frischen Wind mit dir als Kursleiter/in

Wir brauchen immer tatkräftige Unterstützung und neue Kursideen. Bist du bereits Übungsleiter/in und hast noch ein paar Kapazitäten frei? Oder du würdest gerne selber eine bestimmte Sportart machen, bist aber bisher nirgends fündig geworden? Dann lass dich doch selber zu einem/r Übungsleiter/in ausbilden! Wir bieten dir gerne auf dem Weg dahin tatkräftige Unterstützung an.

Nachfolgendes soll dann für alle drei oben genannten Punkte gelten:

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme und informieren Sie gerne



Die Geschäftsstelle erreichen Sie in der Georgstraße 44a, 33330 Gütersloh
Telefon: 05241-36736 und per Mail unter kontakt@guetersloher-turnverein.de

Ein kleiner Hinweis zur Anmeldung:

Bitte trennen Sie den ausgefüllten Anmeldeabschnitt aus dem Kursheft und senden ihn in einem ausreichend frankierten Briefumschlag an die Geschäftsstelle des GTV. →

Anmeldung

Ich möchte mich zu folgendem Kurs anmelden:



GTV-Mitglied

ja

nein

Uhrzeit + Wochentag

Kursbezeichnung

Kurs-Nr.

PLZ, Ort

Straße, Hausnummer

Vorname und Name

Unterschrift

E-Mail

Geburtsdatum

SEPA Lastschriftmandat

Für den Gütersloher Turnverein von 1879 e.V., Georgstraße 44 a, 33330 Gütersloh Mandatsreferenz _____ (vom GTV auszufüllen):
 Ich ermächtige den Gütersloher Turnverein von 1879 e.V., Kursbeiträge von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein
 Kreditinstitut an, die vom Gütersloher Turnverein von 1879 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von
 acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut
 vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer **DE75ZZZ00000221816**

Name der Bank

BIC (8 oder 11 Stellen)

IBAN (22 – 35 Stellen)

Datum

Vorname und Name des Kontoinhabers

Unterschrift

Beitrittserklärung zum Gütersloher Turnverein von 1879 e.V.

Ich erkläre meinen Beitritt als Mitglied zum Gütersloher Turnverein von 1879 e.V.. Die Satzung und Ordnungen des Vereins erkenne ich durch meine Unterschrift an. Mir ist bekannt, dass ich die Mitgliedschaft mit einer Frist von vier Wochen zum Ende eines jeden Halbjahres schriftlich kündigen kann. Die Beiträge sind bis zum Ende der Mitgliedschaft zu zahlen. Der Beitritt setzt die eines SEPA-Lastschriftmandats voraus.

Name: _____ Telefon: _____

Vorname: _____ Fax: _____

geb.am: _____ Datum: _____

Straße: _____
(Unterschrift)

PLZ, Ort: _____ Abteilung: _____

E-Mail: _____

Bei der Anmeldung Minderjähriger bestätigen die Erziehungsberechtigten zugleich, dass sie für die Zahlung der Mitgliedsbeiträge bis zum 18. Lebensjahres des Kindes eintreten.

Erziehungsberechtigter:

Name: _____ Datum: _____

Vorname: _____
(Unterschrift)

Falls die Anschrift abweicht:

Straße: _____

PLZ, Ort: _____
Mitgliedsnummer

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Gütersloher Turnverein von 1879 e.V. Vereinsbeiträge von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Gütersloher Turnverein von 1879 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer DE75ZZZ00000221816

Vorname und Name (Kontoinhaber) _____

IBAN: _____

BIC oder Bankname: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Eintrittsdatum: _____ EDV erfasst: _____



Anmeldung

Ich möchte mich zu folgendem Kurs anmelden:



Kurs-Nr. Kursbezeichnung Uhrzeit + Wochentag ja nein
 GTV-Mitglied

Vorname und Name Straße, Hausnummer PLZ, Ort

Geburtsdatum E-Mail Unterschrift

SEPA Lastschriftmandat

Für den Gütersloher Turnverein von 1879 e.V., Georgstraße 44 a, 33330 Gütersloh Mandatsreferenz _____ (vom GTV auszufüllen):
 Ich ermächtige den Gütersloher Turnverein von 1879 e.V., Kursbeiträge von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein
 Kreditinstitut an, die vom Gütersloher Turnverein von 1879 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von
 acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut
 vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer **DE75ZZZ00000221816**

IBAN (22 – 35 Stellen) BIC (8 oder 11 Stellen) Name der Bank

Vorname und Name des Kontoinhabers Datum Unterschrift

Kursanmeldung

- Eine schriftliche Anmeldung ist zu allen Sport- und Gesundheitskursen erforderlich. Dazu finden Sie zwei Anmeldeabschnitte in der Broschüre oder zum herunterladen: 
www.guetersloher-turnverein.de/sportkurse/
- Bei der Anmeldung geben Sie bitte Ihre Telefonnummer an, für den Fall, dass ein Rückruf erforderlich werden sollte.
- Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten mittels EDV gespeichert und verarbeitet werden. Die Daten werden ausschließlich für das Sportkursprogramm verwendet und vom Gütersloher Turnverein gegen Missbrauch gesichert.

Zahlungsbedingungen

- Mit Beginn des Kurses wird die Kursgebühr fällig und von Ihrem angegebenen Konto abgebucht.
- Falls uns keine Einzugsermächtigung vorliegt, erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 3,- Euro.

Haftung

- Eine Haftung für Beschädigung und Verlust von persönlichem Eigentum können wir nicht übernehmen.
- Jeder Kursteilnehmer ist bei der Sporthilfe e.V. versichert

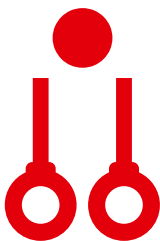
Info

- Die Sportkurse sind eine eigenständige Einrichtung des Gütersloher Turnvereins.
- Die Kurse finden in den Schulferien und an Feiertagen nicht statt, halten Sie jedoch trotzdem Absprache mit Ihrem Kursleiter
- Siegel „Sport pro Gesundheit“ – dieses Zeichen besagt, dass die Kurse von den Krankenkassen bezuschusst werden können.





Auf- schwung ist einfach.



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

Wenn man einen starken Finanzpartner an seiner Seite hat. Wir sorgen für den notwendigen Schwung. Damit Sie alle Ihre Ziele erreichen.

Sprechen Sie mit uns.

 **Sparkasse
Gütersloh-Rietberg**



Hier findest
Du den
richtigen
Job!

Wir bilden in vielen
verschiedenen Berufen
aus. Alle Infos dazu
findest Du im Web!