

Kursprogramm 2021

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



„Der beste Weg seine Zukunft vorherzusagen ist, sie selbst zu erschaffen“

Liebe Interessenten unseres Kursheftes,

gerade in der Zeit einer Pandemie und damit verbundenen Einschränkungen ist uns allen bewusstgeworden, wie wichtig Bewegung und soziale Kontakte für uns sind.

Bewegung bedeutet Lebensqualität –

Gemeinschaft bedeutet Spaß

Im Gütersloher Turnverein finden Sie eine Vielzahl von Angeboten rund um die Themen Bewegung und Entspannung. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei. Sind Sie unsicher welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Gemeinsam mit uns finden wir die Bewegung, die Ihnen guttut. Bitte sprechen Sie uns an.

Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Kurse. Ob und in welcher Höhe erfragen Sie bitte bei Ihrer zuständigen Krankenkasse.

Die im Heft aufgeführten Kurse können auch online auf unserer Homepage

www.guetersloher-turnverein.de
eingesehen und gebucht werden.

Wir freuen uns auf Sie. Bitte bleiben Sie gesund.

Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der Pandemie Covid 19 müssen wir eventuell auf andere Sportstätten ausweichen. Weiterhin ist auch eine entsprechende Teilnehmerbegrenzung der jeweiligen Kurse sowie eine daraus resultierende Preis-anpassung möglich.

Die Kurse bzw. Rehakurse im Wasser, werden ggfs. entsprechend den gültigen Vorschriften der Sportstätten angepasst.

In jedem Fall halten wir Sie auf dem Laufenden. Die aktuelle Situation finden Sie auf unserer Homepage.

Mit Unterstützung Ihrer



**Volksbank
Bielefeld-Gütersloh eG**

// Kids	Seite
Purzelturnen	6
Eltern-Kind-Turnen	7
Ab ins Wasser	8

// Fitness	Seite
Selbstverteidigung - Judo (für Jugendliche und Erwachsene)	9
Step-Aerobic	9
Hit Fitness – Hochintensitäts-Training	10
Fit durchs Jahr	10
Body Workout	11
Latin Dance – tanzen	11
Gymnastik & Fitness im Sitzen (Für Jedermann)	12

// Entspannung	Seite
Kundalini Yoga	13
Qigong (Einsteigerkurs)	14
Entspannung	15
Zilgri	16

// Gesunder Rücken	Seite
Die neue Rückenschule KDDR	17 – 18
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – Wirbelsäulengymnastik	19

// Fit im Wasser	Seite
Aquagymnastik mit höherer Intensität	20
Aquagymnastik	21 – 22

// Rehabilitation	Seite
Reha Sport	23
Reha Sport im Wasser	24
Rollator-Training	25

// Outdoor	Seite
Nordic Walking	26
Walk-Treff am Abend	26

// Angebote GTV-Abteilungen	Seite
Angebote GTV-Abteilungen	27 – 32

// In eigener Sache	Seite
In eigener Sache	34
Anmeldungen/Beitrittserklärung	35 – 37

// Hinweise	Seite
Hinweise	38

Ansprechpartner:

GTV-Geschäftsstelle
Georgstraße 44a, 33330 Gütersloh
Telefon: 052 41 – 3 67 36

E-Mail:

Kurse: kurse@guetersloher-turnverein.de
Vereinssport: kontakt@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.

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. Step Aerobic, Zumba, Yoga, Fit durchs Jahr, Rückenschule, Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining oder Walking. Ausgenommen sind Kurse im Wasser und Rehabilitationssportkurse.



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Parzelturnen

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.

Parzelturnen

in der Michaelis-Schule, Niemeiers Kamp 2

Kurs 10 - Montags, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr

Kursbeginn: 23.08.21 – 06.12.21 (11x)

Kurs 11 - Montags, 16:30 - 17:30 Uhr

Kursbeginn: 23.08.21 – 06.12.21 (11x)

Kursbeitrag: 33 €/2. Kind 16,50€

11 €/2. Kind 5,50€ für GTV Mitglieder

Kursleitung: Maria Link

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

Eltern-Kind-Turnen

In der Freiherr-vom-Stein Realschule, Magnolienweg

Kurs 15 - für Kids von 2 – 3 ½ Jahre

Dienstag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr

Kursbeginn: 24.08.21 – 21.12.21 (16x)

Kurs 16 - für Kids von 3 ½ – 4 ½ Jahre

Dienstag, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Kursbeginn: 24.08.21 – 21.12.21 (16x)

Kursbeitrag: 48 €/2. Kind 24€

16 €/2. Kind 8€ für GTV Mitglieder

Kursleitung: Tim Twelker



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



Ab ins Wasser Kids (angepasst an die aktuelle Corona-Lage)

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

Veranstaltungsort: In der „Die Welle“ Gütersloh (Therapiebecken), Stadtring Sundern 10
Treffpunkt: Im Kassenbereich der Welle

Ab ins Wasser Kids

Kurs 18 - Dienstags, 16:15 Uhr – 17:30 Uhr

Zeitraum: 07.09.21 – 07.12.21 (12x)

Kurs 19 - Dienstags, 17:30 Uhr – 18:45 Uhr

Zeitraum: 07.09.21 – 07.12.21 (12x)

Kursbeitrag: je Einheit (11 Termine)
114€, für GTV-Mitglieder: 90€
oder mit Rehasportverordnung:
Gebühr: 3€/Einheit

Kursleitung: Corinna Descher & Annette Dankow

Begrenzte Teilnehmerzahlen

Selbstverteidigung - Judo (für Jugendliche und Erwachsene)

Judo ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist..

NEU!

Veranstaltungsort: Turnhalle der Heidewald Grundschule,
Alte Heidewaldstr. 1

Selbstverteidigung - Judo (für Jugendliche und Erwachsene)

Kurs 21 - Dienstags, 19.30 - 21:00 Uhr

Zeitraum: 31.08.21 – 21.12.21 (15x)

Kursbeitrag: je Einheit (11 Termine)
82,50€, GTV Mitglieder 52,50€

Kursleitung: Nina Naujoks + Andre Sailer

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.

Veranstaltungsort: Grundschule Kattenstroth,
Diekstraße

Step-Aerobic

Kurs 26 - Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr

Zeitraum: 19.08.21 – 16.12.21 (16x)

Kursbeitrag: 88€, für GTV-Mitglieder 56€

Kursleitung: Katja Hänsel



Hit Fitness – Hochintensitäts-Training

Auf zum Waschbrettbauch. Das **High Intensity Training** (kurz HIT, deutsch hochintensives Training oder Hochintensitäts-Training) ist ein Trainingskonzept im Bodybuilding und Kraftsport. Es zeichnet sich durch kurze und sehr harte Trainingseinheiten aus, denen eine mehrtägige bis -wöchige Regenerationszeit folgt.

**NEU!**

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Hit Fitness – Hochintensitäts-Training

Kurs 89 - Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

Zeitraum: 03.09.21 – 03.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 72€, für GTV Mitglieder 54€

Kursleitung: Martina Grottel

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 entwickeln. Verschiedene spielerische Elemente runden das Programm ab und geben Raum für Spaß und Freude.

Veranstaltungsort: Städtisches Gymnasium „Halle A“,
Moltkestraße

Fit durchs Jahr

Kurs 29 - Donnerstags, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Zeitraum: 23.09.2021 – 16.12.2021 (11x)

Kursbeitrag: 66€, für GTV-Mitglieder 49,50€

Kursleitung: Herbert Tichy

Body Workout

Fitness Workout für den ganzen Körper. Durch koordinative Übungen sowie Kraftausdauer-Übungen werden Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken trainiert.

Veranstaltungsort: Städtische Gymnasium, Sporthalle „A“
Gymnastikraum

Body Workout

Kurs 30 - Dienstags, 20:15 – 21:00 Uhr

Zeitraum: 24.08.21 – 05.10.21 (7x)

Kursbeitrag: 42€, für GTV Mitglieder 31,50€

Kursleitung: Larissa Millan

Latin Dance – tanzen

Neben kleinen Schrittkombinationen in Chacha, Rumba, Jive und Samba, verbessern wir unser Körpergefühl, trainieren unsere Muskeln und werden ganz viel tanzen, tanzen, tanzen.

Vorkenntnisse sowie Partner sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsort: Städtische Gymnasium, Sporthalle „A“
Gymnastikraum

NEU!**Latin Dance – tanzen**

Kurs 31 - Dienstags, 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

Zeitraum: 24.08.21 – 05.10.21 (7x)

Kursbeitrag: 42€, für GTV Mitglieder 31,50€

Kursleitung: Larissa Millan



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Gymnastik & Fitness im Sitzen (für jedermann)

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.

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Gymnastik & Fitness im Sitzen (für jedermann)

Kurs 79 - Montags, 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Zeitraum: 23.08.21 – 14.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 42 €, für GTV-Mitglieder kostenlos

Kursleitung: Ulrike Siekmann



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Kundalini-Yoga

ist eine dynamische und kraftvolle Art des Yogas und gilt als Yoga des Bewusstseins. Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken und Meditation bringen Körper und Geist in Einklang. Das Körperbewusstsein und die Selbstwahrnehmung werden gefördert, Konzentration, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens hat positiven Einfluss auf Ihre Verdauung und Ihr Immunsystem. Negativer Stress wird abgebaut.

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Kundalini-Yoga

Kurs 35 - Dienstags, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Zeitraum: 24.08.21 – 21.12.21 (16x)

Kursbeitrag: 80 €, für GTV-Mitglieder 48 €

Kursleitung: Britta Kröger

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie bitte eine Unterlage mit

Qigong (Einsteigerkurs)

Die heilende Kraft der 5 Wandlungsphasen

Das Jahrtausende alte Übungssystem des Qigong gibt uns die Möglichkeit, sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen und ein Gefühl der Achtsamkeit zu entwickeln.

Mit seinen heilenden Übungen finden wir wieder Zugang zu unserer inneren Natur und lässt uns erkennen, das wir Teil eines Ganzen sind. Wir befinden uns in einem immer währendem Austausch mit unserer Umwelt, der Natur und anderen Menschen.

Nach der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) findet dieser Austausch auf energetischer Weise statt und bezeichnet diese Energie al Qi. Diese Energie fließt nicht nur in uns, sondern umgibt uns in allen anderen Lebensformen. Wir nehmen sie mit unserer Atmung, unserer Nahrung und durch die Bewegung mit anderen Menschen auf.

Wir können mit den Übungen zu tiefer Ruhe gelangen, Spannungen und Stress abbauen und unseren Geist wieder klar werden lassen.

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Qigong (Einsteigerkurs)

Kurs 41 - Donnerstags, 9:00Uhr – 10:00 Uhr

Zeitraum: 02.09.21 – 16.12.21 (14x)

Kurs 43 - Donnerstags, 17:30Uhr – 18:30 Uhr

Zeitraum: 30.08.21 – 13.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 98€, für GTV Mitglieder 70€

Kursleitung: Regina Latzke

**NEU!****Entspannung**

Der Alltag hält viele Herausforderungen für uns bereit. Beruf, Familie und das eigene Anspruchsdanken fordern unseren vollen Einsatz. Schnell kommt es dazu, dass wir uns gestresst und genervt fühlen und wir unter den alltäglichen Anforderungen nicht umsichtig mit uns und unserer Gesundheit umgehen. Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Probleme mit dem Kreislauf und dem Magen können die Folge sein. In diesem Kurs stellen wir Ihnen verschiedene Entspannungsformen vor, mit deren Hilfe Sie wieder zur inneren Ruhe und Gelassenheit gelangen. Genießen Sie eine entspannte Stunde bei uns.

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Entspannung

Kurs 40 - Mittwochs, 08:45 Uhr – 09:45 Uhr

Zeitraum: 01.09.21 – 15.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 91 €, GTV Mitglieder 56€

Kursleitung: Regina Latzke



Zilgrei

kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. -bewegungen des Kopfes, Rumpfes oder der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik, der sogenannten Zilgriatmung. Diese Technik fördert die Entspannung des Körpers und den Ausgleich der Muskeln und lindert bzw. beseitigt dadurch Schmerzzustände. 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.

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Zilgrei

Kurs 33 - Freitags, 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Zeitraum: 29.10.2021 – 26.11.2021 (5x)

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

Kursleitung: Herbert Tichy

// bitte kommen Sie in gemütlicher Kleidung, warmen Socken und einem Kissen unterm Arm //



© 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 Bowinkelmann

Die Kurse sind bei der ZPP zertifiziert

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Die neue Rückenschule KDDR

Kurs 42 - Montags, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Zeitraum: 30.08.21 – 13.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 77 €, für GTV-Mitglieder 49 €

Kurs 46 - Dienstags, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Zeitraum: 31.08.21 – 14.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 77 €, für GTV-Mitglieder 49 €

Kurs 48 - Mittwochs, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Zeitraum: 01.09.21 – 15.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 77 €, für GTV-Mitglieder 49 €

Kurs 36 - Donnerstags, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Zeitraum: 02.09.21 – 16.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 77 €, für GTV Mitglieder 49 €

Kursleitung: Regina Latzke



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.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Wirbelsäulengymnastik

Elly-Heuss-Knappschule, Moltkestraße

Kurs 44 - Montags, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Zeitraum: 23.08.21 – 13.12.21 (14x)

Kursbeitrag: 77 € für GTV-Mitglieder 49 €

Kursleitung: Maria de Lourdes Arreola-Meusel



Städtisches Gymnasium, Moltkestraße

Kurs 47 - Dienstags, 20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Zeitraum: 07.09.21 – 07.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 66 € für GTV-Mitglieder 42 €

Kursleitung: Birte Wittenstein



Elly-Heuss-Knappschule, Moltkestraße

Kurs 49 - Donnerstags, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Zeitraum: 02.09.21 – 02.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 66 € für GTV-Mitglieder 42 €

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg



Aquagymnastik mit höherer Intensität (angepasst an die aktuelle Corona-Lage)

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.

Veranstaltungsort: Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Aquagymnastik mit höherer Intensität

Kurs 51 - Mittwochs, 09:15 Uhr – 10:15 Uhr

Zeitraum: 15.09.21 – 15.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 144€, für GTV-Mitglieder 115,20€

Kursleitung: Doro Szydłowski-Donnersberg



Aquagymnastik/Wassergymnastik (angepasst an die aktuelle Corona-Lage)

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.

- zertifizierte Präventionskurse -

Veranstaltungsort: Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Aquagymnastik/Wassergymnastik

Kurs 62 - Montags, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Zeitraum: 13.09.21 – 06.12.21 (10x)

Kursbeitrag: 100€, für GTV Mitglieder 80€

Kursleitung: Doro Szydłowski-Donnersberg



Kurs 63 - Mittwochs, 10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Zeitraum: 15.09.21 - 15.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 120€, für GTV Mitglieder 96€

Kursleitung: Doro Szydłowski-Donnersberg



Kurs 64 - Mittwochs, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Zeitraum: 01.09.21 – 01.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 120€; für GTV Mitglieder 96€

Kursleitung: Martina Grottel



Veranstaltungsort: Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Aquagymnastik/Wassergymnastik

Kurs 65 - Mittwochs, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Zeitraum: 01.09.21 – 01.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 120 €; für GTV Mitglieder 96 €

Kursleitung: Martina Grottel



Kurs 66 - Freitags, 08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Zeitraum: 03.09.21 – 03.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 120 €; für GTV Mitglieder 96 €

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg



Kurs 67 - Freitags, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Zeitraum: 03.09.21 – 03.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 120 €; für GTV Mitglieder 96 €

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Reha-Sport

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

Veranstaltungsort: GTV-Vereinsheim, Georgstraße 44 a
Einstieg immer möglich

Reha-Sport

Kurs 70 - Montags, 15:30 Uhr – 16:15 Uhr. 1. Gruppe
16:30 Uhr – 17:15 Uhr. 2. Gruppe

Kursleitung: Annette Dankow

Kurs 71 - Dienstags, 12:00 Uhr – 12:45 Uhr

Kursleitung: Markus Dankow

Kurs 72 - Freitags, 08:30 Uhr – 09:15 Uhr

Kursleitung: Markus Dankow

Reha-Sport im Wasser
(angepasst an die aktuelle Corona-Lage, alternativ bieten wir zusätzliche Reha Kurse an Land an)

Veranstaltungsort: LWL-Klinik, Buxelstraße
Einstieg immer möglich (Warteliste)

Kurs 61 - Freitags, 13:15 Uhr – 14:00 Uhr
Kursleitung: Ellen Henciak

Kurs 68 - Freitags 12:15 Uhr – 13:15 Uhr
Kursleitung: Ellen Henciak

Kurs 73 - Freitags, 16:00 Uhr – 16:45 Uhr
Kursleitung: Ellen Henciak

Kurs 74 - Mittwochs, 19:00 Uhr – 19:45 Uhr
Kursleitung: Ellen Henciak

Kurs 75 - Mittwochs, 08:30 Uhr – 09:15 Uhr
Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kurs 76 - Donnerstags, 12:15 Uhr – 13:00 Uhr
Kursleitung: Martina Grottel

Kurs 77 - Freitags, 17:00 Uhr – 17:45 Uhr
Kursleitung: Ellen Henciak

Rehasport-Kurse werden nach ärztlicher Verordnung mit der Krankenkasse abgerechnet



Vom Rollator-Training zur Fitness an 4 Rädern (für jedermann)

Mittendrin statt nur dabei – bewegt älter werden

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.

Veranstaltungsort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Vom Rollator-Training zur Fitness an 4 Rädern (für jedermann)

Kurs 78 - Donnerstags, 14:30 Uhr – 15:30 Uhr
Kursleitung: Annette Dankow



NordicWalking

Ein Fitness-Trend: mit Stöcken laufen. Der Nordic-Walker geht sozusagen auf allen Vieren. Die zusätzliche Arm-Stock-Arbeit beim Gehen



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

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.

Zertifizierte Kurse – Teilnehmerzahl begrenzt**NordicWalking**

Rhedaer Forst, Parkplatz „La Gardilla“

Kurs 85 - Donnerstags, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr

Zeitraum: 16.09.21 – 16.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 36€, für GTV-Mitglieder 12€

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße

Kurs 86 - Donnerstags, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Zeitraum: 16.09.21 – 16.12.21 (12x)

Kursbeitrag: 36€, für GTV-Mitglieder 12€

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Walk-Treff am Abend

Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße

Kurs 88 - Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Zeitraum: 19.08.21 – 16.12.21 (16x)

Kursbeitrag: 48€, für GTV Mitglieder 16€

Kursleitung: Maria Link

Teilnahme nur mit Vereinsmitgliedschaft möglich!

Kinderturnen (gemischt)

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

Grundschule Kattenstroth, Diekstraße

Donnerstag, 16.15 – 17.45 Uhr (4 – 11 Jahre)

Grundschule Kattenstroth, Knappweg

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

Grundschule Pavenstädt, Pavenstädter Weg

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 (5 – 8 Jahre)

Jahnturnhalle, Georgstraße

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

Jahnturnhalle, Georgstraße



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Showtanz (Alter: ca. 20 – 40 Jahre)

Sonntags, 18:00 – 19:30 Uhr

Kursleitung: Larissa Millan

Ort: Gymnastikraum Städt. Gymnasium, Schulstraße 18

Fit Forever (Frauen ab 18 Jahre)

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr

20:15 – 21:15 Uhr

Kursleitung: Heike Poggengerd

Mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr

Kursleitung: Gerlind Holdijk

Mittwochs, 20:15 – 21:15 Uhr

Kursleitung: Heike Poggengerd

Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Aerobic FitMit

Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr

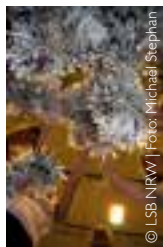
Kursleitung: Sabine Brinkmann

Ort: Grundschule Neisseweg

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.



Cheerleading

Städtisches Gymnasium Sporthalle „A“

Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr

Turnhalle Elly-Heuss-Knapp Realschule, Moltkestraße

Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Kursleitung: Julia Ortenburger

Gymnastik & Fitness (Frauen ab 40 Jahre)

Montags, 16:00 – 17:00 Uhr

Kursleitung: Ulrike Siekmann

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

Dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Kursleitung: Annette Dankow, Margret Arndt

Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Gymnastik & Fitness (für jedermann ab 50 Jahre)

Montags, 19:15 – 20:15 Uhr

Kursleitung: Margret Arndt

Ort: Turnhalle Elly-Heuss-Knapp Realschule, Moltkestraße

Mittwochs, 18:30 – 19:45 Uhr

Kursleitung: Ulrike Siekmann

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

Gymnastik & Tanz

Dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr

Kursleitung: Ulrike Siekmann

Ort: Turnhalle Elly-Heuss-Knapp Realschule, Moltkestraße

Fitness für den Alltag (für Frauen ab 40 Jahre)

Montags, 20:00 – 21:00 Uhr

Kursleitung: Katja Trede-Bauch

Ort: Sporthalle Nord, Ahornallee 46

Gymnastik & Ballspiele (Herren ab 40 Jahre)

Freitags, 20:00 – 22:00 Uhr

Kursleitung: D. Heitmand / H. Santjer

Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Fit und Flott für Jedermann (Damen und Herren)

Dienstags, 18:30 – 19:45 Uhr

Kursleitung: Gerlind Holdijk / Ulrike Siekmann

Ort: Turnhalle Elly-Heuss-Knapp Realschule, Moltkestraße

Bogenschießen

Bei Interesse kannst du dich gerne mit uns in Verbindung setzen um alle weiteren Details zu erfahren.

Telefon: 05241 36736 oder

kontakt@guetersloher-turnverein.de

NEU!

PlayFit/RetroSport

Damals war alles besser – zumindest glauben wir daran. Du hast Lust, die Teamspiele aus deiner Schulzeit, wie Völkerball und Brennball, wieder zum Leben zu erwecken? Dann bist du hier genau richtig! Hier wird die Straßenspielkultur aufgefrischt, denn heutzutage geht es nicht mehr um das Gewinnen oder Verlieren, sondern um spielerisches Ausprobieren, erlebnisreiche Ballspiele, die Spaß und nebenbei fit machen. Teamgeist und Spielfreude sind vorhergesagt!

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger aus den klassischen Mannschaftssportarten, die Lust auf neues haben.

Ein Sport für jede(n), egal welches Alter oder Geschlecht.

NEU!

PlayFit/RetroSport

Donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Kursleitung: Achim Strothmann

Ort: Grundschule Katthenstroth, Diekstraße

Rhythmische Sportgymnastik

Montags, 17:00 – 19:00 Uhr

Freitags, 17:00 – 19:45 Uhr

Samstags, 10:00 – 13:00 Uhr

Kursleitung: RSG-Team

Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Minigymnastinnen (5 – 8 Jahre)

Mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr

Kursleitung: RSG-Team

Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße

Basketball

Freitags, 20:00 – 22:00 Uhr

Ort: Neue Sporthalle, Ev. Stift. Gymnasium, Daltropstraße

Probetraining nach Altersstufe

Hochzeitstanzkurs

Für alle, die bei einer Hochzeit mitfeiern und mittanzen wollen

Wochentag und Uhrzeit nach Absprache

Kursleitung: Larissa Millan, Telefon: 0176-65635383

Fechten – für Kinder und Jugendliche

Mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr

*Ort: Turnhalle der Elly-Heuss-Knapp Schule,
Moltkestraße 13 a (hinter der Schule)*

Kursbeitrag: 45 €

Kursleitung: Georg Endt

Der Kurs läuft über 10 x 1 Stunde je Woche

(nicht während der Schulferien) **Beginn auf Anfrage**

Singen – StimmWerk Gütersloh

Gemischter Chor – Einstieg immer möglich

Donnerstags, 20:00 – 21:45 Uhr

Ort: Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Kursbeitrag: Halbjährlich 56 € nach 10 kostenlosen Schnupperproben

Kursleitung: Kamilla Matuszewska

Singen – TurnerSänger 1881

Gemischter Chor – Einstieg immer möglich

Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Vereinsheim, Georgstraße 44 a

Kursbeitrag: Halbjährlich 56 € nach 10 kostenlosen Schnupperproben

Kursleitung: Kamilla Matuszewska

(Nordic) Walking-Gruppe

*Ort: Stadtpark Gütersloh (Parkplatz
Oststraße)*

Ab September 2021, jeden Montag von 17.00–18.00 Uhr

Kursleitung: unsere FSJlerin Emily Niehaus

NEU!

Lauftreff!

Ort: Stadtpark Gütersloh (Parkplatz Oststraße)

Ab September 2021, jeden Mittwoch von 17.00–18.00 Uhr

Kursleitung: unsere FSJlerin Emily Niehaus

GTV wandert

Zielgruppe: sportlich Aktive

Termine: 11.09.21 (Anfänger)

25.09.21 (Fortgeschrittene)

Kursleitung: Reinhard Schopohl



Schnupperkurs Segeln

*Wochenendfahrten zum ausprobieren:
Keine Mitgliedschaft erforderlich.*

Unsere Termine:

20.08.21 – 22.08.21	15.10.21 – 17.10.21
27.08.21 – 29.08.21	22.10.21 – 24.10.21
03.09.21 – 05.09.21	29.10.21 – 31.10.21
10.09.21 – 12.09.21	

Bei Interesse melden Sie sich gern telefonisch in der Geschäftsstelle (05241-36736) oder geben uns eine Info per E-Mail (kurse@guetersloher-turnverein.de) Homepage: gtv-segeln.de

Tennis

*Ort: 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.*

Tischtennis

SPIEL MIT
*für alle
Interessierten,
Tischtennis für alle
Alterklassen.*

Trainingszeiten
Erwachsene
Dienstag u. Freitag 20-22 Uhr
Schüler und Jugend
Freitag 18-20 Uhr
Hobbygruppe
Dienstag 18-20 Uhr

Turnhalle
Evangelisch Städtisches
Gymnasium, Feldstr. 13

GTV
1879

Badminton

Ort: Anne-Frank-Gesamtschule, Düppelstraße 25b

Dienstags, 20:00 – 22:00 Uhr

Mittwochs, 20:00 – 22:00 Uhr

Kinder und Jugendliche:

Ort: Schule an der Dalke (ehem. Pestalozzischule), Im Reke 4

Freitags, 18:00 – 20:00 Uhr,

VORSCHAU

Trampolin springen

Ort: Sporthalle Schulzentrum Ost

Gruppe 1: 6-9 Jahre

Gruppe 2: 10-14 Jahre

Wann: jeden Samstag, ab 15.01.2022

Leitung: Sarah Hasse

**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:



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

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 **DE75ZZZ00000021816**

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

Vorname und Name des Kontoinhabers Datum 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: _____



GTV-Mitglied ja nein

Uhrzeit + Wochentag _____
 Straße, Hausnummer _____

Kurs-Nr. _____ Kursbezeichnung _____
 Vorname und Name _____
 Geburtsdatum _____ E-Mail _____

PLZ, Ort _____
 Unterschrift _____

Anmeldung

Ich möchte mich zu folgendem Kurs anmelden:

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.



ZUKUNFTS- KONZEPT CLUB TENNIS- POINT



www.club-tennis-point.de

10x
PROFESSIONELLES
TRAINING
IN 5 WOCHEN
FÜR NUR

€ 99,-

Leihschläger und
Platzmiete **inklusive**

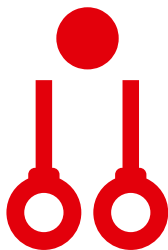
TENNIS SUPER LEICHT GEMACHT

FAST-LEARNING® - DER INNOVATIVE KURS
DEIN BLITZSTART INS TENNIS

www.tennis-people.com



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**