

BADMINTON • GYMNASTIK • LEICHTATHLETIK • NORDIC WALKING • TURNEN • VOLLEYBALL • ZUMBA® • FITCLUB



*aktiv, fit
und gesund*

Breitensport • Präventionssport • Rehasport

Sportangebote

2021

TGH

**Turngemeinde
Holzwickede** 1884 e.V.



Geld zurück ist einfach.



sparkasse-unnakamen.de

Mit S-Cashback, dem Vorteilsprogramm Ihrer Sparkasse. Einfach mit Karte zahlen und Geld-zurück-Vorteile erhalten.

Bei Ihren Händlern
vor Ort!



Sparkasse
UnnaKamen



Die Turngemeinde Holzwickede 1884 e.V. ist ein Sportverein mit einer Vielzahl an Sportangeboten, wie z.B. Badminton, Leichtathletik, Gymnastik, Turnen, Volleyball, Zumba® sowie der Abteilung „Fit Club“ mit einem Angebot im Rehabilitations- und Präventionssport.

Wir freuen uns, dass der Verein eine erfolgreiche Vergangenheit aufweist, aber auch mit Zufriedenheit und guten sportlichen Vorsätzen in die Zukunft schaut.

Dabei ist es uns immer gelungen, „Jung und Alt“ in einer großen Turnfamilie zu vereinen. Als moderner Sportverein legt die TGH besonderen Wert auf zeitgemäße Angebote wie die neuesten Trendsportarten, aber auch Altbewährtes unter der Leitung von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Bewegungstherapeutinnen und Bewegungstherapeuten.

Auf den Seiten 6 – 19 finden Sie Informationen zum sportlichen Vereinsangebot, dass von jedem Vereinsmitglied genutzt werden kann.




Auf den Seiten 20 – 30 befinden sich Informationen zu unserem speziellen Kursangebot im Rehabilitations- und Präventionssport (FitClub), dass sowohl Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern zur Verfügung steht.

ÜBERSICHT



Montag

Orthopädische Gymnastik	08:45 – 09:45 Uhr	S. 25	
Beckenboden-Gymnastik	09:45 – 10:45 Uhr	S. 26	
Rückenfit	09:00 – 12:00 Uhr	S. 24	
Fitness für ältere Teilnehmer	10:45 – 11:45 Uhr	S. 26	
Leichtathletik (Schüler/Jugend)	15:00 – 20:00 Uhr	S. 9–12	
Eltern-Kind-Turnen	16:00 – 17:00 Uhr	S. 15	
Badminton (Schüler/Jugend)	16:30 – 19:30 Uhr	S. 6	
Kinderturnen 4 – 6 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr	S. 16	
Leichtathletik (Erwachsene)	17:00 – 20:00 Uhr	S. 12	
Turnen (Leistungsriegen)	16:00 – 20:00 Uhr	S. 16–17	
Krafttraining an Geräten	18:15 – 20:00 Uhr	S. 27	
ZUMBA®Fitness	19:00 – 20:00 Uhr	S. 19	
Badminton (Erwachsene)	19:30 – 21:30 Uhr	S. 7	
Rückenfit	20:00 – 21:00 Uhr	S. 24	
Fitnessgymnastik 50+	20:00 – 21:30 Uhr	S. 8	
Fitnessgymnastik	20:00 – 21:00 Uhr	S. 8	
Herzsport	20:00 – 21:30 Uhr	S. 22	

Dienstag



Eltern-Kind-Turnen	09:15 – 10:15 Uhr	S. 15	
Präventionskurs Fitness	09:30 – 10:30 Uhr	S. 27	
Wirbelsäulengymnastik	10:45 – 11:45 Uhr	S. 24	
Eltern-Kind-Turnen	16:30 – 18:00 Uhr	S. 15	
Skoliose und Morbus Bechterew	17:30 – 18:30 Uhr	S. 25	
Sporttreff – Girls only ab 10 Jahre	18:00 – 19:30 Uhr	S. 17	
Männerturnen	19:15 – 20:45 Uhr	S. 17	

Mittwoch

Kinderturnen 6 – 9 Jahre	16:00 – 19:15 Uhr	S. 16	
Gerätturnen Mädchen 6 – 12 Jahre	16:00 – 18:00 Uhr	S. 16	
Kinderturnen 4 – 6 Jahre	16:45 – 17:45 Uhr	S. 16	
Orthopädische Gymnastik	16:30 – 17:30 Uhr	S. 25	
ZUMBA KIDS® 8 – 12 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr	S. 19	
ZUMBA 4teens® 13 – 18 Jahre	18:00 – 19:00 Uhr	S. 19	
Badminton (Jugend/Erwachsene)	18:00 – 21:30 Uhr	S. 6–7	
ZUMBA®	19:00 – 20:00 Uhr	S. 19	
Fitnessgymnastik	20:00 – 21:00 Uhr	S. 8	
Pro Cardio Aktiv	20:15 – 21:30 Uhr	S. 28	

ÜBERSICHT

Donnerstag

Nordic Walking im Reha-Sport	09:00 – 10:00 Uhr	S. 23	
Bauch-Beine-Po	09:30 – 10:30 Uhr	S. 8	
Leichtathletik Wettkampf 7–10 J.	15:45 – 18:15 Uhr	S. 10	
Crosstraining	20:15 – 21:15 Uhr	S. 28	

Freitag

Leichtathletik (Schüler / Jugend)	15:00 – 20:00 Uhr	S. 10–12	
Turnen (Leistungsriegen)	16:00 – 20:00 Uhr	S. 16–17	
Leichtathletik (Erwachsene)	17:00 – 20:00 Uhr	S. 12	
Badminton (Jugend/Erwachsene)	18:00 – 21:30 Uhr	S. 6–7	
Volleyball	19:30 – 22:00 Uhr	S. 18	

Samstag

Eltern-Kind-Turnen	09:30 – 11:00 Uhr	S. 15	
--------------------	-------------------	-------	--

Sonntag

Nordic-Walking	11:15 – 12:15 Uhr	S. 13	
----------------	-------------------	-------	--

Informationen

FitClub Kosten	S. 29
FitClub Kosten- und Teilnahmeregelung	S. 30
Mitgliederbeiträge	S. 31
Sportstätten	S. 32
TGH-Vorstand	S. 33
Kontakt	S. 34
Impressum	S. 34



= kostenpflichtige FitClub-Kurse ab Seite 22

BADMINTON

Über das spielerische Element sollen Spielerinnen und Spieler dafür gewonnen werden, Lauftechnik, Kondition und Taktik für den Badminton sport zu erlernen. Die Vermittlung von Spaß am gemeinsamen Badminton sport, ist Ziel dieser schnellen Ballsportart, dem dann auch der Einstieg in eine kontinuierliche Trainingsarbeit folgen kann.

Minis 8 – 12 Jahre / Anfänger

Leitung: Rosi Zimmer / Nicole Rose
 Termin: Montag
 16:30 – 18:00 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Jugend Hobby 12 – 18 Jahre

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Montag
 18:00 – 19:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Mittwoch
 19:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Freitag
 19:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

BADMINTON

Jugend Mannschaft 12 – 18 Jahre

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Mittwoch
 18:00 – 19:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Freitag
 18:00 – 19:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Erwachsene / Senioren Hobby

Leitung: Regina Laibacher
 Termin: Mittwoch
 18:00 – 19:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Freitag
 18:30 – 20:00 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Lars Laibacher
 Termin: Freitag
 20:00 – 21:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Erwachsene / Senioren Mannschaft

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Montag
 19:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student
 Termin: Mittwoch
 19:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

GYMNASTIK

Bauch-Beine-Po

Bei dem einstündigen Workout zu motivierender Musik wird neben den typischen Problemzonen auch eine Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur gefördert. Die Übungen werden hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Leitung: Dagmar Schaedel
 Termin: Donnerstag
 09:30 – 10:30 Uhr
 Ort: Rausinger Halle

Fitnessgymnastik für Frauen 50+

Leitung: Sabrina Specht
 Termin: Montag
 20:00 – 21:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Fitnessgymnastik für Frauen

Wenn Dir Fitness- oder Zirkeltraining und auch Aerobic und Stretching zusagen, dann bist Du in dieser Gruppe richtig. Ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm, Arbeit mit Handgeräten, Muskelkräftigung, Spiele und Tänze runden die Sportstunde ab.

Leitung: Karin Vogel
 Termin: Montag
 20:00 – 21:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle

Leitung: Karin Vogel
 Termin: Mittwoch
 20:00 – 21:00 Uhr
 Ort: Nordhalle

LEICHTATHLETIK

Leichtathletik ist eine der olympischen Kernsportarten und wird in der TGH seit über 70 Jahren angeboten.

Laufen, Springen und Werfen in den unterschiedlichsten Variationen wird bei uns, unter Berücksichtigung neuester gesundheitlicher Aspekte, abwechslungsreich vermittelt. Besonders im Kinderbereich bieten wir eine umfassende sportliche Grundausbildung.

Im Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenbereich spiegeln sowohl Spiel und Spaß als auch Wettkämpfe auf allen regionalen und überregionalen Ebenen die Vielfalt der Möglichkeiten in der Leichtathletik wieder.

Aktuelle Trainingszeiten sowie ggf. Änderungen finden Sie auf www.tg-holzwickede.de

Schüler & Schülerinnen E (6 – 7 Jahre)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Montag
 15:00 – 16:30 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Freitag
 15:00 – 16:30 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

LEICHTATHLETIK

Schüler & Schülerinnen D (8 – 9 Jahre)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Montag
 15:00 – 16:30 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Freitag
 15:00 – 16:30 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

Wettkampfgruppe 7 – 10 Jahre

In dieser neuen Gruppe werden die Kinder zielgerichtet und individuell von aktiven Leistungssportlern spielerisch an die Leichtathletik auf Wettbewerbsebene herangeführt.

Leitung: Dagmar Schaedel
 Termin: Montag
 16:30 – 18:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Dagmar Schaedel
 Termin: Donnerstag
 Sommer: 15:45 – 17:15 Uhr
 Winter: 16:45 – 18:15 Uhr
 Ort: Paul-Gerhardt-Halle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

LEICHTATHLETIK

Schüler & Schülerinnen C (10 – 11 Jahre)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Montag
 16:30 – 18:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Freitag
 16:30 – 18:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

Wettkampfgruppe ab 11 Jahren

Leitung: Dagmar Schaedel / Stefan Böcker
 Termin: Montag
 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Dagmar Schaedel / Stefan Böcker
 Termin: Freitag
 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

Schüler & Schülerinnen B (12 – 13 Jahre)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Montag
 16:30 – 18:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Manuela Tonk / Sabine Schön
 Termin: Freitag
 16:30 – 18:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

LEICHTATHLETIK

Schüler & Schülerinnen A (14 – 15 Jahre)

Leitung: Lars Kallus / Stefan Böcker / Dagmar Schaedel
 Termin: Montag
 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: nach Absprache mit Trainerteam (Winter)
 Sportplatz Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Lars Kallus / Stefan Böcker / Dagmar Schaedel
 Termin: Freitag
 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

Jugend und Erwachsene

Leitung: Lars Kallus / Kevin Klose
 Termin: Montag
 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: nach Absprache mit Trainerteam (Winter)
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Lars Kallus / Kevin Klose
 Termin: Freitag
 18:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

Erwachsene und Senioren

Leitung: Helmut Schmidt
 Termin: Montag
 17:00 – 19:00 Uhr (Winter)
 18:00 – 20:00 Uhr (Sommer)
 Ort: Montanhydraulik-Stadion

Leitung: Helmut Schmidt
 Termin: Freitag
 17:00 – 19:00 Uhr (Winter)
 18:00 – 20:00 Uhr (Sommer)
 Ort: Montanhydraulik-Stadion

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Lauftechnik gleicht dem Bewegungsablauf des Skilanglaufs und ist für jeden leicht zu erlernen.

Nordic Walking ist die ideale Sportart für Sporteinsteiger, aber auch eine weitere Trainingsform für aktive Sportler. Nordic Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung, entlastet den Bewegungsapparat und ist der Outdoor-sport zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

Nordic Walking-Treff

Leitung: Elke und Jürgen Mertens
 Termin: Sonntag
 11:15 – 12:15 Uhr
 Ort: Haarstrangsportplatz / Opherdicke

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
 Die Versicherung der Sparkassen

Damit es schnell wieder
 aufwärts geht - unsere
 Unfallversicherung.



Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Böckenbrink

Hauptstr. 26
 59439 Holzwickede
 Tel. 02301/7568
 Fax 02301/4586
 boeckenbrink@provinzial.de



TURNEN

Bewegungsangebote für Kinder im Turnen

- Die gesamte Bewegungswelt der Kinder
- Spiellandschaften
- Bewegungsspiele
- Wahrnehmung

Kinder erleben motorische Entwicklung durch gezielte Übungen mit Geräten und verschiedenen anderen Materialien. Die Bewegung bietet den Kindern in allen Altersstufen eine Vielfalt von Angeboten, die den Entwicklungsprozess ganzheitlich unterstützt.

Bitte beachten Sie, dass in einzelnen Gruppen aufgrund der hohen Nachfrage Wartelisten bestehen. Melden Sie sich bitte bei Interesse an einem Schnuppertraining, vorab per Mail oder telefonisch an.



Bestattungen
Gössmann
Haus des Abschieds
Ihr Seelenfrieden liegt uns am Herzen.

Wir gestalten Abschiede



Foto: teamfoto@schweerde

Hauptstraße 45
59439 Holzwickede

Telefon: 0 23 01 - 910 920
www.bestattungen-goessmann.de

TURNEN

Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 Jahre

Leitung: Gabi Pfaffenbach
Termin: Dienstag
09:15 – 10:15 Uhr
Ort: Dudenrothhalle

Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre

Leitung: Gabriele Raat
Termin: Dienstag
16:30 – 18:00 Uhr
Ort: Hilgenbaumhalle

Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre

Leitung: Sarah Kirchhoff
Termin: Montag
16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Paul-Gerhardt-Halle

Eltern-Kind-Turnen 1 – 5 Jahre

Leitung: Heike Heyn
Termin: Samstag
09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Dudenrothhalle

TURNEN

Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Leitung: Sarah Kirchhoff
 Termin: Montag
 17:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Paul-Gerhardt-Halle

Leitung: Sarah Kirchhoff
 Termin: Mittwoch
 16:45 – 17:45 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle

Kinderturnen 6 – 9 Jahre

Leitung: Alessa Voigt / Nicole Ciuraj
 Termin: Mittwoch
 16:00 – 17:30 Uhr
 17:45 – 19:15 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Gerätturnen Mädchen 6 – 12 Jahre NEU

Leitung: Anika Kremser / Sarah Rödermund
 Termin: Mittwoch
 16:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leistungsriege Nachwuchs Mädchen

Leitung: Kristin Preetz
 Termin: Montag
 16:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Michaela Boyke / Marlen Clemens
 Termin: Freitag
 16:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

TURNEN

Leistungsriege Mädchen

Leitung: Michaela Boyke / Marlen Clemens /
 Louisa Grudicek-Lips
 Termin: Montag
 17:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Michaela Boyke / Marlen Clemens /
 Louisa Grudicek-Lips
 Termin: Freitag
 17:30 – 20:00 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

Männerturnen

Leitung: Klaus Heimeshoff
 Termin: Dienstag
 19:15 – 20:45 Uhr
 Ort: Turnhalle Nordschule

SPORTTREFF

Workout oder Chillout? Volleyball oder Akrobatik? Ihr bestimmt, was auf dem Plan steht. Kommt vorbei und macht mit!

Girls only (ab 10 Jahre)

Leitung: Melissa Saatkamp
 Termin: Dienstag
 18:00 – 19:30 Uhr
 Ort: Hilgenbaumhalle

VOLLEYBALL

Volleyball Hobby-Mixed

Leitung: Monika und Hartmut Gutschank
 Termin: Freitag
 20:00 – 22:00 Uhr
 Ort: Turnhalle Nordschule

Volleyball Mixed – 4. Stadtliga Dortmund

Leitung: Corinna van de Zand
 Termin: Freitag
 19:30 – 21:30 Uhr
 Ort: Paul-Gerhardt-Halle

Beide Mixed-Gruppen bewegen sich auf Hobbyebene für Erwachsene. Sie sind offen für Männer und Frauen jeden Alters, die gerne mal wieder Volleyball spielen möchten.



dovoba.de

Weil es Wichtigeres gibt als Geld.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

ZUMBA®

ZUMBA® ist eine Trendsportart mit lateinamerikanischen Schritten, Musik und Choreographien. ZUMBA® ist ein Lebensgefühl, es macht Spaß sich zu bewegen und nebenbei hunderte von Kalorien zu verbrennen.

ZUMBA KIDS® von 8 – 12 Jahren

Leitung: Famke Lang
 Termin: Mittwoch
 17:00 – 18:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle

ZUMBA® for teens von 13 – 18 Jahren

Leitung: Famke Lang
 Termin: Mittwoch
 18:00 – 19:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle

ZUMBA® und ZUMBA Gold® 50+

Leitung: Famke Lang / Milena Siebel
 Termin: Mittwoch
 19:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle

ZUMBA® Fitness

Leitung: Milena Siebel
 Termin: Montag
 19:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Dudenrothhalle

FITCLUB

Sport hält gesund, jung und fit.
Bewegung im Alltag verschafft Ihnen Wohlbefinden und erneuert Ihre Energiereserven.

Ob Sie Ihr Kreuz in Schwung bringen oder Ihr Herz-Kreislauf-System unterstützen möchten – bereits kleine Veränderungen im persönlichen Lebensstil entspannen Ihren Körper und Ihre Seele.

• REHABILITATIONSSPORT

• PRÄVENTIONSSPORT

Unter dem Motto: „TGH – Wo Sport Spaß macht“ ist das wichtigste Ziel aller Kurse, einem ganzheitlichen Anspruch gerecht zu werden. Um diesen Anspruch zu erfüllen, achten die Kursleiterinnen und Kursleiter besonders auf das allgemeine Wohlbefinden, gesundheitsorientierte Fitness und die Auswahl geeigneter Bewegungs- und Sportangebote.

Alle angebotenen Kurse werden von besonders qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter durchgeführt.

Schnuppern erwünscht!

Entdecken Sie unter den vielfältigen Sportangeboten die für Sie passende Aktivität!

Der Kursbeginn ist ab dem 11.01.2021!

Eine Übersicht unserer Kurszeiten und alle weiteren Infos finden Sie ab Seite 29.

FIT CLUB REHABILITATIONSSPORT

Die Turngemeinde (Mitglied im Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW) ermöglicht Menschen mit drohender Behinderung oder mit chronischer Erkrankung die Teilnahme an Bewegung, Spiel und Sport. Mit einer ärztlichen Verordnung und der Genehmigung der Krankenkasse melden Sie sich bei den Therapeutinnen.

Die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Rehabilitation von erkrankten Menschen findet zunehmende Anerkennung und ist bei vielen Erkrankungen eine unverzichtbare Therapie.

Ein Angebot für Menschen mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen des Bewegungsapparates, wie z.B.: Rheuma, Arthrose, Morbus Bechterew und Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule. Das therapeutische Training wird von geschulten Bewegungstherapeutinnen durchgeführt.

Es ist der individuellen Leistungsfähigkeit angepasst, um diese zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Inhalte dieses gezielten Trainings sind Funktionsgymnastik, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Information und Beratung:

Marie-Luise Wehlack Tel. 02301 / 52 01

Gabi Pfaffenbach Tel. 02301 / 49 48

FIT CLUB HERZSPORT IM REHABILITATIONSSPORT

Herzsport nach § 43 SGB V. für Menschen, die an einer Herzkrankheit leiden, ist der Herzsport ein Teil der notwendigen Rehabilitation.

Herzsportgruppen sind ein Geheimrezept.

Das Herz, dieser wichtigste Muskel des menschlichen Organismus, verlangt nach Bewegung.

Nur – welche Art von Belastung ist gesund, wann schadet zu viel Eifer?

Anleitung ist gefragt und ein Rahmen, in dem die spezifischen Problemstellungen einer Herzerkrankung in ein ausgewogenes Sportprogramm einfließen. Dazu sind hier Partner, die mit ähnlichem Hintergrund Sport treiben möchten; ohne Leistungsdruck, aber mit Spaß an der Bewegung und Lust am Leben.

Eine Herzsportgruppe ist eine ärztlich betreute und durch eine qualifizierte Übungsleiterin geleitete Gruppe.

Durch Gymnastik, Ausdauertraining, Entspannungsübungen und Spiele werden das Körperbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gefördert. Das vermittelte „Wohlgefühl“ rückt herzscheidenden Stressfaktoren gründlich zu Leibe.

Wenden Sie sich an Ihren Arzt, der Ihnen hierfür eine Verordnung zur Teilnahme ausstellen kann, oder sprechen Sie die Übungsleiterin unserer Gruppe an.

Leitung: Marie-Luise Wehlack
Dr. Doris Bühlmann
Dr. Christiane Schwarz

Termin: Montag
20:00 – 21:30 Uhr *Kurs-Nr. 090*

Ort: Dudenrothhalle

FIT CLUB NORDIC WALKING IM REHABILITATIONSSPORT

Nordic Walking für Seniorinnen und Senioren! (nach besonderen Erkrankungen)

Mit einer qualifizierten Übungsleiterin wird die morgendliche Übungsstunde zu einem Gruppenerlebnis.

Gute Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung sind notwendig.

Stöcke werden zu Anfang gestellt.

Leitung: Marie-Luise Wehlack
Termin: Donnerstag
09.00 – 10.00 Uhr *Kurs-Nr. 230*
Ort: Montanhydraulik-Stadion

Im Frühjahr und Herbst finden Einsteigerkurse statt. Informationen und Anmeldungen bitte direkt bei Marie-Luise Wehlack: 02301 / 52 01

SERVICE-BÜRO HOLGER FATH

**Lieber persönlich
vor Ort, als world
weit weg.**



Service-Büro Holger Fath
Rheinische Str. 1 · 44137 Dortmund
Tel. 02 31 / 84 16 08 32
holger.fath@concordia.de

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.

 **CONCORDIA**
Versicherungen

FIT CLUB REHABILITATIONSSPORT
Haltungstraining – „Rückenfit“

Lebensqualität durch gesundes Aufrichten!

(in der Rehabilitation mit ärztlicher Verordnung)

Hexenschuss, Ischias, Nacken- oder Kreuzschmerzen. Beschwerden die uns im Alltag belasten und unsere Lebensqualität mindern. Inhalt des Kurses sind spezielle Übungen zur Stärkung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie allgemeine funktionelle Bewegungsübungen zu motivierender Musik. Sie werden in eine systematische Haltungs- und Bewegungsschule eingeführt. Durch Verbesserung der Körperhaltungen und Bewegungsabläufe wird die eigene Körperwahrnehmung gezielt geschult und die Teilnehmer können das neu gewonnene Bewusstsein für eine gesunde Aufrichtung in ihren Alltag übernehmen.

Leitung: Gabi Pfaffenbach

Termin: Montag

09:00 – 10:00 Uhr

Kurs-Nr. 180

10:00 – 11:00 Uhr

Kurs-Nr. 190

11:00 – 12:00 Uhr

Kurs-Nr. 200

20:00 – 21:00 Uhr

Kurs-Nr. 150

Ort: Rausinger Halle

**Orthopädische Gymnastik
Wirbelsäulengymnastik**

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag nicht immer schonend belastet. Die Reaktion unseres Körpers auf Bewegungsmangel und Fehllhaltung der Wirbelsäule sind allgemein bekannt. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich rückengerecht zu verhalten. Mit gezielter Gymnastik helfen wir die Beweglichkeit und eine gesunde Haltung wiederherzustellen, und die täglichen Beschwerden und Schmerzen zu lindern.

Leitung: Marie-Luise Wehlack

Termin: Dienstag

10.45 – 11.45 Uhr

Kurs-Nr. 160

Ort: Rausinger Halle

FIT CLUB REHABILITATIONSSPORT
Orthopädische Gymnastik – fit ab 50!

(in der Rehabilitation mit ärztlicher Verordnung)

Gerade mit zunehmendem Alter ist es wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher und schmerzen häufig. Die Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit nehmen ab. Diese Veränderungen sind nicht alleine „nur“ auf den Alterungsprozess zurückzuführen, sondern werden ganz erheblich vom Training der körperlichen Fähigkeit- und Fertigkeiten beeinflusst! Mit sanften, gesundheitsorientierten Übungen möchten wir unseren Teilnehmern und Teilnehmerinnen helfen, die Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer und körperliches Wohlbefinden zurück zu erlangen.

Leitung: Marie-Luise Wehlack

Termin: Montag

8:45 – 9:45 Uhr

Kurs-Nr. 270

Ort: Seniorenbegegnungsstätte

Termin: Mittwoch

16:30 – 17:30 Uhr

Kurs-Nr. 260

Ort: Paul-Gerhardt-Halle

**Skoliose- u. Morbus Bechterew-Gymnastik
(in der Rehabilitation mit ärztlicher Verordnung)**

Für Menschen mit Morbus Bechterew und auch diejenigen, bei denen eine Skoliose festgestellt wurde, ist ein gezieltes Rückentraining von großer Bedeutung. Oberstes Ziel hierbei sollte sein, die stützende und aufrichtende Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit des Körpers zu trainieren. Darüber hinaus ist es wichtig, ein gutes Kräfteverhältnis zwischen Rücken-, Bauch- und Brustmuskulatur zu erreichen. In diesem Kurs möchten wir durch ein gezieltes Training unter kompetenter Anleitung dafür sorgen, dass Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Leitung: Marie-Luise Wehlack

Termin: Dienstag

17:30 – 18:30 Uhr

Kurs-Nr. 240

Ort: Seniorenbegegnungsstätte

Beckenboden-Gymnastik

Überwinde deinen inneren Schweinehund!
Mit Hilfe von gezielten Übungen zur Kräftigung der Körpermitte stärken wir den Beckenboden.
Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer und Kraft werden dabei besonders die Rückenmuskeln stärken. Körperwahrnehmung und eine gezielte Atemtechnik fördern das körperliche Wohlbefinden.

Leitung: Marie-Luise Wehlack
Termin: Montag
9:45 – 10:45 Uhr **Kurs-Nr. 280**
Ort: Seniorenbegegnungsstätte

Fitness für Männer 50+

Die Beweglichkeit, die Ausdauer und die Kraft lässt nach.
Was können wir dagegen tun?
Mit vielfältigen Materialien ersetzen wir die Muckibude und versuchen die körperliche Fitness zu erhalten.

Leitung: Marie-Luise Wehlack
Termin: Montag
10:45 – 11:45 Uhr **Kurs-Nr. 290**
Ort: Seniorenbegegnungsstätte

Krafttraining an Geräten

Wie trainiere ich richtig, wenn ich etwas für meine Gesundheit tun will? Welche Geräte soll ich benutzen und wie stelle ich diese für mich persönlich ein?
Diese Fragen sollen in diesem Kurs beantwortet werden. Es wird eine praktische Einführung in die richtige Handhabung von Fitnessgeräten gegeben. Daneben werden wichtige Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms vermittelt. Ziel des Kurses ist es, aufgrund der erlernten Trainingsgrundlagen langfristig Krafttraining an Geräten selbständig fortsetzen zu können.

Leitung: Burkhard Funke
Termin: Montag
18:15 – 20:00 Uhr **Kurs-Nr. 110**
Ort: Dudenroth-Halle

Präventionskurs Fitness

Fit und beweglich durch den Alltag!

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die ihrem Leben durch Sport und Bewegung mehr Qualität verleihen möchten und somit den alltäglichen Anforderungen besser gewachsen sind. Abwechslungsreiche Trainingsinhalte mit unterschiedlichen Kleingeräten sorgen für den erforderlichen Spaß. Ergänzend werden Anleitungen und Tipps für die Integration der Übungen in den Alltag vermittelt, um Folgen falscher Körperhaltung und Überbelastung vorzubeugen. Der Kurs wird von einer zertifizierten Präventionstrainerin durchgeführt!

Leitung: Karin Vogel
Termin: Dienstag
9:30 – 10:30 Uhr **Kurs-Nr. 300**
Ort: Rausinger Halle

Pro Cardio Aktiv sein im Alltag

Ein präventives Sportangebot zur Ausdauerförderung im Alltag und Beruf!

Für alle Männer und Frauen, die neben ihrer beruflichen Alltagsbelastung und/oder einer einseitigen sportlichen Belastung, ein allgemeines Fitnessprogramm suchen, bietet dieses Angebot ein vielseitiges Training in Ausdauer, Kraft und koordinative Vielseitigkeit.

Leitung: Allan Grunenberg

Termin: Mittwoch

20:15 – 21:30 Uhr

Kurs-Nr. 070

Ort: Dudenrothhalle

CrossTraining

CrossTraining ist eine Fitnessmethode mit dem Ziel die sportlichen Grundeigenschaften Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer ausgewogen zu fördern. Sie sollen sich in den 60 Minuten des Kurses komplett auszuworken. Mit Blick auf die Gesundheit, wird in dem fordernden Kurs mit dem ganzen Körper und maximal 2kg Zusatzgewicht gearbeitet.

Leitung: Kevin Klose

Termin: Donnerstag

20:15 – 21:15 Uhr

Kurs-Nr. 030

Ort: Paul-Gerhardt-Halle

Wichtig für alle Kursteilnehmenden im **FIT CLUB**

Im Bereich FitClub fallen Kosten an, welcher immer **vor** Kursbeginn auf das unten angegebene Konto der Turngemeinde überwiesen werden müssen. Diese Kosten sind zusätzlich zu den Mitgliedbeiträgen auf Seite 32 zu entrichten. Nichtmitglieder zahlen nur die unten aufgeführten Kosten.

Turngemeinde Holzwickede

IBAN: DE67 4435 0060 0009 0047 71

BIC: WELADED1UNN

Bitte geben Sie den Vor- und Zunamen sowie die Kurs-Nr. und Abschnitt (Max Mustermann – Kurs 140 – Abschnitt I) des Kurses, für den Sie sich entschieden haben, an.

Mitglieder

38,50 Euro (I / 2020)	11.01.2021 – 26.03.2021
35,00 Euro (II / 2020)	12.04.2021 – 25.06.2021
49,00 Euro (III / 2020)	23.08.2021 – 10.12.2021

Nichtmitglieder

77,00 Euro (I / 2020)	11.01.2021 – 26.03.2021
70,00 Euro (II / 2020)	12.04.2021 – 25.06.2021
98,00 Euro (III / 2020)	23.08.2021 – 10.12.2021

Anmeldungen

Neuanmeldungen können per Mail an info@tg-holzwickede.de erfolgen.

Bei Interesse an Folgekursen melden Sie sich bitte zum Ende des laufenden Kurses bei der jeweiligen Kursleitung an.

FIT CLUB KOSTEN- UND TEILNAHMEREGLUNG

Wichtig für alle FitClub Kursteilnehmenden:

- Die Kursgebühr (siehe Seite 29) ist **vor** Kursbeginn auf unser Konto zu überweisen. Nach Eingang der Kursgebühr ist der Kursplatz sicher und berechtigt zur Teilnahme an weiteren Angeboten des FitClubs unter Voraussetzung freier Plätze.
- Die Teilnahme am Kursangebot des FitClubs ist auch für Nichtmitglieder möglich. Die entsprechenden Gebühren finden Sie auf Seite 29.
- Der Überweisungsbeleg ist zum Kursbeginn vorzulegen.
- Unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von Ihrer Zahlungspflicht.
- In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Nach Absprache mit den Kursteilnehmern werden einige Kurse (Rehasport) weitergeführt.
- Zum Abstempeln des Bonusheftes Ihrer Krankenkasse wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an uns.
- Alle angebotenen Kurse werden von speziell qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter durchgeführt. Alle Kursleiter haben entsprechende qualifizierte und zertifizierte Ausbildungen und garantieren für eine hervorragende Kursqualität.
- Aus wirtschaftlichen Gründen können die Kurse nur mit mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt werden.

MITGLIEDSBEITRÄGE

<i>Kinder (bis 13 Jahre)</i>	€ 72,00
<i>ermäßigt</i>	€ 56,00**
<i>Jugendliche (14 bis 17 Jahre)</i>	€ 78,00
<i>ermäßigt</i>	€ 74,00**
<i>Erwachsene (ab 18 Jahre)</i>	€ 96,00
<i>ermäßigt</i>	€ 78,00**
<i>Eltern-Kind-Turnen</i>	€ 96,00
<i>Studenten / Azubis / Schüler</i>	€ 78,00*

* Hierzu müssen die Nachweise selbstständig und jährlich erbracht werden.

Die oben angegebenen Beiträge sind Jahresbeiträge. Der Mitgliedsbeitrag wird am Anfang des Jahres eingezogen!

Der Erstbeitrag wird zeitnah nach Anmeldung anteilig für das laufende Kalenderjahr abgebucht.

****Familien-Ermäßigung:**

Ein erwachsenes Familienmitglied zahlt den vollen Beitrag, alle weiteren Familienmitglieder zahlen den reduzierten Beitrag.

Aufnahmeantrag

Einen Aufnahmeantrag erhalten Sie bei Ihrer Übungsleitung oder bequem als Download auf unserer Homepage.

Aufnahmegebühr

Zu Beginn der Mitgliedschaft wird eine einmalige Aufnahmegebühr in Höhe von **€ 15,00** erhoben.

SPORTSTÄTTEN

- **Dudenrothhalle** (Sporthalle der Dudenrothschule)
Hauptstr. 77 in Holzwickede
- **Haarstrang-Sportanlage**
Unnaer Str. 68 in Holzwickede-Opferdicke
- **Hilgenbaumhalle**
Opferdicker Str. 42 in Holzwickede
- **Montanhydraulik-Stadion**
Jahnstr. 7 in Holzwickede
- **Nordhalle** (Sporthalle der Nordschule)
gegenüber Kantstr. 44 in Holzwickede
- **Paul-Gerhardt-Halle** (Sporthalle der Paul-Gerhardt-Schule)
Schulstr. 8 in Holzwickede-Hengsen
- **Rausinger Halle**
Rausinger Straße 30 in Holzwickede
- **Seniorenbegegnungsstätte**
Berliner Allee 16a in Holzwickede
- **Sportplatz am Schulzentrum**
Opferdicker Str. 44 in Holzwickede

TGH-VORSTAND

TGH-Vorstand

1. Vorsitzender

Peter Wehlack

peter.wehlack@tg-holzwickede.de

Geschäftsführer

Stefan Böcker

stefan.boecker@tg-holzwickede.de

Kassenwart

Sebastian Student

sebastian.student@tg-holzwickede.de

Sportliche Leitung

Corinna van de Zand

corinna.vandezand@tg-holzwickede.de

Sportliche Leitung

Jasmina Pinto

jasmina.pinto@tg-holzwickede.de

Pressewart

Lars Laibacher

lars.laibacher@tg-holzwickede.de

Beisitzerin

Michaela Boyke

michaela.boyke@tg-holzwickede.de

KONTAKT

Anschrift

Turngemeinde Holzwickede 1884 e.V.
 Peter Wehlack, 1. Vorsitzender
 Lerchenstr. 4
 59439 Holzwickede

Mail info@tg-holzwickede.de
 Internet www.tg-holzwickede.de
 Telefon 02301 / 977 0148
 telefonische Kontaktzeiten:
 Montag – Donnerstag von 13:00 – 16:00 Uhr

Impressum

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
 Turngemeinde 1884 e.V.
 1. Vorsitzender: Peter Wehlack, Kontaktdaten siehe oben
 VR 20206 Amtsgericht Hamm
 Bilder: Pixabay: Galina9237941221, andreas N,
 Dirk van Gestel, Holger Schuë, LAU WAN YU

Layout: www.swsdesign.de

DRK-Kindertageseinrichtung HOKUSPOKUS HOLZWICKEDE



»Leben ist Bewegung und
 ohne Bewegung findet
 Leben nicht statt.«

Moshe Feldenkrais



DRK-Kindertageseinrichtung Hokuspokus
 Ansprechpartnerin: Stefanie Kamp
 Telefon: 023 01 - 20 14
 Hauptstraße 113 • 59439 Holzwickede
 Telefon: 023 01 - 20 14 • Fax: 023 01 - 91 97 10
 E-Mail: drk-kita-holzwickede@drk-kv-unna.de



BADMINTON • GYMNASTIK • LEICHTATHLETIK • NORDIC WALKING • TURNEN • VOLLEYBALL • ZUMBA® • FITCLUB

www.tg-holzwickede.de