

Kursprogramm 2019

Gütersloher Turnverein von 1879 e. V.



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

I. Halbjahr



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

 Sparkasse
Gütersloh-Rietberg

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

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



**Volksbank
Bielefeld-Gütersloh eG**

// Kids	Seite
Purzelturnen	6
Eltern-Kind-Turnen	6 – 7
Ringern, Raufen, Kämpfen – Aber Fair	7
Ab ins Wasser	8 – 9
// Fitness	Seite
Pilates	10
Latin Dance	10
Step-Aerobic	11
Body Workout	11
Zirkeltraining	12
Fit durchs Jahr	13
Gymnastik für Senioren	13
Gymnastik & Fitness im Sitzen (Männer+Frauen)	14
// Gesundheit	Seite
Auszeit vom Stress – Workshop	15
Zilgri	16
Yoga	17
Kundalini Yoga	18
// Gesunder Rücken	Seite
Die neue Rückenschule KDDR	19 – 20
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – Wirbelsäulengymnastik	21 – 22
// Fit im Wasser	Seite
Aquagymnastik mit höherer Intensität	23
Aqua Power	23
Aquagymnastik	24 – 25
// Rehabilitation	Seite
Reha Sport	26
Reha Sport im Wasser	27
Rollator-Training	28
// Outdoor	Seite
Walking für Anfänger	29
Nordic Walking	30
Walk-Treff am Abend	30

// Angebote nur für Mitglieder	Seite
Vereinsangebote, kostenfrei	31 – 33
// Angebote GTV-Abteilungen	Seite
Angebote GTV-Abteilungen	34 – 37
// In eigener Sache	Seite
In eigener Sache	38
Anmeldungen/Beitrittserklärung	39 – 41
// Hinweise	Seite
Hinweise	42

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 Rehabilitationsportkurse.

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.

**10 – Purzelturnen**

Michaelis-Schule, Niemeiers Kamp 2

Montag, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr

Kursleitung: Maria Link

Kursbeginn: 07.01.19 – 08.07.19 (17x)

Kursbeitrag: 51 € / 2. Kind 25,50 €
17 € / 2. Kind 8,50 € für GTV Mitglieder

11 – Purzelturnen

Michaelis-Schule, Niemeiers Kamp 2

Montag, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

Kursleitung: Maria Link

Kursbeginn: 07.01.19 – 08.07.19 (17x)

Kursbeitrag: 51 € / 2. Kind 25,50 €
17 € / 2. Kind 8,50 € 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: 08.01.19 - 09.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 72 € / 2. Kind 36 €
24 € / 2. Kind 12 € 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: 08.01.19 - 09.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 72 € / 2. Kind 36 €
24 € / 2. Kind 12 € für GTV Mitglieder

Ringern, Raufen, Kämpfen – Aber Fair

Um positive Erfahrungen beim Ringern, 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 auszuzeichnen und trotzdem fair zu handeln.

17 – Ringern, Raufen, Kämpfen –**Aber Fair**

Schulzentrum Ost, Am Anger 54 (Kleine Halle)

Donnerstag, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

Kursleitung: Christine Seppler

Kursbeginn: 10.01.19 – 11.04.19 (14x)

Kursbeitrag: 70 €, für GTV Mitglieder: 42 €

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
1. Kursbeginn: 15.01.19 – 02.04.19 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder: 90€
oder mit Rehasportverordnung:
Gebühr: € 3,00/Einheit

2. Kursbeginn: 30.04.2019 – 09.07.2019 (10x)

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
1. Kursbeginn: 15.01.19 – 02.04.19 (12x)

Kursbeitrag: 114€, für GTV-Mitglieder: 90€
oder mit Rehasportverordnung:
Gebühr: € 3,00/Einheit

2. Kursbeginn: 30.04.2019 – 09.07.2019 (10x)

Kursbeitrag: 95€, für GTV-Mitglieder: 75€
oder mit Rehasportverordnung:
Gebühr: € 3,00/Einheit

Begrenzte Teilnehmerzahl!



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, 18:00 Uhr – 18:45 Uhr

Kita Leonardo, Pavenstätter Weg 66

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeginn: 15.01.19 – 09.04.19 (13x)

21.05.19 – 09.07.19 (7x)

Kursbeitrag: 105€ (beide Kurse),
für GTV-Mitglieder 63 €

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, 19:15 Uhr – 20:30 Uhr

Gymnastikraum, Städtisches Gymnasium,
Sporthalle „A“ an der Moltkestraße

Kursleitung: Larissa Millan, Telefon: 0176-65635383

Kursbeginn: 29.01.19 – 09.04.19 (11x)

30.04.19 – 09.07.19 (10x)

Kursbeitrag: 105€ (beide Kurse),
für GTV-Mitglieder 63 €

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: 10.01.19 – 11.07.19 (23x)

Kursbeitrag: 115€, für GTV-Mitglieder 69 €

Body Workout

Fitness-Workout für den ganzen Körper mit koordinativen Übungen sowie Kraftausdauer-Übungen sowie Kraftausdauer-Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken.

27 – Body Workout

Dienstag, 20:15 Uhr – 21:00 Uhr

Gymnastikraum, Städtisches Gymnasium,
Sporthalle „A“ an der Moltkestraße

Kursleitung: Larissa Millan, Telefon: 0176-65635383

Kursbeginn: 29.01.19 – 09.04.19 (11x)

30.04.19 – 09.07.19 (10x)

Kursbeitrag: 105€ (beide Kurse),
für GTV-Mitglieder 63 €

NEU!

© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Zirkeltraining für Frauen ab 40

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: 10.01.19 – 11.04.19 (14x)
16.05.19 – 11.07.19 (7x)

Kursbeitrag: 105€ (beide Kurse),
für GTV-Mitglieder 63 €

NEU!



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

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: 17.01.19 – 13.06.19 (19x)

Kursbeitrag: 142,50 €, für GTV-Mitglieder 85,50 €

Gymnastik für Senioren

Sie möchten Ihre Haltung verbessern? Sie möchten wieder mehr Mobilität und Bewegung in Ihr Leben bringen?

Aber Sie sind nicht ganz sicher, was genau Sie dazu tun sollen? Oder was Ihnen Freude bereiten könnte? Wir bieten Ihnen hier 4 Stunden abwechslungsreiches Programm als Einstieg, damit Sie ausprobieren können, was Ihnen gut tut.

Natürlich auch zum Kennenlernen Gleichgesinnter.

30 – Gymnastik für Senioren

Donnerstag, 11:00 Uhr – 11:45 Uhr

Schützenhaus Kattenstroth, Gymnastikraum, Alter Hellweg 60

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeginn: 24.01.19 – 14.02.19 (4x)

Kursbeitrag: 30 €, für GTV-Mitglieder 18 €

NEU!

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: 07.01.19 – 08.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 72€, für GTV-Mitglieder kostenlos



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowninkelmann

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

Samstag, 26.01.2019

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.



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowninkelmann

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, 08.03.19 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: 15.03.19 – 12.04.19 (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.

34 – Yoga

Mittwoch: 8:30 Uhr – 10:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Oliver Groteheide

Kursbeginn: 30.01.19 – 27.02.19 (5x)

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



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: 08.01.19 – 09.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 180€ für GTV-Mitglieder 108€

39 – Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan

Dienstag, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Olga Weiß

Kursbeginn: 08.01.19 – 09.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 180€ für GTV-Mitglieder 108€

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

**Die neue Rückenschule KDDR**

Zielgruppe sind Erwachsene, die auf Grund von Rückenbeschwerden einen Einstieg in gesundheitssportliche Angebote suchen. Kurs Teilnehmer 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.



Die Kurse sind bei der ZPP zertifiziert

36 – Die neue Rückenschule

Donnerstag, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 10.01.19 – 11.07.19 (23x)

Kursbeitrag: 126,50 €, für GTV-Mitglieder 80,50 €

37 – Die neue Rückenschule

Donnerstag, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 10.01.19 – 11.07.19 (23x)

Kursbeitrag: 126,50 €, für GTV-Mitglieder 80,50 €

42 – Die neue Rückenschule

Montag, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 07.01.19 – 08.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 132 €, für GTV-Mitglieder 84 €

46 – Die neue Rückenschule

Dienstag, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 08.01.19 – 09.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 132 €, für GTV-Mitglieder 84 €

48 – Die neue Rückenschule

Mittwoch 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Vereinsheim, Georgstraße

Kursleitung: Regina Latzke

Kursbeginn: 09.01.19 – 10.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 132 €, für GTV-Mitglieder 84 €

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: 07.01.19 – 08.07.19 (19x)

Kursbeitrag: 95 €, für GTV-Mitglieder 57 €

44 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Montag, 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Elly-Heuss-Knappschule, Moltkestraße

Kursleitung: Maria de Lourdes Arreola-Meusel

Kursbeginn: 07.01.19 – 08.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 132 €, für GTV-Mitglieder 84 €



© LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

47 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Dienstag, 20:30Uhr – 21:30 Uhr

Städtisches Gymnasium, Moltkestraße

Kursleitung: Birte Wittenstein

Kursbeginn: 15.01.19 – 09.07.19 (23x)

Kursbeitrag: 126,50€ für GTV-Mitglieder 80,50€

**49 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

Donnerstag, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Elly-Heuss-Knappschule, Moltkestraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 10.01.19 – 13.06.19 (20x)

Kursbeitrag: 110€, für GTV-Mitglieder 70€

**50 – Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Grundschule Nordhorn, Knappweg 9

Kursleitung: Marion Westermann

Kursbeginn: 10.01.19 – 28.02.19 (8x)

Kursbeitrag: 44€, für GTV-Mitglieder 28€



© 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

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 16.01.19 – 26.06.19 (21x)

Kursbeitrag: 199,50€, für GTV-Mitglieder 157,50€

**Aqua Power**

Das dynamische Kraft- und Ausdauertraining im hüftbis 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

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeginn: 09.01.19 – 10.07.19 (24x)

Kursbeitrag: 228€, für GTV-Mitglieder 150€



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: 14.01.19 – 08.04.19 (13x)
29.04.19 – 24.06.19 (8x)

Kursbeitrag: 199,50€, für GTV-Mitglieder 157,50€

**63 – Aquagymnastik**

Mittwoch, 10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 16.01.19 – 10.04.19 (13x)
08.05.19 – 26.06.19 (8x)

Kursbeitrag: 199,50€, für GTV-Mitglieder 157,50€

**64 – Aquagymnastik**

Mittwoch, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Martina Grottel

Kursbeginn: 16.01.19 – 10.04.19 (13x)
08.05.19 – 26.06.19 (8x)

Kursbeitrag: 199,50€, für GTV-Mitglieder 157,50€

**65 – Aquagymnastik**

Mittwoch, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Martina Grottel

Kursbeginn: 16.01.19 – 10.04.19 (13x)
08.05.19 – 26.06.19 (8x)

Kursbeitrag: 199,50€, für GTV-Mitglieder 157,50€

**66 – Aquagymnastik**

Freitag, 08:00 Uhr – 09:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 18.01.19 – 05.04.19 (12x)
12.04.19 – 21.06.19 (9x)

Kursbeitrag: 199,50€, für GTV-Mitglieder 157,50€

**67 – Aquagymnastik**

Freitag, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Doro Szydowski-Donnersberg

Kursbeginn: 18.01.19 – 05.04.19 (12x)
12.04.19 – 21.06.19 (9x)

Kursbeitrag: 199,50€, für GTV-Mitglieder 157,50€

**68 – Aquagymnastik**

Freitag, 12:15 Uhr – 13:15 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinikum, Buxelstraße

Kursleitung: Ellen Henciak

Kursbeginn: 11.01.19 – 12.07.19 (23x)

Kursbeitrag: 218,50€, für GTV-Mitglieder 172,50€



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

73 – Reha-Sport im Wasser

Freitag, 16:00 Uhr – 16:45 Uhr

Schwimmhalle LWL-Klinik, Buxelstraße

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

Kursleitung: Ellen Henciak

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: Ellen Henciak

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

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

Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Kursbeginn: 14.01.19 – 08.07.19 (23x)

Kursbeitrag: 69€, für GTV-Mitglieder 23€



© 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 Walkingschuhe und die richtigen Stöcke.

85 – NordicWalking

Donnerstag, 09:30 Uhr – 10:45 Uhr

Rhedaer Forst, Parkplatz „La Guardilla“

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Kursbeginn: 17.01.19 – 11.07.19 (22x)

Kursbeitrag: 66€, für GTV-Mitglieder 22€

86 – NordicWalking

Donnerstag, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr

Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstr./Parkstraße

Kursleitung: Annette Sunderkötter

Kursbeginn: 17.01.19 – 11.07.19 (22x)

Kursbeitrag: 66€, für GTV-Mitglieder 22€

88 – Walk-Treff am Abend

Donnerstag, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstr./Parkstraße

Kursleitung: Kerstin Hoinkis

Kursbeginn: 10.01.19 – 11.07.19 (19x)

Kursbeitrag: 36€, für GTV-Mitglieder 19€

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



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 16:30 – 17:30 Uhr Ulrike Siekmann
Ort: Turnhalle, Freiherr-vom-Stein Realschule,
Magnolienweg
Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr Annette Dankow,
M. Arndt
Ort: Jahnturnhalle, Georgstraße
Mittwoch 18:45 – 19:45 Uhr Ulrike Siekmann
Ort: Turnhalle, Freiherr-vom-Stein Realschule,
Magnolienweg

Gymnastik & Tanz

Dienstag 17:00 – 18:30 Uhr 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

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 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 mittanzen wollen
- Auf Wunsch lernen Sie eine individuelle Choreografie für Ihren Eröffnungstanz

Wochentag und Uhrzeit nach Absprache

Kursleiterin: Larissa Millan, Telefon: 0176 65635383

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:

Saisoneröffnung / Ansegeln:	26.04.19 – 28.04.19
10.05.19 – 12.05.19	24.05.19 – 26.05.19
07.06.19 – 10.06.19	20.06.19 – 23.06.19
05.07.19 – 07.07.19	09.08.19 – 11.08.19
16.08.19 – 18.08.19	23.08.19 – 25.08.19
30.08.19 – 01.09.19	13.09.19 – 15.09.19
27.09.19 – 29.09.19	04.10.19 – 06.10.19
18.10.19 – 20.10.19	

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. Oder Sie schauen auf unserer Homepage: gtv-segeln.de

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.

Wandern

Geplante mehrtägige Aktivitäten 2019
 Radwanderwoche Lüneburger Heide
 17.05. – 24.05.2019 Herbert Lepper
 Wanderwoche Elbsandsteingebirge
 01.09. – 08.09.2019 Erhard Hartmann

Tagestouren

20. Januar	Grünkohlwanderung/Mittagessen
10. März	Wanderung/Mittagessen
14. April	Wanderung/Mittagessen
01. Mai	Radtour/Picknick
16. Juni	Radtour/Picknick
07. Juli	Abteilungsausflug/Kaffee/Mittag
22. Sept.	Wanderung/Picknick
20. Okt.	Wanderung/Mittagessen
10. Nov.	Wanderung/Mittagessen
08. Dez.	Adventswanderung/Kaffetrinken

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften ist das GTV Vereinsheim Georgstraße 44a.
 Abfahrtszeiten erfragen im Internet oder Tageszeitung

Versammlungen im Vereinsheim des GTV,

Georgstraße 44a, jeweils Mittwochs um 20.00 Uhr
 Mittwoch, 06. Februar Mittwoch, 03. Juli
 Mittwoch, 06. März Mittwoch, 28. August
 Mittwoch, 03. April Mittwoch, 11. September
 Mittwoch, 08. Mai Mittwoch, 09. Oktober
 Mittwoch, 05. Juni Mittwoch, 06. November
 (Stand 11/2018 – Änderungen vorbehalten)

**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: _____



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 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

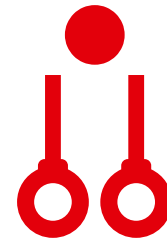
- Mit Beginn des Kurses wird die Kursgebühr fällig und von Ihrem angegebenen Konto abgebucht.
- Falls uns keine Einzugsermächtigung vorliegt, erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 3,- Euro.

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.



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!