

DONNERSTAG

Donnerstags Kurs: 12/2019 – Studiokurs

„Funktionelles Zirkeltraining“ Zirkeltraining ist „In“. Das Konzept der funktionellen Zirkeltrainings basiert auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft und vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core-Training und sensomotorisches Training in verschiedenen Zirkeln. Der Zirkel ist in ein Gesamtstundenbild mit Aufwärmen, Kräftigung, Lockerung, Dehnung etc. eingebunden und kombiniert so Spaß und ein effektives Training.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Donnerstag, 17.00 – 17.45 Uhr
Beginn: 17. Januar - 04. Juli 2019
Dauer: 20 Einheiten
Kursgebühr: 100,- € Nichtmitglieder | 80,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Jutta Subklew

Donnerstags Kurs: 13/2019 – Studiokurs

„Fit is Fun“ Dieser Kurs bietet unter Einbezug verschiedener Kleingeräte, ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit den wechselnden Schwerpunkten: Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Dehnung - die Mischung macht es.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 17. Januar - 04. Juli 2019
Dauer: 20 Einheiten
Kursgebühr: 100,- € Nichtmitglieder | 80,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Jutta Subklew

Donnerstags Kurs: 14/2019 – Studiokurs

„Dance Fit“ Fetzige Rhythmen, dynamische Choreographien, ein Ausdauertraining für sie und ihn. Dance fit ist ein Ganzkörpertraining, das von Elementen aus Zumba® und Salsation® geprägt ist. Functional Training steht im ersten Teil der Stunde im Vordergrund, um das allgemeine Fitnesslevel zu fördern. Das letzte Drittel der Stunde befasst sich mit Coretraining mit abschließendem Stretching. (Tänzer können Dance Fit als Ausgleichstraining nutzen, es kann aber auch von jedermann als allgemeines Fitnesstraining genutzt werden.)

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 19.45 Uhr
Beginn: 17. Januar - 04. Juli 2019
Dauer: 20 Einheiten
Kursgebühr: 100,- € Nichtmitglieder | 80,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Stefanie Strunk

„Aqua-Fitness“

Enfällt aufgrund der Renovierung des Schulschwimmbades bis zum 2. Halbjahr 2019



FREITAG

Freitags Kurs: 15/2019 – Studiokurs

„Rücken Fit ins Wochenende“ Diese moderne Wirbelsäulengymnastik mit Inhalten aus der neuen Rückenschule verschafft Lockerung und Kräftigung, sowie Dehnung und Entspannung für die Rückenmuskulatur. Die alltagsrelevanten Muskeln und die Wirbelsäule stabilisierenden Tiefenmuskeln werden aktiviert, sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Mit Musik, Spiel und Spaß wird bzw. bleibt der Rücken fit!

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Freitag, 10.30 – 11.15 Uhr
Beginn: 18. Januar - 05. Juli 2019
Dauer: 22 Einheiten
Kursgebühr: 110,- € Nichtmitglieder | 88,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Nina Schumacher

Freitags Kurs: 16/2019 – Studiokurs

„Zumba“ Kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik zu einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Freitag, 17.00 – 17.45 Uhr
Beginn: 18. Januar - 05. Juli 2019
Dauer: 22 Einheiten
Kursgebühr: 110,- € Nichtmitglieder | 88,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Patricia Reinhardt (lizenzierte Zumbatrainerin)

Anmeldebedingungen für unsere Sportkurse

Anmeldung:

Anmeldungen zu allen belehrenden Kursen können ausschließlich schriftlich in unserer Geschäftsstelle oder im Gesundheits- und Fitnesszentrum erfolgen. Aus rechtlichen Gründen können nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen akzeptiert werden. Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung. In allen nicht ausgebuchten Kursen gilt die jeweils 1. Stunde als „Schnupperstunde“. Mit der Anmeldung für einen Kurs wird die volle Kursgebühr per Lastschriftverfahren fällig. Die Kursgebühr wird um den 21. März 2019 abgebucht. Nach Beendigung des Kurses ist keine gesonderte Kündigung notwendig.

Bei ausgefallenen Kurseinheiten: Die Wochen vom 08. bis zum 12. April und vom 08. bis 12. Juli 2019 sind als Ausweichtermine für ausgefallenen Kurseinheiten reserviert.

Teilnehmerzahl:

Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen. Falls diese Gruppengröße nicht erreicht wird, behält sich der Veranstalter eine Kursabsage vor. In diesem Fall wird die Kursgebühr zurücküberwiesen. Maximal können 20 Teilnehmer pro Kurs aufgenommen werden. Falls ein Kurs überbelegt ist, erhalten Sie eine Nachricht.

Gebührenerstattung:

Vor Lehrgangsbeginn: In begründeten Fällen können Sie noch bis zu einer Woche vor Lehrgangsbeginn von der Teilnahme zurücktreten. Wir müssen jedoch eine Verwaltungsgebühr von 5,- € erheben.

Bei Erkrankung: Kann der Kursteilnehmer aufgrund einer Erkrankung den Kurs nicht fortsetzen, kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Wir behalten jedoch die Gebühr für die bis dahin abgelaufene Stundenzahl und 20% Verwaltungsgebühr ein.

Bei Lehrgangsausfall: Kommt ein Lehrgang nicht zustande, erstatten wir die Lehrgangsgebühren anteilig an Sie zurück. In allen anderen Fällen ist eine Gebührenerstattung nicht möglich.

Datenschutzerklärung zur Anmeldung:

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende entsprechend der Datenschutzerklärung und den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes erhoben und verarbeitet werden, soweit es zur Erfüllung der durch den Veranstalter übernommenen Dienstleistungen oder des mit ihm geschlossenen Vertrages erforderlich ist. Nach Beendigung des Angebotes werden die Daten gelöscht.

Bildnachweise:

(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

In allen nicht
ausgebuchten Kursen
gilt die erste Stunde
- 14. bis 18. Januar -
als Schnupperstunde.

Anmeldeschluss
ist der 31. Januar 2019.

Die Gebühr wird um den
21. März 2019 gebucht.



aktiv

Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V.

Geschäftsstelle: Am Brodhagen 54, 33613 Bielefeld
Telefon: 0521/9867630 · Fax: 0521/9867632
e-mail: info@btg-bielefeld.de · Internet: www.btg-bielefeld.de

Öffnungszeiten:

Mo., Die., Do. 9.00 - 12.00 Uhr, Do. 16.00 - 19.00 Uhr

Gesundheits- und Fitnesszentrum:

Am Brodhagen 54, 33613 Bielefeld, Telefon 0521/9867631

Bankverbindung:

Sparkasse Bielefeld,
IBAN: DE 16480501610000026575 · BIC: SPBIDE33XXX



aktiv

**Gesundheits-
und Fitnesszentrum**
der Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V.

KURSPROGRAMM
1. Halbjahr 2019

ANMELDUNG

Für jede/n Teilnehmer/in eine Anmeldung
Hiermit möchte ich mich für folgende Kurse anmelden:
(Anmeldeschluss: 31.01.2019)

Kurs-Nr.	Kurs-Titel	Kursgebühr
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
☐ Vereinsmitglied	☐ Studiomitglied	
_____	_____	_____
Name / Vorname	Geb.- Datum	
_____	_____	
Straße	PLZ / Ort	
_____	_____	
Telefon	E-mail Adresse	
_____	_____	
Datum	Unterschrift	

☐ **SEPA Lastschriftmandat** Ich ermächtige die Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.v. **einmalig** eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.v. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Wenn das Konto nicht die erforderliche Deckung aufweist, besteht seitens des Kreditinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung. Stornogebühren des Kreditinstituts für die Nichteinlösung einer Lastschrift (z.B. wegen Konto erloschen, Konto weist die erforderliche Deckung nicht aus), die von Ihnen zu vertreten sind, gehen zu Ihren Lasten. Gläubiger Identifikationsnummer DE 47 STU 000000120955

_____	BIC
Kreditinstitut	

IBAN: DE _____

_____	Name des Kontoinhabers
-------	------------------------

Straße / Hausnummer	PLZ / Ort
_____	_____

DIESE SEPA-LASTSCHRIFT GILT FÜR DIE VEREINBARUNG MIT DER IN DER ANMELDUNG GENANNTEN PERSON.

Bielefeld, den	_____	_____
Datum	Unterschrift / Kontoinhaber	

MONTAG

Montags Kurs: 01/2019 – Studiokurs

„Körper-Fit“ Kraft, Geschmeidigkeit sowie mehr Vitalität und Wohlbefinden für Körper und Seele. Die Kombination aus allgemeiner Fitness, Herz-Kreis-Lauf Training, und Wirbelsäulengymnastik verleiht dem Körper, unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit, mehr innere Balance und Beweglichkeit. Der besondere Schwerpunkt Faszientraining führt frei nach dem Motto Federn, Dehnen, Beleben, Spüren zu einer bewussteren Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und einem neuen Körpergefühl.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr
Beginn: 14. Januar - 01. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 105,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Christin Kammel

Montags Kurs: 02/2019 – Studiokurs

„Pilates“ für Einsteiger Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Haltungssschulung, welches von Joseph Pilates entwickelt wurde. Es beinhaltet eine Kombination aus Muskelkräftigung und Dehnung in Muskelketten, eingebunden in den Atemrhythmus. Durch die präzise Ausführung der Bewegungen in Verbindung mit der Atmung stellt sich ein Muskelgleichgewicht mit einer verbesserten Koordination ein, welches die natürliche Haltung fördert bzw. erhält. Die Erfolge sind spürbar! Jede/r ist für diese Trainingsmethode geeignet, die sich, durch einen systematischen Stundenaufbau, schnell und einfach erlernen lässt.

Bitte dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.
Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag 17.00-17.45 Uhr
Beginn: 14. Januar - 01. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 105,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Barbara Dietz-Bischof



Montags Kurs: 03/2019 – Studiokurs

„Pilates“ Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs 02/2019

Bitte dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.
Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag 18.00-19.00 Uhr
Beginn: 14. Januar - 01. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 105,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Barbara Dietz-Bischof

Montags Kurs: 04/2019 – Studiokurs

„Body-Fit“ Ein toller, sportlicher Abend mit fetziger Musik, leichten Aerobicsschritten und abwechslungsreicher Gymnastik. Dabei steht eine intensive Kräftigung zur Straffung des Körpers und Stärkung der Muskulatur im Zentrum der Stunde. Verspannungen werden allmählich gelöst, die Figur geformt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Zum Ausklang der Stunden gibt es ein herrlich wohltuendes Cool Down.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag, 19.00 – 19.45 Uhr
Beginn: 14. Januar - 01. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 105,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Daniela Kaps

Montags Kurs: 05/2019 – Studiokurs

„man's power – power for men and women“ Eine abwechslungsreiche Mischung verschiedener Fitnessarten für alle Damen und Herren, die einmal richtig „Dampf“ ablassen möchten.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag, 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn: 14. Januar - 01. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 105,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Andreas Ebeling-Engelking

DIENSTAG

Dienstags Kurs: 06/2019 – Studiokurs

„Pilates“ Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs 02/2019

Bitte dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.
Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Dienstag 9.00 - 9.45 Uhr
Beginn: 15. Januar - 02. Juli 2019
Dauer: 22 Einheiten
Kursgebühr: 110,- € Nichtmitglieder | 88,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Barbara Dietz-Bischof

Dienstags Kurs: 07/2019

„Well & Fit“ Präventive Funktionsgymnastik

Auch etwas ruhiger kann man gesund und effektiv ins Schwitzen kommen. Gelenk schonendes Herzkreislauftraining, Straffung der Figur, aktives Rückentraining – dieser Kurs leistet sich von allem etwas. Ruhiges Stretchen und Entspannen komplettiert dieses Rundum-Fitnessprogramm mit Musik. Auch für Fitness-Einsteiger/Innen geeignet.

Zeit: Dienstag, 18.05 – 19.00 Uhr
Beginn: 15. Januar - 02. Juli 2019
Dauer: 22 Einheiten
Kursgebühr: 110,- € Nichtmitglieder
88,- € Vereins- und Studiomitglieder

Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Jutta Subklew

Dienstags Kurs: 08/2019 – Studiokurs

„Fit-Mix für Jedermann“ Nach einem variantenreichen Ausdauertraining schließen sich Kräftigungsübungen nicht nur für Bauch, Beine und Po, sondern ebenso für Arme, Schultern und Rücken an. Alle Übungen werden zu flotter Musik ausgeführt, denn der Spaß soll nicht zu kurz kommen! Die Stunden werden unterschiedlich gestaltet. Es werden auch diverse Hand- und Kleingeräte zur Steigerung der Effektivität eingesetzt. Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen.

Max. 12 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Dienstag, 19.05 – 20.00 Uhr
Beginn: 15. Januar - 02. Juli 2019
Dauer: 22 Einheiten
Kursgebühr: 110,- € Nichtmitglieder | 88,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Jutta Subklew

Dienstags Kurs: 09/2019

„Aqua Aerobic I“ Ein intensives und gleichzeitig Gelenk schonendes Training bei Musik im Wasser, zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit..

Zeit: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn: 15. Januar - 02. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 135,- € Nichtmitglieder
115,- € Vereins- und Studiomitglieder
Ort: Schulschwimmbad „Stapenhorststraße“
In den neuen Almsporthallen
Leitung: Gudula Ebeling

Dienstags Kurs: 10/2019

„Aqua Aerobic II“ Ein intensives und gleichzeitig Gelenk schonendes Training bei Musik im Wasser, zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Zeit: Dienstag, 19.45 – 20.45 Uhr
Beginn: 15. Januar - 02. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 135,- € Nichtmitglieder
115,- € Vereins- und Studiomitglieder
Ort: Schulschwimmbad „Stapenhorststraße“
In den neuen Almsporthallen
Leitung: Gudula Ebeling

MITTWOCH

Mittwochs Kurs: 11/2019 – Studiokurs

„Der aktive Rücken - präventive Wirbelsäulengymnastik“ Fitness contra Rückenschmerzen. Die Zivilisationskrankheit „Rückenschmerzen“ soll schon im Vorfeld durch gezielte Gymnastik und ausgesuchte Übungen aktiv bekämpft und so die Trag- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert werden.

Max. 12 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 16. Januar - 03. Juli 2019
Dauer: 21 Einheiten
Kursgebühr: 105,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Ramona Voss