

Donnerstags Kurs: 33/2020 – 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: 20. August bis 10. Dezember
 Dauer: 14 Einheiten
 Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
 Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
 Leitung: Jutta Subklew

Donnerstags Kurs: 34/2020 – Studiokurs

„Dance Fit“ Fetzig 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 den allgemeinen Fitnesslevel zu fördern. Das letzte Drittel der Stunde befasst sich mit Coretraining und abschließendem Stretching. (Tänzer können Dance Fit als Ausgleichstraining nutzen, es kann aber auch von jedermann als allgemeines Fitnessstraining genutzt werden.)

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 19.45 Uhr
 Beginn: 20. August bis 10. Dezember
 Dauer: 14 Einheiten
 Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
 Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
 Leitung: Stefanie Strunk

Donnerstags Kurs: 35/2020

„Aqua-Fitness“ Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium „Wasser“ bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine schonende Kräftigung aller Muskelgruppen.

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 19.45 Uhr
 Beginn: 20. August bis 10. Dezember
 Dauer: 14 Einheiten
 Kursgebühr: 98,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
 Ort: Schulschwimmbad „Plußschule“
 Leitung: Kathrin Riepe

Donnerstags Kurs: 36/2020 – Studiokurs - max. Teilnehmerzahl 15

„Langhantel Work-Out“ Aktives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für die gezielte Kräftigung des ganzen Körpers. Es werden Grundübungen des Krafttrainings durchgeführt und so ein maximaler Effekt für die ganze Muskulatur erzielt. Unabhängig jeden Alters können Sie in diesen Kurs einsteigen und Spaß haben. Bei diesem motivierenden Gruppenworkout zu mitreißender Musik, werden mit der Langhantel die perfekten Reize gesetzt.

Max. 5 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Donnerstag, 20.00 – 20.45 Uhr
 Beginn: 20. August bis 10. Dezember
 Dauer: 14 Einheiten
 Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
 Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
 Leitung: Stefanie Strunk

FREITAG

Freitags Kurs: 37/2020 – 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: Donnerstag, 10.30 – 11.15 Uhr
 Beginn: 21. August bis 11. Dezember
 Dauer: 14 Einheiten
 Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
 Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
 Leitung: Nina Schumacher

Freitags Kurs: 38/2020 – Studiokurs

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

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Freitag, 17.00 – 17.45 Uhr
 Beginn: 21. August bis 11. Dezember
 Dauer: 14 Einheiten
 Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € 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 06. November 2020 abgebucht. Nach Beendigung des Kurses ist keine gesonderte Kündigung notwendig.

Bei ausgefallenen Kurseinheiten: Ausgefallene Kurseinheiten werden in der Woche vom 05.10. - 09.10.2020 und in der Woche vom 14.12. - 18.12.2020 nachgeholt.

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 - 17. bis 21. August - als Schnupperstunde.

Anmeldeschluss ist der 31. August 2020.

Die Gebühr wird um den 06. November 2020 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



KURSPROGRAMM 2. Halbjahr 2020

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



ANMELDUNG

Für jede/n Teilnehmer/in eine Anmeldung

Hiermit möchte ich mich für folgende Kurse anmelden:
(Anmeldeschluss: 31.08.2020)

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 Kreditinstituts 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 00000120955

_____	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: 20/2020 – Studiokurs

„Körper-Fit“ Kraft, Geschmeidigkeit sowie mehr Vitalität und Wohlbefinden für Körper und Seele. Die Kombination aus all-gemeiner Fitness, Herz-Kreis-Lauf Training, und Wirbelsäulengym-nastik verleiht dem Körper, unabhängig vom Alter und der körperli-chen Leistungsfähigkeit, mehr innere Balance und Beweglichkeit.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr
Beginn: 17. August bis 7. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Johanna Häuser / N.N.

Montags Kurs: 21/2020 – Studiokurs

„Pilates“ für Einsteiger“ Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Haltungsschulung, welches von Joseph Pi-lates entwickelt wurde. Es beinhaltet eine Kombination aus Mus-kekräftigung 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 ei-nen 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: 17. August bis 7. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Barbara Dietz-Bischof

Montags Kurs: 22/2020 – Studiokurs

„Pilates“ Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs 21/2020

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

Zeit: Montag 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 17. August bis 7. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Barbara Dietz-Bischof

Montags Kurs: 23/2020 – Studiokurs

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

Max. 5 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag, 19.00 – 19.45 Uhr
Beginn: 17. August bis 7. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Daniela Kaps

Montags Kurs: 24/2020

„Die Neue Rückenschule nach KddR“ Präventions-angebot bis zu 100% Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich. Bewegungs- und erlebnisorientierte Lernprozesse be-geistern und motivieren, ein gesundheitsorientiertes und rücken-freundliches Verhalten aufzubauen und beizubehalten. Erleben Sie ihren Rücken neu. Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten und nutzen Sie diese für sich und Ihre Rückengesundheit.
Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit einer anteili-gen Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse.

Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmer

Zeit: Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
Beginn: 17. August bis 9. November
Dauer: 10 Einheiten
Kursgebühr: 100,- €
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Daniela Kaps

Montags Kurs: 25/2020 – Studiokurs

„man’s power – power for men and women“

Eine abwechslungsreiche Mischung verschiedener Fitnessarten für alle Damen und Herren.

Max. 12 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Montag, 20.30 – 21.30 Uhr
Beginn: 17. August bis 7. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Andreas Ebeling-Engelking

DIENSTAG

Dienstags Kurs: 26/2020 – Studiokurs

„Pilates“ Alle Niveaus

(Anfänger mit Vorkenntnis bis Fortgeschrittene)
Kursbeschreibung siehe Kurs 21/2020

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

Zeit: Dienstag 9.00 - 9.45 Uhr
Beginn: 18. August bis 8. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Barbara Dietz-Bischof

Dienstags Kurs: 27/2020

„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 et-was. Ruhiges Stretchen und Entspannen komplettiert dieses Run-dum-Fitnessprogramm mit Musik. Auch für Fitness-Einsteiger/Innen geeignet.

Zeit: Dienstag, 18.05 – 19.00 Uhr
Beginn: 18. August bis 8. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Jutta Subklew

Dienstags Kurs: 28/2020 – 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 di-verse Hand- und Kleingeräte zur Steigerung der Effektivität einge-setzt. Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen.

Max. 12 Nichtstudiomitglieder. Kostenfrei für Studiomitglieder.

Zeit: Dienstag, 19.05 – 20.00 Uhr
Beginn: 18. August bis 8. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum
Leitung: Jutta Subklew

Dienstags Kurs: 29 & 30/2020 „Aqua Aerobic I“ & „II“

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr | Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ein intensives und gleichzeitig Gelenk schonendes Training bei Musik im Wasser, zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Beginn: 18. August bis 8. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 98,- € Nichtmitglieder | 84,- € Vereinsmitglieder
Ort: Schulschwimmbad „Stapenhorststraße“
In den neuen Almsporthallen
Leitung: Gudula Ebeling

MITTWOCH

Mittwochs Kurs: 31/2020 – Studiokurs

„Der aktive Rücken - präventive

Wirbelsäulengymnastik“

Fitness contra Rücken-schmerzen. 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: 19. August bis 9. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Johanna Häuser / N.N.

DONNERSTAG

Donnerstags Kurs: 32/2020 – Studiokurs

„Funktionelles Zirkeltraining“

Zirkeltraining ist „In“. Das Konzept der funktionellen Zirkeltrainings basiert auf dem ak-tuellsten Stand der Wissenschaft und vereint funktionelle Kräfti-gungsübungen, 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: 20. August bis 10. Dezember
Dauer: 14 Einheiten
Kursgebühr: 77,- € Nichtmitglieder | 63,- € Vereinsmitglieder
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio
Leitung: Jutta Subklew