

Turnverein Dülmen e.V.

-125 Jahre-

1884 bis 2009



**Besondere
Sport-
angebote
August bis
Dezember
2010**



**Friedrich-Ruin-Straße 31
48 249 Dülmen
Telefon 02594 - 78 72 30
Fax 02594 - 78 72 40
mail geschaeftsstelle@tvduelmen.de
www.tvduelmen.de**

Unser Verein

Öffnungszeiten:

Mittwochs

17:30 - 19:30 Uhr

Dienstags und Donnerstags

9:30 - 11:00 Uhr

Ansprechpartner:

Bärbel Potthoff

Diana Wiesmann

Telefonnummer / **F**ax:

02594 - 7872 - 30 / - 40

Email-Anschrift:

geschaeftsstelle@tvduelmen.de

Postanschrift:

TV Dülmen

Geschäftsstelle

Friedrich-Ruin-Str. 31

48249 Dülmen

Unsere Vorstand:

steht Ihnen jederzeit zur Verfügung. Rufen Sie an, wir helfen Ihnen weiter und informieren Sie:

Vorstand:

Jochen Wilms

02594 - 8601207

Ingo Tannwitz

02594 - 84248

Matthias Schneider

02594 - 8409305

Reimund Thiele

02594 - 948319



Besondere Sportangebote

Sprechen Sie uns an, wenn Sie unser Vereinsheim oder den Kommunikationsraum für Feierlichkeiten und Veranstaltungen nutzen möchten.

Unser „Besonderen Sportangebote“ finden normalerweise zwischen den gesetzlichen Schulferien statt.

Die Angebote werden generell nach den Ferien weitergeführt, die Termine können sich jedoch verschieben. Bitte erfragen Sie die aktuellen Termine in der Geschäftsstelle. Sie können sich auch ganz unkompliziert über Ihren Trainer wieder anmelden.

Die aufgeführten Gebühren gelten für den gesamten angegebenen Zeitraum. Wer später einsteigt, zahlt nur die verbleibenden Termine. Sind Sie bereits Mitglied im TV, zahlen Sie eine ermäßigte Gebühr. Hier von ausgenommen sind die Kooperationsangebote. Vom Arzt verordnetes Reha-Training ist für den Teilnehmer kostenlos.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Sportangebote im Gymnastikraum des TV, Friedrich-Ruin-Straße 31 statt.

Besondere Sportangebote

Programm-Überblick für III 2010

- **Spielgruppen (für Eltern mit Kindern ab einem Jahr)**
- **Bewegung für Minis (Sport für Kleinkinder)**
- **TV Küken (Gruppen für Kinder ab zweieinhalb Jahren ohne ihre Eltern)**
- **Autogenes Training (für Kinder und für Erwachsene)**
- **Mädchengruppe mit Ernährungsinfos**
- **Rücken Fit (Wirbelsäulen-Gymnastik)**
- **Fit-Mix - Haltungs- und Bewegungstraining mit XCO und Co**
- **Aqua Rücken, Aqua Fitness**
- **Sanfte Fitness/Haltung macht fit (Wirbelsäulen-Gymnastik)**
- **NEU: XCO-Walking, XCO-XXL**
- **Klettern (für Kids ab zehn Jahren und Erwachsene)**
- **Bodystyling, Bodyforming DANTAO (The Body Well-dance)**
- **Walking, Nordic Walking**
- **Jazzdance für Erwachsene**
- **Reha-Training**

ELTERN-KIND/KINDER

Spielgruppen für Kinder ab einem Jahr mit ihren Eltern

Hier wird gesungen, gespielt und altersgemäß gebastelt. Die Kinder können Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen, die Eltern haben die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen.

Die Zusammensetzung neuer Gruppen richtet sich immer nach dem Alter der Kinder. Der Quereinstieg ist bei freien Plätzen nach Absprache laufend möglich.

Freitags, ab 3.09.2010 9:00 Uhr
1010.3.1

Freitags, ab 3.09.2010 10:30 Uhr
1010.3.2

Leitung: Heike Rohlf

Gebühr: 15 x 1,5 h, 60,00 €

Ort: Spielgruppenraum des TV

TV Küken (für Kinder ab zwei Jahren ohne ihre Eltern)

Die Kinder werden auf den Kindergarten vorbereitet und lernen, sich ohne Begleitung der Eltern zurecht zu finden. Das gemeinsame Spielen steht im Vordergrund, doch werden dabei auch verschiedenste Regeln im Umgang miteinander aufgezeigt. Zwei Erzieherinnen kümmern sich um die Kinder, es gibt keinen Elterndienst mehr. Natürlich dürfen Eltern zu Beginn bei Bedarf in der Gruppe bleiben.....

Alle Sportangebote finden im Gymnastikraum des TV, Friedrich-Ruin-Straße 31 statt, wenn nicht anders angegeben.

Besondere Sportangebote

Küken I

Montags und Dienstags
ab 6.09.2010 9:00 bis 11:30 Uhr
1031.3.1

Gebühr: September bis Dezember
240,- € (monatlich 55,- €)

Leitung: Heike Rohlf
unterstützt von Jutta Heine
Ort: Spielgruppenraum des TV

Küken II

Mittwochs und Donnerstags
ab 8.09.2010, 9:00 bis 11:30 Uhr
1031.3.2

Gebühr: September bis Dezember
240,- € (monatlich 55,- €)

Leitung: Anja Linke
und Zweitkraft
Ort: Spielgruppenraum des TV



Bewegung für Minis (von ein bis zwei Jahren mit Eltern)

Die Kleinen machen erste Erfahrungen mit Geräten wie Kästen, Bänken, Bällen. Aber auch Bällchenbad, Krabbel-tunnel oder Zelt sollen die Kinder zu neuen Schritten und Erfahrungen animieren. Voraussetzung für diese Gruppe: Das Kind sollte laufen können.

Montags, ab 6.09.2010 9:15 Uhr
1020.3.1

Gebühr: 13 x 1 h, 39,00 €
Leitung: Nicole Rentz

Weitere Termine sind in Planung - bitte fragen Sie in der Geschäftsstelle nach!

Alle Sportangebote finden im Gymnastikraum des TV, Friedrich-Ruin-Straße 31 statt, wenn nicht anders angegeben.

Selbstbehauptungs - Training für Mädchen und für Frauen

In unseren Trainingseinheiten wird den Teilnehmerinnen, ganz gleich ob jung oder älter, altersentsprechend der „Rücken gestärkt“. Die eigene Stärke wird deutlich gemacht.

Für folgende Altersklassen gibt es Angebote:

Mädchen - total stark

6– bis 8jährige)
(geplant - genauen Start bitte in der Geschäftsstelle erfragen)

Selbstbewusst macht stark (13- bis 15jährige)

(geplant - genauen Start bitte in der Geschäftsstelle erfragen)

Selbstbehauptungs- und Selbstbewusstseins-Training für Frauen

(geplant - genauen Start bitte in der Geschäftsstelle erfragen)

Leitung: Nicole Rentz
Gebühr: 12 x 1,5 h, 60,00 €

Mädchengruppe - Sport und Ernährung (für 8- bis 12jährige)

Die Mädchen bleiben unter sich, bewegen sich viel und lernen viel zur gesunden Ernährung.

Dienstags, ab 31.8.2010 16:00 Uhr
2050.3.1

Gebühr: 14 x 90 min, 56,00 €
Leitung: Nicole Rentz
Ort: AvD-Halle

Besondere Sportangebote

GESUNDHEIT

Teilweise sind unsere Angebote mit den Qualitätssiegeln des Sport- und Turnerbundes ausgezeichnet!

Rücken Fit

(Wirbelsäulen-Gymnastik)

In diesen Stunden werden rückengerechte, wirbelsäulenschonende Bewegungen geübt. Durch Kräftigung des Oberkörpers wird Rückenschmerzen vorgebeugt, bereits vorhandene werden gelindert.

Dienstags, ab 31.08.2010 19:30 Uhr 2010.3.1

Gebühr: 14 x 1 h 56,00 €

Mittwochs, ab 1.09.2010 8:30 Uhr 2010.3.2

Gebühr: 14 x 1 h, 56,00 €

Leitung: Sylke Zahlten



Autogenes Training für Kinder (8 bis 12 Jahre) oder für Erwachsene

Eine leicht zu erlernende ganzheitliche Methode der Entspannung. Durch Konzentration und Autosuggestion verschiedener Formeln ist es jedem möglich, sich tief zu entspannen.

Dienstags, 26.10.2010 16:45 Uhr 2071.3.1 (geplant)

Gebühr: 8 x 1 h, 32,00 €

Leitung: Heike Knapp-Baumann

Sanfte Fitness - Sanftes Rückentraining

Der Alltag verlangt unserem Körper viel ab, während wir gleichzeitig Hektik und Stress aushalten müssen. Rückenbeschwerden werden bereits als „Zivilisationskrankheit“ hingenommen,

(Fortsetzung „GESUNDHEIT“)

können aber schon durch leichtes Training gemindert werden. Donnerstags, ab 2.09.2010, 9:00 Uhr 2040.3.1

Leitung: Lindhild Waltering

Gebühr: 14 x 1 h, 56,00 €



Aqua-Fitness-Power:

Wassergymnastik - ein präventiv-gesundheitsorientiertes Ausdauerprogramm

Im Wasser können Ausdauerübungen gelenkschonend ausgeführt werden, die Intensität ist wegen des hohen Widerstandes des Wassers trotzdem stark.

Sonntags, ab 19.09.2010 8:45 Uhr 2060.3.1

Leitung: Cati Ramberg

Gebühr: 12 x 1 h, 96,00 €

Ort: Bewegungsbad Franz-Hospital

Bei Bluthochdruck nicht geeignet!



Aqua-Rücken-Gymnastik

Wassergymnastik - ein präventiv-gesundheitsorientiertes Kräftigungsprogramm

Durch schonende Kräftigungsübungen wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und somit Rückenschmerzen vorgebeugt. Vorhandene Probleme können bei regelmäßiger Teilnahme gelindert werden.

Besondere Sportangebote

(Fortsetzung „GESUNDHEIT“)

Sonntags, ab 19.09.2010 9:45 Uhr

2060.3.2

Leitung: Cati Ramberg

Gebühr: 12 x 1 h, 96,00 €

Ort: Bewegungsbad Franz-Hospital

(Diese Wassergymnastik-Angebote sind mit den Qualitätssiegeln des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turnerbundes (DTB) ausgezeichnet.)

Bei Bluthochdruck nicht geeignet!

weitere Wasser-Gymnastikangebote in Kooperation mit der VHS Dülmen - Haltern am See - Havixbeck:



Wassergymnastik

für eine bessere Haltung

Montags, ab 4.10.2010 10:00 Uhr

D8068.3.1

Gebühr: 8 x 45 min, 75,20 €

Donnerstags, ab 16.09.2010 19:30 Uhr

D8066.3.1

Gebühr: 12 x 45 min, 112,80 €

Freitags, ab 10.09.2010 10:30 Uhr

D8067.3.1

Gebühr: 13 x 45 min, 122,20 €

Leitung: Constanze Hillers

Ort dieser Kooperations-Angebote: DÜB

(Diese Angebote sind mit den Qualitätssiegeln des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Turnerbundes (DTB) ausgezeichnet.)

REHA-TRAINING

(in Planung)

Dieses Training richtet sich an Personen, denen der Hausarzt Reha-Training für den Stütz- und Bewegungsapparat verordnet hat. Durch die besondere Qualifikation der Trainer kann das Training auch auf Personen ausgerichtet werden, die an Morbus Bechterew, einer Wirbelsäule-Erkrankung, leiden. Als Auto-Immun-Krankheit zerstört sie körpereigene Strukturen. Unser Reha-Training ist vom Behindersportverband NRW zertifiziert! Lassen Sie sich bitte von Ihrem Hausarzt das Reha-Training verordnen (Formular 56), dann ist die Teilnahme für Sie kostenlos möglich.

Montags, ab II. Halbjahr 2010,

8:00 Uhr 6010.3.1

Leitung: Heinz-Jürgen Potjans

Donnerstags, ab II. Halbjahr 2010,

17:15 Uhr 6010.3.2

Leitung: Cati Ramberg

FITNESS

Bodystyling

Ganzkörper-Kräftigung mit viel Power und Ausdauer-Training nach fetziger Musik für alle, die etwas für sich (und ihre Figur) tun wollen.

Montags, ab 30.08.2010, 17:45 Uhr

3010.3.1

Leitung: Heidi Klupiec

Gebühr: 14 x 1 h, 49,00 €

Alle Sportangebote finden im Gymnastikraum des TV, Friedrich-Ruin-Straße 31 statt, wenn nicht anders angegeben.

Besondere Sportangebote

(Fortsetzung „FITNESS“)

Bodyforming und Workout

Rückenschonende Kräftigungsübungen werden gekoppelt mit Übungen, die die Koordination steigern. Diese Sporteinheit ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Dienstags, ab 31.08.2010 8:00 Uhr

3030.3.1

Leitung: Cornelia Winkelmann

Gebühr: 14 x 1 h, 49,00 €



DANTAO

The Body Welldance

In diesem innovativen Workout-Programm werden fernöstliche Entspannungs- und Bewegungslehren mit einfachen, aber anstrengenden Schrittfolgen kombiniert. Gekoppelt mit Krafttraining und Ausdauer-Übungen werden beim Dantao neue Energien freigesetzt. Auch Elemente aus dem Kampfsport werden eingesetzt.

Dienstags, ab 31.08.2010, 18:00 Uhr

3050.3.1

Gebühr: 14 x 75 min, 72,80 €

Dantao für Anfänger

Freitags, ab 3.09.2010, 18:00 Uhr

3050.3.2

Gebühr: 14 x 75 min, 72,80 €

Leitung: Andrea Kappert

Alle Sportangebote finden im Gymnastikraum des TV, Friedrich-Ruin-Straße 31 statt, wenn nicht anders angegeben.

Fit-Mix - Haltungs- und Bewegungstraining mit XCO und Co

Moderates Training der gesamten Muskulatur unterstützt durch den Einsatz von Kleingeräten wie den XCOs und Koordinationsübungen ergeben ein Gesamtpaket für alle, die sich fit für den Alltag machen (lassen) wollen. Auch gut zum Erhalten des Fitness-Standes!

Dienstags, ab 31.08.2010, 9:10 Uhr

2020.3.1

Leitung: Cornelia Winkelmann

Gebühr: 14 x 1 h, 56,00 €



XCO-XXL

Fitness-Training für Frauen mit Übergewicht

Die XCOs, mit Granulat gefüllte Hohlhanteln, unterstützen das Training. Durch automatischen Einsatz der Tiefenmuskulatur verbrennt man 33 % mehr Kalorien! Hier sind Gleichgesinnte unter sich, gemeinsam macht der Sport richtig Spaß.

Donnerstags, ab 31.08.2010, 19:00 Uhr

3063.3.1

Gebühr: 14 x 60 min, 56,00 €

Leitung: Andrea Kappert

Klettern - neue Grenzen erreichen

An der Kletterwand in der Sporthalle wird das Freeclimbing mit der richtigen Technik und Ausrüstung geübt. Das Training kann auch mal in einer Kletterhalle stattfinden. Auch Anfänger können mit einsteigen und ihre Grenzen neu entdecken.

Klettern für 10- bis 16jährige

Freitags, ab 10.09.2010 16:00 Uhr

3041.3.1,

Leitung: Norbert Kemper

Gebühr: 12 x 1,5 h, 45,60 €

Besondere Sportangebote

(Fortsetzung „FITNESS“)

Klettern für Erwachsene

Donnerstags, ab 2.09.2010 19:30 Uhr
3040.3.1

Leitung: Norbert Kemper
Gebühr: 12 x 2 h, 62,40 €
Ort: Hermann-Leeser Halle

TANZEN

Jazz - Dance

(Anfänger und Wiedereinsteiger)
Hier kann man sich nach fetziger Musik
Grundschrirte und kleine Choreographien
aus dem JazzModernDance-Bereich ze-
igen lassen und bei zielgerichteten Kräfti-
gungs-Übungen ins Schwitzen kommen.
Montags, ab 30.08.2010, 19:10 Uhr
5010.3.1

Leitung: Claudia Hypki
Gebühr: 14 x 70 min, 56,00 €

AUSDAUER

Nordic-Walking-Anfängerschulung

Eine genaue Einführung in diese Sportart,
die für jede Altersgruppe geeignet ist, ist
sehr wichtig: Bei richtig durchgeführten
Bewegungsabläufen verbessert sich dann
nicht nur die Herz-Kreislauf-Leistung,
sondern es lösen sich Muskelverspan-
nungen im Nacken- und Schulterbereich.
Wir bieten auch Anfängerschulungen
für Interessenten mit mehr Gewicht an:
Fragen Sie uns nach weiteren Terminen!
Wir trainieren in kleinen Gruppen ganz
individuell!

Walking / Nordic Walking Treff

für Sportliche oder Unsportliche, gerade
wieder Eingestiegene, Frau, Mann, alt,
jung, diese Sportart ist für jeden geeignet.
Man kann auf dem untersten Intensitäts-
level einsteigen und erfährt schnell eine
(Fortsetzung „AUSDAUER“)
Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit
im Ausdauerbereich. Als Nordic-Walking-
Anfänger nutzen Sie unsere Nordic-Wal-
king-Anfänger-Schulung!!

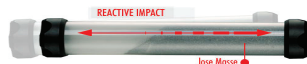
Walking/Nordic-Walking-Treffs

Dienstags, ab 31.08.2010, 8:30 Uhr
4010.3.1

Leitung: Susanne Lehmann
Donnerstags, ab 2.09.2010, 19:00 Uhr
4010.3.2

Leitung: Andrea Aktas
Freitags, ab 3.9.2010, 9:00 Uhr
4010.3.3

Leitung: Susanne Lehmann
Gebühr: 10er-Karte 1 h, 25,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Wildpark



XCO-Walking

Beim Einsatz der XCOs zum Beispiel
beim Walken setzt man deutlich mehr Tie-
fenmuskulatur ein. Dadurch wendet man
1/3 mehr Energie auf. Ein sehr intensives
Walkingtraining!

Montags, ab 31.8.2010, 17:45 Uhr
3062.3.1

Leitung: Bärbel Potthoff
Gebühr: 10er-Karte, 1h, 40,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Wildpark

Infos zu den „Besonderen Sportangeboten“ des TV 1884 Dülmen e.V.:

Ihre persönliche Anmeldung betrachten wir als verbindlich:

Zu Beginn des Sportangebotes buchen wir die vereinbarte Gebühr gemäß der Einzugsermächtigung von dem von Ihnen genannten Konto ab.

Durch die Teilnahme an einem „Besonderen Sportangebot“ wird der Teilnehmer nicht automatisch Vereinsmitglied.

Wir schicken keine Anmeldebestätigung, jedoch informieren wir Sie persönlich, wenn Ihr „Besonderes Sportangebot“ nicht starten kann. Bereits gezahlte Beiträge erstatten wir dann selbstverständlich.

Teilen Sie uns bitte spätestens eine Woche vor Beginn persönlich unter einer der hier genannten Adressen mit, wenn Sie trotz Anmeldung nicht teilnehmen können. Wir behalten uns vor, dann von dem vereinbarten Beitrag eine Bearbeitungsgebühr von zwanzig Prozent einzubehalten.

Bei einer Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt wird der gesamte Teilnehmerbeitrag fällig. Bei Krankheit gibt es eine gesonderte Regelung.

Wenn nicht anders angegeben, finden die „Besonderen Sportangebote“ im Gymnastikraum des TV Dülmen an der Friedrich-Ruin-Str. 31, Dülmen, statt.

Diese Angaben sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Sollten sich trotzdem Druckfehler eingeschlichen haben, informieren Sie uns bitte, damit wir den Fehler beheben können. Wir übernehmen für Druckfehler jedoch keine Haftung.

Ansprechpartner für weitere Informationen zu diesen Sportangeboten:

Bärbel Potthoff
Diana Wiesmann

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

dienstags und donnerstags

09:30 - 11:00 Uhr

mittwochs

17:30 - 19:30 Uhr

Post-Anschrift:

Geschäftsstelle TV Dülmen
Friedrich-Ruin-Str. 31, Dülmen
Telefon 02594 - 78 72 30
Fax 02594 - 78 72 40

Email:

geschaeftsstelle@tvduelmen.de



1884 bis 2009

125 Jahre TV Dülmen

www.tvduelmen.de

Besondere Sportangebote

Anmeldung

Nummer des Angebots

Bezeichnung

Beginn

Nachname/Vorname

Geburtsdatum

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

Email

aktives Mitglied im TV
(bitte ankreuzen)



bei (Eltern-)Kind-Angeboten:

Name des Kindes

Geburtsdatum

Bankverbindung

Kontoinhaber

Konto

Bankleitzahl

Name des Instituts

Ich bin mit der monatlichen / einmaligen* Abbuchung der
Gebühr von _____ € einverstanden:

(*nicht zutreffendes streichen)

Datum / Unterschrift
