

Turnverein Gladbeck 1912 e.V.



SPORTANGEBOTE

zur Prävention & Rehabilitation

**Gesundheitssport
2026**

Januar - Juli

Betreuung durch:

Physiotherapeuten/-innen

Übungsleiter/-innen

mit Sonderlizenzen

Herzsport

1/2

MIT ärztl. Verordnung

Mittwoch, 17.30 - 19 Uhr

Mittwoch, 19 - 20.30 Uhr

Beginn: fortlaufend

Mitgliedsbeitrag erbeten

Sporthalle Söllerstr.

Heike Herzogenrath

(ÜL mit Sonderlizenz)

Lungensport

Bei chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen werden Kraft und Ausdauer trainiert und Atem- und Entspannungstechniken vermittelt.

3

MIT ärztl. Verordnung

Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: fortlaufend

Sporthalle Söllerstr.

Heike Herzogenrath

(ÜL mit Sonderlizenz)

funktionelles Fitnessstraining

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht bei dem mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden. Im Anschluss an das Training wird mit Interessierten Volleyball gespielt.

4

Donnerstag, 20 - 22 Uhr

Beginn: 08.01.2026

24 x 90 min.

Mitglied: 36,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

Werner-von-Siemens-
Realschule

Rüdiger Kümmel

(ÜL mit Sonderlizenz)

Wirbelsäulengymnastik

Präventive und rehabilitative Gymnastik, bei der die Teilnehmer Tipps für ein rückengerechtes Alltagsverhalten erhalten. Die Kursleiter/innen vermitteln Mobilisations-, Stabilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen.

5

Montag, 18.45 - 20.15 Uhr

Beginn: 12.01.2026

23 x 90 min.

Mitglied: 34,50 €

Nichtmitglied: 138,00 €

Anne-Frank-Realschule
(rechte Seite)

Talyska Körner (Physiothera.)

6

Dienstag, 20 - 21.30 Uhr

Beginn: 13.01.2026

24 x 90 min.

Mitglied: 36,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

Sporthalle Söllerstr.
Doris Achtmann (Physiothera.)

Sturzprophylaxe

Mit zunehmendem Alter sind Bewegungsapparat und Sinnesorgane eingeschränkt. Besonders auf fremden und schwierigen Wegen kommt es vor, dass man sich vertritt, stolpert und stürzt. Mit Kräftigungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen möchte der Kurs dieser möglichen Gefahr entgegenwirken.

7

Freitag, 11.15 - 12.15 Uhr

Beginn: ???

6 x 60 min.

Mitglied: 15,00 €

Nichtmitglied: 48,00 €

Bewegungsraum Hallenbad

Heike Herzogenrath

(ÜL mit Sonderlizenz)

Karsten Gailowitz

(ÜL mit Sonderlizenz)

präventives Krafttraining / Stabilisation

Gesundes und gelenkschonendes Muskelaufbautraining (Kraftausdauer) in Form eines Zirkeltrainings mit bewegungsunterstützenden Großgeräten zur Verbesserung / Stabilisation der Körperhaltung.

8

Dienstag, 19 - 20.30 Uhr

Beginn: 13.01.2026

24 x 90 min.

Mitglied: 36,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

A.-Schirmmacher-Halle
(Kraftraum)

Judith Zenker

(ÜL mit Sonderlizenz)

9

Dienstag, 20.30 - 22 Uhr

Beginn: 13.01.2026

24x 90 min.

Mitglied: 36,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

A.-Schirmmacher-Halle
(Kraftraum)

Bernhard Sperl

(ÜL mit Sonderlizenz)

10

Donnerstag, 19 - 20.30 Uhr

Beginn: 08.01.2026

24 x 90 min.

Mitglied: 36,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

A.-Schirmmacher-Halle
(Kraftraum)

Bernhard Sperl

(ÜL mit Sonderlizenz)

11

Donnerstag, 20.30 - 22 Uhr

Beginn: 08.01.2026

24 x 90 min.

Mitglied: 36,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

A.-Schirmmacher-Halle
(Kraftraum)

Bernhard Sperl

(ÜL mit Sonderlizenz)

Konditionsgymnastik

Ein Fitmacher, der alles bietet: Ausdauertraining, Stretching, Mobilisation, Kräftigungsgymnastik und Entspannung.

12

Montag, 20.15 - 21.45 Uhr

Beginn: 12.01.2026

23 x 90 min.

Mitglied: 34,50 €

Nichtmitglied: 138,00 €

Anne-Frank-Realschule
(rechte Seite)

Bernhard Sperl
(ÜL mit Sonderlizenz)

Kardio-Fitness

Ein musikgestütztes Kombinationstraining an Kardio- und Kraftgeräten (Fahrradergometern, Crosstrainern, Rudergerät, Laufbändern) mit Stretchinganteilen.

13

Mittwoch, 19 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.01.2026

26 x 90 min.

Mitglied: 39,00 €

Nichtmitglied: 156,00 €

A.- Schirmmacher-Halle
(Kraftraum)

Bernhard Sperl
(ÜL mit Sonderlizenz)

Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen - vor allem im Bereich Bauch, Rücken und Beckenboden - angesprochen werden, die für eine korrekte Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

14

Donnerstag, 19 - 20 Uhr

Beginn: 08.01.2026

24 x 60 min.

Mitglied: 24,00 €

Nichtmitglied: 108,00 €

Sporthalle Söllerstr.

Joanna Landgraf

(ÜL mit Sonderlizenz)

15/16

Mittwoch, 18 - 19 Uhr

Mittwoch, 19 - 20 Uhr

Beginn: 07.01.2026

26 x 60 min.

Mitglied: 26,00 €

Nichtmitglied: 117,00 €

Regenbogenschule Bülser Str.

Joanna Landgraf

(ÜL mit Sonderlizenz)

individuelles

Krafttraining / Stabilisation

Gezieltes Kraft- und Koordinationstraining mit Groß- und Kleingeräten zum Ausgleich oder zur Vorbeugung muskulärer Defizite und zur Entlastung der Gelenke. Individuelle Betreuung in kleiner Gruppe (max. 6 Teilnehmer).

17

Freitag, 9 - 10 Uhr

Beginn: 09.01.2026

24 x 60 min.

Mitglied: 48,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

A.-Schirmmacher-Halle
(Kraftraum)

Heike Herzogenrath
(ÜL mit Sonderlizenz)

20

Mittwoch, 10 - 11 Uhr

Beginn: 07.01.2026

24 x 60 min.

Mitglied: 48,00 €

Nichtmitglied: 144,00 €

A.-Schirmmacher-Halle
(Kraftraum)

Heike Herzogenrath
(ÜL mit Sonderlizenz)

Alltags-Fitness

Fit im Kopf und flott auf den Beinen, ein Mix aus Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer... und Spaß für die ältere Generation.

18

Freitag, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 09.01.2026

22 x 60 min.

Mitglied: 22,00 €

Nichtmitglied: 99,00 €

Hallenbad (Bewegungsraum)

Heike Herzogenrath
(ÜL mit Sonderlizenz)

INFORMATION ANMELDUNG

Geschäftsstelle

Turnverein Gladbeck 1912 e.V.

Konrad-Adenauer-Allee 1

45964 Gladbeck

Tel.: 02043 - 989829

e-mail:

gesundheitssport@tvgladbeck.de

www.tvgladbeck.de

Bankverbindung

TV Gladbeck 1912 e.V.

IBAN: DE02 4245 0040 0004 4064 84

Stadtsparkasse Gladbeck

BIC: WELADED1GLA

- Bitte beachten -

Telefonische oder persönliche Anmeldung

**Überweisung der Kursgebühr
mit Angabe der Kurs-Nr.**

**Absage des Kurses bei nicht Erreichen der
Mindestteilnehmerzahl**

Probestunde möglich