



## 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 Entspannungs-techniken vermittelt.

3

**MIT ärztl. Verordnung**

Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: fortlaufend

Sporthalle Söllerstr.

Heike Herzogenrath

(ÜL mit Sonderlizenz)

# funktionelles Fitnesstraining

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

6

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.)

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.-Schirrmacher-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.-Schirrmacher-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.-Schirrmacher-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.-Schirrmacher-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.-Schirrmacher-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.-Schirrmacher-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.-Schirrmacher-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**