



**TV 1890 Mengede e.V.**

# **KURSPROGRAMM**

**01.04. - 30.06.2019**



## *Neuer Präventionskurs - ZirkelFit*

*Fitnesstraining im Zirkel. Bei diesem Präventionskonzept werden unterschiedliche Muskelgruppen im Wechsel trainiert. Diese Trainingsform ist dadurch gekennzeichnet, dass 6-12 Übungen ohne bzw. mit kurzen Pausen nacheinander absolviert werden. Dadurch kommt es zu einer sogenannten Ermüdungsaufstockung, welche zu einer gesteigerten Herz-Kreislauf-Aktivität führt.*

*Von einem Zirkeltraining ist die Rede, sobald man von einer Übungsreihenfolge mehr als eine Runde absolviert. Je nach Zielsetzung, Belastungs- und Pausengestaltung können hier bis zu vier Runden durchgeführt werden. Durch diese Art von Training kann eine Verbesserung der Kraft, Schnelligkeit und/oder Ausdauer erreicht werden. Bei dem Präventionskurs ZirkelFit liegt das hauptsächliche Ziel in der Verbesserung der Kraftausdauer. Dabei lassen sich Kraft- und Ausdauerübungen gut kombinieren. Es werden einfache und abwechslungsreiche Übungen angewandt, welche sich durch verschiedene Variationen und unterschiedliche Pausenlängen an jedes Leistungsniveau anpassen lassen.*

*Die einzelnen Einheiten und Stundenschwerpunkte bauen aufeinander auf und sind in der Leistungsanforderung progressiv ausgerichtet. Die Teilnehmer werden also von Einheit zu Einheit stückweise mehr gefordert. Zudem werden durch die theoretische Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Stundenschwerpunkt vor jeder Einheit, den Teilnehmern die trainingswissenschaftlichen Hintergründe vermittelt, was zu einer neuen Handlungskompetenz hinsichtlich des eigenen Trainings führen soll. Alles in Allem werdet ihr fitter und lernt dabei auch noch was ;-)*

*Ich freue mich darauf, dieses neue Präventionskonzept mit euch zusammen in unser Kursprogramm zu integrieren!*

*Jakob Stachula*

# Montag

## Raum 1 Gymnastik

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
8.30 - 9.15 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
9.30 - 10.15 Uhr

**Reha-Arthrosegymnastik**  
10.15 - 11.00 Uhr

**Reha-Osteoporosegymnastik  
„Hockergymnastik“**  
11.15 - 12.00 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
12.00 - 12.45 Uhr

**Reha-Diabetes  
„Bewegung und Sport“**  
10.45 - 11.45 Uhr  
Veranstaltungsort:  
AWO Stadtverband Waltrop  
Dortmunder Straße 146 a,  
45731 Waltrop

**Reha-Wirbelsäulengymnastik  
„Hockergymnastik“**  
14.30 - 15.15 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik  
„Hockergymnastik“**  
15.30 - 16.15 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
16.30 - 17.15 Uhr

**Präventionskurs  
„Bewegen statt Schonen“**  
08. 04. - 08. 07.2019 (12 x)  
17.25 - 18.25 Uhr

**Präventionskurs  
„Bewegen statt Schonen“**  
08. 04. - 08. 07.2019 (12 x)  
18.30 - 19.30 Uhr

**Präventionskurs „Hatha-Yoga“**  
08. 04. - 08. 07.2019 (12 x)  
19.45 - 21.15 Uhr

## Raum 2 Gerätetraining

**Fit und Gesund mit Gerätetraining**  
8.30 - 9.30 Uhr

**Fit und Gesund mit Gerätetraining**  
9.30 - 10.30 Uhr

**Allgemeines Training  
zur Kräftigung der gesamten  
Körpermuskulatur**  
10.30 - 12.00 Uhr

**Eingangs-Check einschließlich  
Trainingskontrollen**  
09.30 - 10.00 Uhr



**Gerätetraining für Anfänger**  
17.00 - 18.30 Uhr

**Training zur Fettreduktion bzw.  
Fettabbau**  
18.30 - 20.00 Uhr

**Allgemeines Training  
zur Kräftigung der gesamten  
Körpermuskulatur**  
20.00 - 21.30 Uhr



# Dienstag

## Raum 1 Gymnastik

### **Präventionskurs**

#### **„Bewegen statt Schonen“**

08. 01. - 26. 03. 2019 **(12 x)**

9.00 - 10.00 Uhr

### **Präventionskurs**

#### **„Bewegen statt Schonen“**

08. 01. - 26. 03. 2019 **(12 x)**

10.15 - 11.15 Uhr

### **Reha-Beckenbodengymnastik**

11.30 - 12.15 Uhr

### **Reha-Beckenbodengymnastik für Anfänger**

12.30 - 13.15 Uhr

Nur nach Voranmeldung

### **Reha-Osteoporosegymnastik**

#### **„Hockergymnastik“**

16.00 - 16.45 Uhr

### **Reha-Wirbelsäulengymnastik**

17.00 - 17. 45 Uhr

### **Reha-Wirbelsäulengymnastik**

18.00 - 18. 45 Uhr

### **Präventionskurs**

#### **„Zirkel Fit“ - Funktionelles Zirkeltraining**

Termin wird noch bekanntgegeben

19.00 - 20.00 Uhr **(10 x)**

### **Reha-Wirbelsäulengymnastik**

20.00 - 20.45 Uhr

## Raum 2 Gerätetraining

### **Fit und Gesund mit Gerätetraining**

8.30 -9.30 Uhr

### **Fit und Gesund mit Gerätetraining**

9.30 - 10.30 Uhr

### **Fit und Gesund mit Gerätetraining**

10.30 - 11.30 Uhr

### **Fit und Gesund mit Gerätetraining**

15.00 - 16.00 Uhr

### **Fit und Gesund mit Gerätetraining**

16.00 - 17.00 Uhr

### **Eingangs-Check einschließlich Trainingskontrollen**

17.00 - 17.30 Uhr

### **Sportspezifisches Training (Ballsportarten)**

17.00 - 18.30 Uhr

### **Allgemeines Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur**

18.30 - 20.00 Uhr

### **Fit und Gesund mit Gerätetraining**

20.00 - 21.00 Uhr

### **Präventionskurs Nordic-Walking**

23. 04. - 02. 07. 2019 **(10 x)**

17.30 - 19.00 Uhr

Treffpunkt:

Volksgarten Do-Mengede

Ecke 96

44359 Dortmund

Parkplatz

# Mittwoch

## Raum 1 Gymnastik

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

9.00 - 9.45 Uhr

### Reha-Osteoporosegymnastik Knie- und Hüftgelenk

10.00 - 10.45 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

11.00 - 11.45 Uhr

### Fragen zum Reha-Sport

13.00 - 14.00 Uhr

### Eingangs-Check einschließlich Trainingskontrollen

15.00 - 15.30 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

15.45 - 16.30 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

17.40 - 18.25 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

18.30 - 19.15 Uhr

## NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

### Outdoor Training in Wischlingen

08. 05. - 10. 07. 2019 (10 x)

18.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt:

Wischlinger Weg

(Parkplatz vor dem Friedhof)

## Raum 2 Gerätetraining

### Gerätetraining für Anfänger

9.00 - 10.30 Uhr

### Allgemeines Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur

10.30 - 12.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

12.00 - 13.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

16.30 - 17.30 Uhr

### Gerätetraining für Anfänger

18.00 - 19.30 Uhr

### Präventionskurs TK Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining

03. 04. - 05. 06. 2019 (9 x)

19.30 - 20.30 Uhr

Auch für Versicherte anderer  
Krankenkassen zugänglich.

**Zu allen Kursen in „Raum 2 Gerätetraining“ ist die Anmeldung erforderlich. Ein Eingangs-Check wird empfohlen!**

**Der Einstieg in bereits laufende Kurse ist jederzeit möglich!**

**Rehabilitationssport ist ein durchlaufendes Angebot!**

# Donnerstag

## Raum 1 Gymnastik

### Pilates

02. 05. - 11. 07. 2019 (9 x)

8.30 - 9.30 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

9.30 - 10.15 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

10.20 - 11.05 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

11.10 - 11.55 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

16.00 - 16.45 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

17.00 - 17.45 Uhr

### Präventionskurs

„Bewegen statt Schonen“

28. 03. - 27. 06. 2019 (12 x)

17.55 - 18.55 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

19.00 - 19.45 Uhr

### Zirkel Fit -

### Funktionelles Fitnessstraining

04. 04. - 27. 06. 2019 (11 x)

20.00 - 21.30 Uhr

## Raum 2 Gerätetraining

### Gerätetraining für Anfänger

9.30 - 11.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

11.00 - 12.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

12.00 - 13.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

13.00 - 14.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

14.00 - 15.00 Uhr

### Gerätetraining für Anfänger

16.00 - 17.30 Uhr

### Allgemeines Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur

17.30 - 19.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

19.00 - 20.00 Uhr



## Hinweise:

- Über die **Internetseite** des TV Mengede ist das aktuellen Kursprogramm abrufbar ([www.tv-mengede.de](http://www.tv-mengede.de))
- Der TV Mengede ist auch über **Facebook** zu erreichen

# Freitag

## Raum 1 Gymnastik

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
9.00 - 9.45 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
10.00 - 10.45 Uhr

**Reha-Osteoporosegymnastik**  
11.00 - 11.45 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
12.00 - 12.45 Uhr

**Reha -  
Hüft- und Kniegelenkgymnastik**  
15.00 - 15.45 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
16.00 - 16.45 Uhr

**Reha-Wirbelsäulengymnastik**  
16.45 - 17.30 Uhr

## **BOP**

**Bauch-Oberschenkel-Po  
Fitnessgymnastik**  
05. 04. - 28. 06. 2019 (12 x)  
17.45 - 18.45 Uhr

**Hatha-Yoga**  
05. 04. - 28. 06. 2019 (12 x)  
19.00 - 20.30 Uhr

## Raum 2 Gerätetraining

**Freies Training für alle Teilnehmer  
Gerätetraining**  
10.00 - 12.00 Uhr

**Fit und Gesund mit Gerätetraining**  
12.00 - 13.00 Uhr

**Fit und Gesund mit Gerätetraining**  
15.30 - 16.30 Uhr

**Eingangs-Check einschließlich  
Trainingskontrollen**  
17.30 - 18.00 Uhr

**Freies Training für alle Teilnehmer  
Gerätetraining**  
16.30 - 20.00 Uhr



## **Bitte vormerken:**

### **Fit mit der Wunderrolle:**

In diesem Quartal wird ein Workshop angeboten werden. Näheres im Aushang der Geschäftsstelle oder per Telefon.

**Sonntag, 06. Oktober 2019, Lauf in Mengede**

# Samstag

## Raum 1 Gymnastik

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

10.00 - 10.45 Uhr

### Reha-Wirbelsäulengymnastik

11.50 - 12.35 Uhr

### Zumba Fitness

06. 04. - 29. 06. 2019 (13 x)

12.45 - 13.45 Uhr

### NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

### Outdoor Training in Wischlingen

04. 05. - 06. 07. 2019 (10 x)

10.15 - 11.15 Uhr

#### Treffpunkt:

Wischlinger Weg

(Parkplatz vor dem Friedhof)

## Raum 2 Gerätetraining

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

9.00 - 10.00 Uhr

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

10.50 - 11.50 Uhr

### Reha-Koronarsport

Veranstaltungsort:

Jeanette-Wolff-Schule

Am Markt 6-8

44359 Dortmund

### Reha-Koronarsport Sport für Herzranke

9.00 - 10.00 Uhr

Trainingsgruppe

### Reha-Koronarsport Sport für Herzranke

10.00 - 11.00 Uhr

Übungsgruppe

# Sonntag

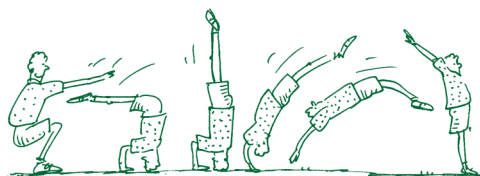
## Raum 1 Gymnastik

## Raum 2 Gerätetraining

### Gerätetraining „Allround“ Kraft- und Ausdauertraining an Geräten - körperstabilisierendes „Core - Training“ für alle Kursteilnehmer

### Gerätetraining

10.00 - 13.00 Uhr





# Gebühren

## Raum 1 - Gymnastik

### Rehabilitationssport

wird nur auf Verordnung eines Arztes erteilt. Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse erfolgt nur mit vorheriger Genehmigung der zuständigen Krankenkasse.

#### **Für die Zeit der Verordnung** **Monatsbeitrag**

Rehabilitationssport (freiwillige Mitgliedschaft) 9,00 €

#### **Für Jugendliche für die Zeit der Verordnung**

Rehabilitationssport (freiwillige Mitgliedschaft) 8,00 €

### Private Kostenübernahme/ohne Genehmigung der Krankenkasse

#### **Für Reha-Beckenboden, Osteoporose, Wirbelsäule**

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 45 Min.) 18,50 €

Mitgliedsbeitrag (2 x wöchentl. 45 Min.) 28,50 €

#### **Für Diabetes-Sport**

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.) 19,00 €

#### **Für Reha-Herzsport**

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.) 26,00 €

#### **Fit und Gesund mit Gerätetraining**

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.) 21,00 €

Mitgliedsbeitrag (2 x wöchentl. 60 Min.) 37,00 €

#### **Rehasport (Beckenboden-, Osteoporose-, Wirbelsäule)**

ohne Verordnung 1x wöchentlich

**+ Fit und Gesund** 1x wöchentlich 32,00 €

#### **Rehasport (Beckenboden-, Osteoporose-, Wirbelsäule)**

ohne Verordnung 1x wöchentlich

**+ Fit und Gesund** 2x wöchentlich 44,00 €

**Eingangs-Check wird empfohlen!**

## Fitnesskurse

### BOP / Zumba-Fitness

	<b>12 x 60 Minuten</b>	<b>13 x 60 Minuten</b>
Mitglieder	<b>48,00 €</b>	<b>52,00 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>54,00 €</b>	<b>58,50 €</b>

### Zirkel Fit

	<b>11 x 90 Minuten</b>
Mitglieder	<b>74,25 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>82,50 €</b>

### Outdoor-Training

	<b>10 x 60 Minuten</b>
Mitglieder	<b>50,00 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>55,00 €</b>

### Pilates

	<b>9 x 60 Minuten</b>
Mitglieder	<b>40,50 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>45,00 €</b>

### Hatha-Yoga am Freitag 12 x 90 Minuten

Mitglieder	<b>90,00 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>105,60 €</b>

Für alle vorgenannten Kurse ist keine finanzielle Förderung durch die Krankenkasse möglich!

## Präventionskurse

Es werden nur Kurse erteilt (Prävention Haltung und Bewegung) welche auf Grund der ausgewählten Kursinhalte und der Qualifikation der Kursleiter/innen von der Krankenkasse finanziell (bis 80 %) gefördert werden. Informationen zur Kostenübernahme bei der zuständigen Krankenkasse.

### Bewegen statt Schonen

	<b>12 x 60 Minuten</b>
Mitglieder	<b>54,00 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>60,00 €</b>

### Nordic-Walking

	<b>10 x 90 Minuten</b>
Gebühr	<b>90,00 €</b>

(Walkingstöcke werden zur Verfügung gestellt)

## Präventionskurs Hatha-Yoga

12 x 90 Minuten

Gebühr

120,00 €

**Der TV 1890 Mengede e.V. bietet in Zusammenarbeit mit der TechnikerKrankenkasse Präventionskurse zur Gesundheitsvorsorge an:**

**Rücken plus – mit integriertem Gerätetraining**

9 x 60 Minuten

Gebühr (Vorkasse erforderlich)

80,00 €

## Raum 2 - Gerätetraining

### Allgemeines Gerätetraining pro Kurs/Quartal

Für aktive Vereinsmitglieder des TV Mengede

33,00 €

Für Nicht-Mitglieder/passive Vereinsmitglieder

63,00 €

Eingang-Check einschl. 2 Trainingskontrollen innerhalb von  
12 Monaten

**einmalig 20,00 €**

Terminabsprachen in der Geschäftsstelle

### Eingang-Check wird empfohlen!

Für alle Kurse (Gerätetraining und andere Kurse, außer Hatha-Yoga und TK-Kurse gilt:

1 Kurs pro Woche im Quartal

volle Kursgebühr

2 Kurse pro Woche im Quartal

10 % Ermäßigung

auf den teureren Kurs

- \* Das Gerätetraining ist in Kurseinheiten aufgeteilt.
- \* Jede Einheit dauert 90 Minuten.
- \* Sie trainieren unter Anleitung eines qualifizierten Kursleiters.
- \* Die Kurse sind für Fortgeschrittene und Einsteiger geeignet.
- \* Das Gerätetraining findet in kleinen Gruppen statt, max. bis 9 Personen.
- \* Keine Jahresbeiträge.
- \* Das Gerätetraining ist für Jugendliche ab 16 Jahren möglich.

**Alle Mitglieder können die Hallensportangebote nutzen.**

# So finden sie uns

TV 1890 Mengede e.V. Vereinszentrum  
Gesundheitssport; Rehabilitations- und Präventionssport  
Strünkedestraße 26 (Altes Postamt)  
44359 Dortmund

Telefon (02 31) 33 83 06

Telefax (02 31) 3 57 92 30

Mobil (01 76) 29 85 95 61

E-Mail: [geschaeftsstelle@tv-mengede.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-mengede.de)

Internet: [www.tv-mengede.de](http://www.tv-mengede.de)

[www.facebook.com/tvmengede](https://www.facebook.com/tvmengede)

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag

09.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag

09:00 - 11.00 Uhr

17.00 – 19.00 Uhr

17.00 – 19.00 Uhr

## *Bustour der Senioren*

*Auch 2019 werden die Mitglieder des Team U100 im TVM wieder einen Bus-Ausflug unternehmen. Dem Hellweg nach in Richtung Osten soll es am 03. September gehen, um in Soest erste Station zu machen. Die Kleinstadt mit weit über 1000jähriger Geschichte inmitten der nach ihr benannten Börde zählte im Mittelalter zu den bedeutendsten Hansestädten Europas und war somit Partnerin Dortmunds. Weitgehend verschont von den Zerstörungen der Weltkriege bietet Soest zahlreiche sehenswerte Bauwerke, von denen wir uns bei einer geführten Besichtigung ein Bild machen können. Auch den Betrieb einer Brauerei können wir kennenlernen und ihre Produkte kosten.*

*Nach einem gemeinsamen Mittagessen begeben wir uns mit dem Bus ins nahe Sauerland und statten per Schiff und per pedes dem Möhnesee einen Besuch ab, bevor der Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingt.*

*Ein Flyer mit vielen Informationen zur Tour liegt ab Anfang April in der Geschäftsstelle des TVM aus und [www.tv-mengede.de/senioren](http://www.tv-mengede.de/senioren) gibt dann ebenfalls detailliert Auskunft.*