



Angebote im Hallenbad

Kurs 9 Aqua-Fitness (Nur für Schwimmer)

Zeit : Mo, 20.15 - 21.00 Uhr
Do, 20.15 - 21.00 Uhr
Fr, 19.15 - 20.00 Uhr

Leitung : Judith Glas
Ort : Hallenbad, Bottroper Str. 33
Tarifgruppe : 6 (10 Einheiten)

Wassergymnastik

Zeit : Di, 8.00 - 08.45 Uhr

Leitung : Birgit Otte
Ort : Hallenbad, Bottroper St. 33
Tarif : 3,00 Euro je Einheit

Übersicht der Tarifgruppen

| Tarifgruppe | Mitglieder | Nichtmitglieder |
|-------------|----------------------|----------------------|
| 1a | 15,00 Euro | 45,00 Euro |
| 1b | 18,00 Euro | 54,00 Euro |
| 2 | 40,00 Euro | 65,00 Euro |
| 3 | 20,00 Euro | 45,00 Euro |
| 4 | 30,00 Euro | 55,00 Euro |
| 5 | 10,00 Euro | 30,00 Euro |
| 6 | 30,00 Euro | 60,00 Euro |
| 7 | 6,50 Euro je Einheit | 7,50 Euro je Einheit |

Die Gebühren werden zu Kursbeginn per Lastschrift eingezogen.

Allgemeine Hinweise

Unsere Kurse finden, soweit nicht anders ausgewiesen, im **VfL-Treff, Schützenstraße 120 (Freibadgelände), 45964 Gladbeck**, statt. Unsere Angebote richten sich sowohl an Neulinge als auch an Fortgeschrittene.

Mehrmals im Jahr halten wir **Spezialangebote** bereit:

- Nordic Walking
- Lauf dich fit
- Geführte Radtouren



Kursangebote



1. Halbjahr 2018

Beginn: 02. KW (ab 08.01.2018)

VfL Gladbeck 1921 e.V.

Wir geben dem Sport ein Zuhause!

Anmeldung und Informationen

VfL Gladbeck 1921 e.V.

Schützenstraße 120

45964 Gladbeck

☎ 02043 / 22 28 2

☎ 02043 / 20 72 75

✉ info@vflgladbeck.de



🏠 www.vflgladbeck.de

Unsere Bürozeiten

Montag

08.30 - 12.30 Uhr

15.00 - 19.00 Uhr

Dienstag - Freitag

08.30 - 12.30 Uhr

Kurs 1 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Aktiv und gesund das Leben gestalten

Zeit : Di, 10.30 - 11.30 Uhr
Leitung : Sigrid Berger
Tarifgruppe: 1b (12 Einheiten)



Kurs 2 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Aktiv und gesund das Leben gestalten

Zeit : Mo, 11.00 - 12.00 Uhr
Leitung : Sigrid Berger
Tarifgruppe: 1b (12 Einheiten)



Kurs 3 Fitness-Training

Zeit : Mo, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung : Regina Rottmann
Tarifgruppe: 1a (10 Einheiten)

Kurs 4 Bodyfitness

Zeit : Di, 9.00 - 10.00 Uhr
Leitung : Regina Rottmann
Tarifgruppe: 1a (10 Einheiten)

Kurs 5 Yoga für den Rücken

Zeit : Fr, 10.30 - 12.00 Uhr
Leitung : Anna Lieske
Tarifgruppe: 2 (10 Einheiten)



Kurs 6 u. 7 Bodystyling

Zeit : Mi, 18.00 - 18.45 Uhr
Mi, 19.00 - 19.45 Uhr
Leitung : Regina Rottmann
Tarifgruppe: 1a (10 Einheiten)

Kurs 8 Fitness-Training auf dem Trimilin

Zeit : Mo, 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung : Gabriele Ahlers
Tarifgruppe: 1a (10 Einheiten)

Kurs 10 Pilates und Gymnastik

mit dem großen Ball für 50+

Zeit : Mi, 11.00 - 12.00 Uhr
Leitung : Sigrid Berger
Tarifgruppe: 1b (12 Einheiten)

Kurs 11 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kraftvoll und gesund den Tag gestalten

Zeit : Mi, 9.45 - 10.45 Uhr
Leitung : Sigrid Berger
Tarifgruppe: 1b (12 Einheiten)



Kurs 12 Fat-Burner

Zeit : Fr, 8.30 - 10.00 Uhr
Leitung : Regina Rottmann
Tarifgruppe: 3 (10 Einheiten)

Kurs 13 Wing Chun für Erwachsene

Selbstverteidigung für Neulinge

Zeit : Do, 18.45 - 20.15 Uhr
Leitung : Andreas Kraska
Tarifgruppe: 4 (10 Einheiten)

Kurs 13a Wing Chun für Teens

Selbstverteidigung für Neulinge

Zeit : Mi, 16.30 - 18.00 Uhr
Leitung : Andreas Kraska
Ort : Anne-Frank-Realschule
Tarifgruppe: 3 (10 Einheiten)

Kurs 14 Bodyfitness im Krafraum

für sie und ihn, Neulinge und Fortgeschrittene

Zeit : Do, 19.00 - 21.00 Uhr
Leitung : Manuela Sypitzki
Tarifgruppe: 5 (10 Einheiten)

Kurs 17 Fit und mobil ab 30 plus durch sanftes Rückentraining

Ort : Wittringer Schule
Zeit : Mi, 18.30 - 19.30 Uhr
Leitung : Susanne Engler
TG : 1a (10 Einheiten)

Kurs 18 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kraftvoll und gesund den Tag gestalten

Ort : Südparkschule, Alte Halle
Zeit : Mo, 16.30 - 17.30 Uhr
Leitung : Sigrid Berger
Tarifgruppe: 1b (12 Einheiten)



Kurs 20a Sanftes Hatha Yoga für alle mit Vorkenntnissen

Zeit : Mi, 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs 20b Hatha Yoga für alle mit Vorkenntnissen

Zeit : Do, 9.30 - 11.00 Uhr
Leitung : Anna Lieske
Tarifgruppe : 2 (10 Einheiten)



Kurs 21 Zumba®

Zeit : Mi, 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung : Nina Diez Valcuende
Tarifgruppe: 4 (10 Einheiten)

Kurs 22a PEKiP

Prager Eltern-Kinder-Programm

Zeit : Mo, 09.45 - 11.15 Uhr

Kurs 22b PEKiP

Zeit : Do, 09.45 - 11.15 Uhr
Leitung : Christina Ronczek
Tarifgruppe: 7

Kurs 23a Pilates mit Kleingeräten

Zeit : Mi, 18.45 - 19.45 Uhr
Leitung : Nina Diez Valcuende
Tarifgruppe: 4 (10 Einheiten)

Kurs 24 Feldenkrais-Methode

Methode zur Körperwahrnehmung

Zeit : Fr, 18.00 - 19.00 Uhr
Leitung : Michael Monzew
Tarifgruppe: 2 (10 Einheiten)

Kurs 25 Work-Stretch-Balance

Ausgleich zwischen Beruf, Familie und Freizeit

Zeit : Di, 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung : Beate Omlor
Tarifgruppe : 3 (10 Einheiten)

Kurs 26 Faszientraining

Verklebungen lösen, Elastizität erhöhen

Zeit : Mo, 9.00 - 10.00 Uhr
Leitung : Jennifer Hermann
Tarifgruppe: 3 (10 Einheiten)