



## Angebote im Hallenbad

### Kurs 9 Aqua-Fitness *(Nur für Schwimmer)*

Zeit : Mo, 20.00 - 21.00 Uhr  
(Leitung: Oda Jürgens)  
Do, 20.15 - 21.00 Uhr  
Fr, 19.00 - 19.45 Uhr  
(Leitung: Judith Glas)

Ort : Hallenbad, Bottroper Str. 33

Tarifgruppe : 6 (10 Einheiten)

### Wassergymnastik

Zeit : Di, 7.00 - 07.45 Uhr

Leitung : Birgitt Otte

Ort : Hallenbad, Bottroper Str. 33

Tarif : 3,00 Euro je Einheit

### Übersicht der Tarifgruppen

Tarifgruppe	Mitglieder	Nichtmitglieder
1a	15,00 Euro	45,00 Euro
1b	24,00 Euro	60,00 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
8	45,00 Euro	70,00 Euro
9	40,00 Euro	60,00 Euro

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



### I. Halbjahr 2022

### 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 - Freitag

09.00 - 12.00 Uhr

## VfL Gladbeck 1921 e.V.

### Wir geben dem Sport ein Zuhause!

### Kurs 1 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Di, 10.15 - 11.15 Uhr  
Leitung : Sigrid Berger  
Tarifgruppe : 1b (12 Einheiten)



### Kurs 2 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Mo, 10.30 - 11.30 Uhr  
Leitung : Sigrid Berger  
Tarifgruppe : 1b (12 Einheiten)



### Kurs 3 Fitness-Training

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

### Kurs 4 Bodyfitness

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

### Kurs 6 Bodystyling

Ort : Wittringer Schule  
Zeit : Do, 18.15 - 19.00 Uhr  
Leitung : Regina Rottmann  
Tarifgruppe : 1a (10 Einheiten)

### Kurs 7 Bodystyling

Ort : Wittringer Schule  
Zeit : Do, 19.15 - 20.00 Uhr  
Leitung : Regina Rottmann  
Tarifgruppe : 1a (10 Einheiten)

### Kurs 10 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Di, 11.30 - 12.30 Uhr  
Leitung : Sigrid Berger  
Tarifgruppe : 1b (12 Einheiten)



### Kurs 11 Wirbelsäulengymnastik

Präventive Gymnastik und Tipps für einen rückengerechten Alltag

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Mi, 11.00 - 12.00 Uhr  
Leitung : Doris Achtmann  
Tarifgruppe : 3 (10 Einheiten)

### Einhundert Jahre



VfL Gladbeck 1921 e.V.

### Kurs 12 Fat-Burner

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

### Kurs 13 Wing Chun für Erwachsene

Selbstverteidigung für Neulinge

Ort : VfL-Treff  
Zeit : So, 10.00 - 11.30 Uhr  
Leitung : Andreas Kraska  
Tarifgruppe : 4 (10 Einheiten)

### Kurs 14 Bodyfitness im Krafraum

für sie und ihn, Neulinge und Fortgeschrittene

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Do, 19.00 - 21.00 Uhr  
Leitung : Manuela Schichtholz  
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

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



### Kurs 21 Yoga

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Do, 10.00 - 11.30 Uhr  
Leitung : Regina Schäfer  
Tarifgruppe : 9 (8 Einheiten)

### Kurs 23 Fitness-Yoga

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Do, 18.30 - 19.30 Uhr  
Leitung : Jennifer Hermann  
Tarifgruppe : 8 (10 Einheiten)

### Kurs 24 Yoga

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Mo, 14.00 - 15.30 Uhr  
Leitung : Regina Schäfer  
Tarifgruppe : 9 (8 Einheiten)

### Kurs 25 Entspannung Fitness und Mobilität

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

### Kurs 27 Yoga für Anfänger\*innen

Ort : VfL-Treff  
Zeit : Do, 20.00 - 21.30 Uhr  
Leitung : Beate Omlor  
Tarifgruppe : 8 (10 Einheiten)