



TV 1890 Mengede e.V.

KURSPROGRAMM

01.04. - 30.06.2021



Offene Online Sportangebote des TVM für alle

Gültig ab 01.03.2021

Zugangsdaten über die Geschäftsstelle: www.tv-mengede.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Reha- Wirbelsäulengymnastik mit Boga 17:30 – 18:15 Uhr	Hockerymnastik mit Boga 9:30 – 10:15 Uhr	Funktionelle Gymnastik Fit im Alltag mit Stan 10:00 – 10:45 Uhr	Pilates mit Simone 08:30 – 09:15 Uhr
Fitnessgymnastik mit Kiki 18:30 – 19:15 Uhr	Funktionelle Gymnastik mit Boga 18:30 – 19:15 Uhr	Workout/Krafttraining mit Dominik 18:00 – 18:45 Uhr (Schwierigkeit: einfach)	Funktionelle Gymnastik mit Boga 09:30 – 10:15 Uhr
		Workout/Krafttraining mit Dominik 18:50 – 19:35 Uhr (Schwierigkeit: mittel)	Fitnessgymnastik mit Stan 18:00 – 18:45 Uhr
Viel Spaß beim Sport, sagt's weiter und bleibt gesund!		Fitnessgymnastik Fit-Mix mit Adi 18:00 – 18:45 Uhr	Yoga mit Melina 19:30 – 20:30 Uhr

Hier komplette Übersicht über alle Kurse. Soweit sich keine Änderungen ergeben, bleiben diese Sportangebote bis zum Ende des „Lockdown“ offen und kostenlos.

Der Zugang zu diesem vielfältigen Sportprogramm gibt dir die Möglichkeit vielleicht auch mal Kurse auszuprobieren, für die du dich nicht explizit angemeldet hast. Wenn es dir gefällt und du auch in der nächsten Woche mitmachen möchtest, kannst du gerne diese Zugangsdaten wieder nutzen.

Wir freuen uns, wenn du deinen Freunden und Bekannten von diesem Angebot erzählst.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Schwitzen und Entspannen,

bleib gesund!

Dein TV 1890 Mengede e. V.

Montag

Raum 1 Gymnastik

Reha-Wirbelsäulengymnastik
8.30 - 9.15 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik
9.30 - 10.15 Uhr

Reha-Arthrosegymnastik
10.30 - 11.15 Uhr

**Reha-Osteoporosegymnastik
„Hockergymnastik“**
11.30 - 12.15 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik
12.30 - 13.15 Uhr

**Reha-Diabetes
„Bewegung und Sport“**
13.30 - 14.15 Uhr

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

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

Reha-Wirbelsäulengymnastik
16.30 - 17.15 Uhr

**Präventionskurs
„Fit und Gesund“**
12. 04. - 05. 07. 2021 (12 x)
17.25 - 18.25 Uhr

**Präventionskurs
„Fit und Gesund“**
12. 04. - 05. 07. 2021 (12 x)
18.35 - 19.35 Uhr

Präventionskurs „Hatha-Yoga“
12. 04. - 05. 07. 2021 (12 x)
19.50 - 21.20 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining
8.30 - 9.30 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
9.45 - 10.45 Uhr

**Allgemeines Training
zur Kräftigung der gesamten
Körpermuskulatur**
11.00 - 12.15 Uhr



Gerätetraining für Anfänger
17.00 - 18.15 Uhr

**Training zur Fettreduktion bzw.
Fettabbau**
18.30 - 19.45 Uhr

**Allgemeines Training
zur Kräftigung der gesamten
Körpermuskulatur**
20.00 - 21.15 Uhr



Dienstag

Raum 1 Gymnastik

**Präventionskurs
„Fit und Gesund“**
06. 04. - 23. 06. 2021 (12 x)
9.00 - 10.00 Uhr

**Präventionskurs
„Fit und Gesund“**
06. 04. - 23. 06. 2021 (12 x)
10.15 - 11.15 Uhr

Reha-Beckenbodengymnastik
11.30 - 12.15 Uhr

Reha-Beckenbodengymnastik
12.30 - 13.15 Uhr

**Reha-Osteoporosegymnastik
„Hockergymnastik“**
16.00 - 16.45 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik
17.00 - 17. 45 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik
18.00 - 18. 45 Uhr

**Präventionskurs
„Funktionelles Zirkeltraining
Outdoor“**
06. 04. - 25. 05. 2021 (8 x)
19.00 - 20.00 Uhr
Veranstaltungsort:
Vereinszentrum TV Mengede
(Altes Postamt)

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
9.45 - 10.45 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
11.00 - 12.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
16.00 - 17.00 Uhr

**Sportspezifisches Training
(Ballsportarten)**
17.15 - 18.30 Uhr

**Allgemeines Training
zur Kräftigung der gesamten
Körpermuskulatur**
18.45 - 20.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
20.15 - 21.15 Uhr

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

Reha-Wirbelsäulengymnastik

15.45 - 16.30 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

17.40 - 18.25 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

18.40 - 19.25 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Gerätetraining für Anfänger

9.00 - 10.15 Uhr

Allgemeines Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur

10.30 - 11.45 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining

12.00 - 13.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining

16.30 - 17.30 Uhr

Gerätetraining für Anfänger

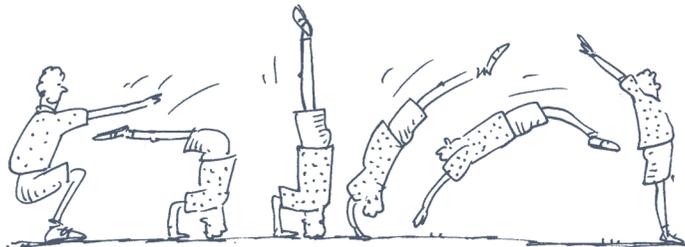
18.00 - 19.15 Uhr

Präventionskurs Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining

07. 04. - 02. 06. 2021 (9 x)

19.40 - 20.40 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

08. 04. - 24. 06. 2021 (10 x)

8.30 - 9.30 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

9.45 - 10.30 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

10.45 - 11.30 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

11.45 - 12.30 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

16.00 - 16.45 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

17.00 - 17.45 Uhr

Präventionskurs „Fit und Gesund“

01. 04. - 01. 07. 2021 (12 x)

18.00 - 19.00 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

19.15 - 20.00 Uhr

„Funktionelles Crosstraining“

- Fit mit dem Zirkel -

01. 04. - 24. 06. 2021 (11 x)

20.15 - 21.15 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining

11.00 - 12.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining

12.15 - 13.15 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining

13.30 - 14.30 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining

14.45 - 15.45 Uhr

Gerätetraining für Anfänger

16.00 - 17.15 Uhr

Allgemeines Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur

17.30 - 18.45 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining

19.00 - 20.00 Uhr



Hinweise:

- Wir bieten auch weiterhin Online-Sportkurse an. Die Zugangsdaten erhalten Sie über E-Mail: geschaeftsstelle@tv-mengede.de

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
17.00 - 17.45 Uhr

**BOP
Bauch-Oberschenkel-Po
Fitnessgymnastik**
09. 04. - 25. 06. 2021 **(12 x)**
18.00 - 19.00 Uhr

Präventionskurs „Hatha-Yoga“
09. 04. - 25. 06. 2021 **(12 x)**
19.15 - 20.45 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

**Freies Training für alle Teilnehmer
Gerätetraining**
9.45 - 11.45 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
12.00 - 13.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
15.30 - 16.30 Uhr

**Freies Training für alle Teilnehmer
Gerätetraining**
16.45 - 20.15 Uhr



Hinweise:

- Über die **Internetseite** des TV Mengede ist das aktuellen Kursprogramm abrufbar (www.tv-mengede.de)
- Der TV Mengede ist auch über **Facebook und Instagram** zu erreichen

Samstag

Raum 1 Gymnastik

Reha-Wirbelsäulengymnastik
10.00 - 10.45 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik
11.00 - 11.45 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik
12.00 - 12.45 Uhr

**Dance Fitness
Funktionelle Gymnastik**
03. 04. - 26. 06. 2021 **(12 x)**
13.00 - 14.00 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining
9.00 - 10.00 Uhr

Reha-Koronarsport

Veranstaltungsort:
Jeanette-Wolff-Schule
Am Markt 6-8
44359 Dortmund

Reha-Koronarsport Sport für Herzranke

8.45 - 9.45 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 - 13.30 Uhr

Gebühren

Raum 1 - Gymnastik

Rehabilitationssport

wird 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 €

Private Kostenübernahme/ohne Genehmigung der Krankenkasse

Für Reha-Beckenboden, Osteoporose, Wirbelsäule

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 45 Min.)	19,50 €
Mitgliedsbeitrag (2 x wöchentl. 45 Min.)	30,00 €

Für Diabetes-Sport

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 45 Min.)	19,50 €
--	---------

Für Reha-Herzsport

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.)	27,50 €
--	---------

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	33,00 €

Rehasport (Beckenboden-, Osteoporose-, Wirbelsäule)

ohne Verordnung 1x wöchentlich	
+ Fit und Gesund 2x wöchentlich	44,00 €

Eingangs-Check wird empfohlen!

Fitnesskurse

Dance Fitness / Funktionelles Crosstraining / BOP

	11 x 60 Minuten	12 x 60 Minuten
Mitglieder	49,50 €	54,00 €
Nicht-Mitglieder	55,00 €	60,00 €

Pilates

	10 x 60 Minuten
Mitglieder	50,00 €
Nicht-Mitglieder	55,00 €

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.

Fit und Gesund

	12 x 60 Minuten
Mitglieder	60,00 €
Nicht-Mitglieder	66,00 €

Hatha-Yoga

	12 x 90 Minuten
Gebühr	120,00 €

Funktionelles Zirkeltraining Outdoor

	8 x 60 Minuten
Mitglieder	40,00 €
Nicht-Mitglieder	44,00 €

Präventionskurs nach Konzept der Techniker Krankenkasse

Rücken plus – mit integriertem Gerätetraining	9 x 60 Minuten
Gebühr (Vorkasse erforderlich)	80,00 €

Hinweis zur Verrechnung Kurseinheiten:

Die ausgefallenen Kurseinheiten, Lockdown Corona, werden mit den neuen Kursgebühren verrechnet.

Raum 2 - Gerätetraining

Allgemeines Gerätetraining pro Kurs/Quartal

Für aktive Vereinsmitglieder des TV Mengede **33,00 €**
Für Nicht-Mitglieder/passive Vereinsmitglieder **63,00 €**

Für alle Kurse (Präventionskurse ausgenommen) gilt:

2 Kurse pro Woche im Quartal **10 % Ermäßigung**
auf den teureren Kurs

Wir empfehlen:

Eingang-Check einschl. 2 Trainingskontrollen innerhalb von
12 Monaten, einmalig

Mitglieder: 40,00 €

Nicht-Mitglieder 70,00 €

Terminabsprachen in der Geschäftsstelle

- * Das Gerätetraining ist in Kurseinheiten aufgeteilt.
- * 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

Internet: www.tv-mengede.de

www.facebook.com/tvmengede

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr
17.00 – 19.00 Uhr

