

Kurse TG Münster: Januar bis Juli 2012

Nr.	Kursbezeichnung	Ort	Tag	Zeit	Beginn	Ende	Kosten	Zielgruppe	Kursbeschreibung	Leitung
1	Eltern-Kind-Turnen	Erich-Kästner Schule	Mittwoch	16:15-17:15	25.01.	27.06.	60 EUR	Kinder 2-6 Jahre	Unter fachlicher Anleitung sammeln die Kinder wichtige neue Bewegungserfahrungen. Sie werden dabei durch ihre Eltern unterstützt.	Nicole Seeger
2	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Lotharingerstr.	Donnerstag	16:00-17:00	26.01.	28.06.	55 EUR	Kinder 2-4 Jahre	Unter fachlicher Anleitung sammeln die Kinder wichtige neue Bewegungserfahrungen. Sie werden dabei durch ihre Eltern unterstützt.	Daniela Prost
3	Eltern-Kind-Turnen	Sporthalle Lotharingerstr.	Donnerstag	17:00-18:00	26.01.	28.06.	55 EUR	Kinder 2-4 Jahre	Unter fachlicher Anleitung sammeln die Kinder wichtige neue Bewegungserfahrungen. Sie werden dabei durch ihre Eltern unterstützt.	Daniela Prost
4	Trampolinturnen	Sporthalle Lotharingerstr.	Donnerstag	16:00-17:15	26.01.	28.06.	70 EUR	Kinder 4-6 Jahre	Einführung in das Trampolinspringen	N.N.
5	Trampolinturnen	Sporthalle Lotharingerstr.	Donnerstag	17:15-18:30	26.01.	28.06.	70 EUR	Kinder 6-10 Jahre	Einführung in das Trampolinspringen	N.N.
6	Judo für kleine Anfänger	Sporthalle Lotharingerstr.	Montag	16:00-17:30	23.01.	17 x Teilnahme	70 EUR	Kinder 6-10 Jahre	Spielen-Fallen-Werfen-Kämpfen: Spielerisches Heranführen an „Kämpfen ohne Verletzen“, 3 x Probetraining möglich	Martin Gieseler
7	Judo für kleine Anfänger	Overbergschule Margaretenstr.	Donnerstag	17:00-18:30	26.01.	17 x Teilnahme	70 EUR	Kinder 6-10 Jahre	Spielen-Fallen-Werfen-Kämpfen: Spielerisches Heranführen an „Kämpfen ohne Verletzen“, 3 x Probetraining möglich	Christopher Kohlstedte
8	Taekwondo für Anfänger	Sporthalle Lotharingerstr.	Dienstag	16:00-17:30	24.01.	26.06.	40 EUR	Kinder/Jugendl. 8-18 Jahre	Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit werden die Grundtechniken des Taekwondo und der Selbstverteidigung vermittelt.	Stefan Schlüter
9	Kindertanz	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Montag	15:00-16:00	23.01.	25.06.	50 EUR	Kinder 6-10 Jahre	Spielerisches Heranführen an die vielen Möglichkeiten des Tanzens – vom kreativen freien Bewegen zu Gruppentänzen	Valerie Tertilt
10	Rückengymnastik	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Montag	16:30-17:30	23.01.	25.06.	90 EUR	offen	Gesundheit für den Rücken! Für eine gesunde Körperhaltung und körperliches Wohlbefinden; als zertifizierter Präventivkurs von Krankenkassen gefördert	Malgorzata Geuer
11	Pilates	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Montag	17:30-18:30	23.01.	25.06.	90 EUR	offen	Pilates ist ein ruhiges, aber intensives Muskelaufbautraining, das alle Muskelgruppen umfasst. Körperhaltung, Körperbewusstsein sowie der Körpertonus verbessern sich spürbar.	Malgorzata Geuer
12	Step and Shape	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Montag	18:30-19:30	23.01.	25.06.	90 EUR	offen	Abwechslungsreiches Ausdauertraining mit gleichzeitiger Förderung von Koordination und Kraft	Valentina Teerling
13	Body Fit	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Montag	19:30-20:30	23.01.	25.06.	90 EUR	offen	Fitnessstraining für Oberkörper, Bauch, Beine, Po – ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining	Valentina Teerling
14	Dynamisches Bodywork	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Dienstag	09:00-10:00	24.01.	26.06.	95 EUR	offen	Abwechslungsreiches, freudvolles Ganzkörpertraining um die Kondition zu steigern, körperlichen Problemen vorzubeugen und den Körper in Form zu bringen	Malgorzata Geuer
15	Fit ab 60	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Dienstag	10:00-11:00	24.01.	26.06.	95 EUR	ab ~ 60 Jahre	Schonende Gymnastik für Ältere vielseitig und abwechslungsreich präsentiert: Fit in den Alltag starten!	Tanja Stücke
16	Pilates	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Dienstag	16:00-17:00	24.01.	26.06.	95 EUR	offen	Der sanfte Weg zur Fitness: Das Wohlfühlprogramm für den ganzen Körper fördert das Körperbewusstsein und Körperempfinden, kräftigt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit.	Malgorzata Geuer
17	Power-Fitness	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Dienstag	18:00-19:00	24.01.	26.06.	95 EUR	offen	Hier bestimmt Tempo und Dynamik das Angebot. Bei fetziger Musik bringt Bewegungen in der Gruppe erst richtig Spaß.	Franziska Maas
18	Fitness Basic	Halle der Kreuzschule	Mittwoch	20:30-22:00	25.01.	10 Termine	90 EUR	offen	Zertifiziertes und standardisiertes Fitnessprogramm der Techniker-Krankenkasse. TK-Mitglieder bezahlen 18 EUR, andere Teilnehmer bezahlen den normalen Beitrag, TG-Mitglieder 50%	Mareike Miesterek
19	Fitness Basic	Halle der Kreuzschule	Mittwoch	20:30-22:00	18.04.	10 Termine	90 EUR	offen	Zertifiziertes und standardisiertes Fitnessprogramm der Techniker-Krankenkasse. TK-Mitglieder bezahlen 18 EUR, andere Teilnehmer bezahlen den normalen Beitrag, TG-Mitglieder 50%	Mareike Miesterek
20	Pilates	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Donnerstag	15:30-16:30	26.01.	28.06.	90 EUR	offen	Der sanfte Weg zur Fitness: Das Wohlfühlprogramm für den ganzen Körper fördert das Körperbewusstsein und Körperempfinden, kräftigt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit	Malgorzata Geuer
21	Rücken Basic	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Donnerstag	16:30-18:00	26.01.	10 Termine	90 EUR	offen	Zertifiziertes und standardisiertes Rückenprogramm der Techniker-Krankenkasse. TK-Mitglieder bezahlen 18 EUR, andere Teilnehmer bezahlen den normalen Beitrag, TG-Mitglieder 50%	Malgorzata Geuer
22	Rücken Basic	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Donnerstag	16:30-18:00	19.04.	10 Termine	90 EUR	offen	Zertifiziertes und standardisiertes Rückenprogramm der Techniker-Krankenkasse. TK-Mitglieder bezahlen 18 EUR, andere Teilnehmer bezahlen den normalen Beitrag, TG-Mitglieder 50%	Malgorzata Geuer
23	Fit ab 60	Gymnastiksaal Lotharingerstr.	Freitag	09:00-10:00	27.01.	29.06.	95 EUR	ab ~ 60 Jahre	Schonende Gymnastik für Ältere vielseitig und abwechslungsreich präsentiert: Fit in den Alltag starten!	Tanja Stücke
24	Boßeln	Haus Oeding Gimfte	Sonntag	09:15-12:00	22.01.	01.04.	20 EUR*	offen	* für TG-Mitglieder kostenlos: das gesellige und erholsame friesische Kugelspiel! Ort: Landhaus Oeding, Guntruper Berg 38, Gimfte; Ansprechpartner: H. Bäumer, Tel. 0251 272662	Heinz Bäumer