PRÄVENTIONSSPORT

Unser Präventionssport hilft, Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Gemeinsame Übungen in kleinen Gruppen stärken Herz und Kreislauf, fördern Haltung und Bewegung und sorgen für ein inneres Gleichgewicht durch Entspannung. Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu fördern. Alle von uns angebotenen Präventionskurse sind nach § 20 SGB V durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

Neue Präventionskurse starten!

Kurs:	**Aqua-Fitness**
Dauer:	06.09. – 22.11.2022 (10 feste Termine)
Zeit:	Dienstag, 12:00 – 12:45 Uhr
Ort:	WörpeBad, Neuenkirchener Weg 55, 28865 Lilienthal
Kosten:	150,00€
Kursleiterin:	Heidi Murken

Kurs:	**Aqua-Fitness**
Dauer:	29.11.2022 – 14.02.2023 (10 feste Termine)
Zeit:	Dienstag, 13:00 – 13:45 Uhr
Ort:	WörpeBad, Neuenkirchener Weg 55, 28865 Lilienthal
Kosten:	150,00€
Kursleiterin:	Heidi Murken

Die kostenlose Teilnahme mit dem AOK-Sportgutschein ist möglich!

Der TV Lilienthal ist Kooperationspartner der AOK Niedersachen und der AOK Bremen/Bremerhaven.

AOK Die Gesundheitskasse. PRÄVENTIONSPARTNER
AOK-Mitglieder nehmen hier kostenlos an zertifizierten Kursen teil!

Mitglieder der genannten Krankenkassen benötigen zum Mitmachen einen AOK-Sportgutschein. Diesen wird Ihnen zweimal im Jahr ausgestellt, so dass Sie pro Jahr an zwei Präventionskursen teilnehmen könnten. Diesen Sportgutschein müssen Sie rechtzeitig vor Kursbeginn bei uns einreichen. Die Kosten rechnen wir dann direkt mit der AOK Niedersachsen und AOK Bremen/Bremerhaven ab.

Wichtig: Der Kurs ist für Sie kostenlos, wenn Sie an mindestens 80 Prozent der Termine teilgenommen haben!

REHA-SPORT

COPD

1. Gruppe:	Donnerstag	08:30 – 09:30 Uhr
2. Gruppe:	Donnerstag	09:30 – 10:30 Uhr
3. Gruppe:	Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr

Herzsport

bis 75 Watt:	Mittwoch	16:45 – 17:45 Uhr
ab 75 Watt:	Mittwoch	17:45 – 18:45 Uhr

Funktionstraining

1. Gruppe:	Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr
2. Gruppe:	Freitag	09:00 – 10:00 Uhr

Neurologie

1. Gruppe:	Donnerstag	09:30 – 10:15 Uhr
2. Gruppe:	Donnerstag	10:30 – 11:15 Uhr
3. Gruppe:	Donnerstag	11:30 – 12:15 Uhr

Orthopädie

1. Gruppe:	Montag	18:15 – 19:00 Uhr
2. Gruppe:	Dienstag	14:00 – 15:00 Uhr
3. Gruppe:	Mittwoch	15:45 – 16:45 Uhr

Orthopädie im Wasser

1. Gruppe:	Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr
2. Gruppe:	Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr
3. Gruppe:	Dienstag	11:00 – 12:00 Uhr
4. Gruppe:	Dienstag	14:30 – 15:30 Uhr
5. Gruppe:	Dienstag	15:45 – 16:45 Uhr
6. Gruppe:	Freitag	13:30 – 14:30 Uhr

Für alle genannten Reha-Sport Angebote wird eine ärztliche Verordnung über Rehabilitationssport oder Funktionstraining benötigt. Eine Genehmigung der Krankenkasse muss ebenfalls vorliegen.

Weitere Informationen zum Reha-Sport und zum Präventionssport sind über die TVL-Geschäftsstelle zu erhalten.

Anmeldung

In der TVL-Geschäftsstelle

Konventshof 1
28865 Lilienthal
04298 / 91 54 80
(Bitte auch den Anrufbeantworter nutzen)

geschaeftsstelle@tvlilienthal.de
www.tvlilienthal.de
@tvlilienthal1862 (Facebook & Instagram)

Persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle

Montag:	16:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag:	09:00 – 11:00 Uhr

KURSPROGRAMM
Mach mit, bleib fit!

inkl. REHA-SPORT & PRÄVENTIONSSPORT

2. Halbjahr '22

TV LILIENTHAL

Turnverein Lilienthal von 1862 e.V.
www.tvlilienthal.de

TV LILIENTHAL
Turnverein Lilienthal von 1862 e.V.
www.tvlilienthal.de
TV LILIENTHAL
Turnverein Lilienthal von 1862 e.V.
www.tvlilienthal.de

FITNESS IM WASSER
im HALLENBAD SCHOOFMOOR
(der Eintritt ist bereits im Beitrag enthalten)

Hinweis: **Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

Kurs 11 **Aqua-Jogging**
Dauer: 25.08.–22.12.2022
(16 Termine, außer 20.10. und 27.10.)
Zeiten: Donnerstag, 10:00–10:45 Uhr
Kosten: 168,00€ (124,80€)
Kursleiterin: Heidrun Knoth

Kurs 18 **Aqua-Fitness-Mix**
Dauer: 30.08.–20.12.2022
(15 Termine, außer 18.10. und 25.10.)
Zeiten: Dienstag, 18:15–19:00 Uhr
Kosten: 157,50€ (117,00€)
Kursleiterin: Petra Kleemiß

Schwimmkurse für Kinder ab 4½ Jahre
Dauer: 10 Termine
Zeiten: Sonntags
1. Kurs: 09:15 – 10:00 Uhr
2. Kurs: 10:00 – 10:45 Uhr
3. Kurs: 10:45 – 11:30 Uhr
4. Kurs: 11:30 – 12:15 Uhr
Ort: WörpeBad (Neuenkirchener Weg 55, Lilienthal)
Kosten: 140,00€

Schwimmkurse für Babys 3 bis 12 Monate
Dauer: 10 Termine
Zeiten: Sonntags
1. Kurs: 08:15 – 09:15 Uhr
Ort: WörpeBad (Neuenkirchener Weg 55, Lilienthal)
Kosten: 160,00€

FITNESS

Kurs 1 **Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körper**
Dauer: 29.08.–19.12.2022
(15 Termine, außer 03.10. und 31.10.)
Zeiten: Montag, 19:30–20:30 Uhr
Ort: Sporthalle Trupermoor
Kosten: 75,00€ (Mitglieder frei)
Kursleiterin: Claudia Hansel

Ein Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß im Vordergrund steht. Ballspiele zum Aufwärmen ergänzen die Trainingsstunde.

Kurs 2 **Piloxing**
Dauer: 25.08.–22.12.2022
(13 Termine, außer 29.09., 06.10., 20.10., 27.10., 24.11.)
Zeiten: Donnerstag, 19:30–20:30 Uhr
Ort: Sporthalle der Diakonie, Neuenkirchener Weg 55 / Wörpebad
Kosten: 104,00€ (58,50€)
Kursleiterin: Andrea Wedemeyer

Piloxing ist ein Fitnessprogramm, das mit Boxbewegungen, Pilates und Tanzen Muskeln aufbaut und den Körper strafft.
Eigene Matte und Handtuch erforderlich!

Kurs 4 **Fitnessgymnastik**
Dauer: 30.08.–20.12.2022
(15 Termine, außer 18.10. und 25.10.)
Zeiten: Dienstag, 19:00–20:00 Uhr
Ort: Sporthalle Schroeterschule
Kosten: 75,00€ (Mitglieder frei)
Kursleiterin: Nancy Glensk

Kurs 25 **Tabata**
Dauer: 29.08.–19.12.2022
(13 Termine, außer 03.10., 17.10., 24.10., 31.10.)
Zeiten: Montag, 19:15–20:15 Uhr
Ort: Gymnastikhalle Schoofmoor
Kosten: 104,00€ (58,50€)
Kursleiterin: Conny Kennerth

Kurs 30 **Cross-Training**
Dauer: 31.08.–21.12.2022
(15 Termine, außer 19.10. und 26.10.)
Zeiten: Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Diakonie, Neuenkirchener Weg 55 / Wörpebad
Kosten: 120,00€ (67,50€)
Kursleiterin: Conny Kennerth

Funktionelles Training – bei hoher Intensität werden die Übungen ständig variiert!

ENTSPANNUNG

Kurs 12 **Yoga**
Dauer: 06.09.–13.12.2022
(11 Termine, außer 13.09., 20.09., 18.10., 25.10.)
Zeiten: Dienstag, 11:00–12:30 Uhr
Ort: Heiner-Haase-Saal (Amtmann-Schroeter-Haus)
Kosten: 143,00€ (99,00€)
Kursleiterin: Agatha Große Macke

BEWEGUNG

Kurs 13 **Seniorfit Gesundheitssport**
Dauer: 25.08.–22.12.2022
(18 Termine)
Zeiten: Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr
Ort: Sporthalle Schroeterschule
Kosten: 90,00€ (Mitglieder frei)
Kursleiterin: Waltraut Schwietz

Mit viel Spaß und gymnastischen Übungen fit bleiben!

Hinweis: **Freie Plätze auf Anfrage.**

Kurs 17 **Lauftreff**
Dauer: 25.08.–22.12.2022
(18 Termine)
Zeiten: Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr
Treffpunkt: Schoofmoor Stadion
Kosten: 90,00€ (Mitglieder frei)
Kursleiterin: Claudia Hansel

Gemeinsames Laufen in der Gruppe macht Spaß!

Kurs 19 **Sitzgymnastik**
Dauer: 29.08.–19.12.2022
(13 Termine, außer 03.10., 17.10., 24.10., 31.10.)
Zeiten: Montag, 14:45–15:45 Uhr
Ort: Sporthalle Schroeterschule
Kosten: 90,00€ (Mitglieder frei)
Kursleiterin: Claudia Hansel

Auch im Alter fit bleiben!

Ein Einstieg, sowie eine kostenlose Schnupperstunde sind jederzeit möglich!

TV LILIENTHAL
Turnverein Lilienthal von 1862 e.V.
www.tvlilienthal.de

TV LILIENTHAL
Turnverein Lilienthal von 1862 e.V.
www.tvlilienthal.de

TV LILIENTHAL
Turnverein Lilienthal von 1862 e.V.
www.tvlilienthal.de

TV LILIENTHAL
Turnverein Lilienthal von 1862 e.V.
www.tvlilienthal.de