

# ANMELDUNG

## Für jede/n Teilnehmer/in eine Anmeldung

Hiermit möchte ich mich für folgende Kurse anmelden:

Anmeldeschluss: 26.01.2025

(Die Gebühr wird um den 24.06.2025 abgebucht.)

Kurs-Nr.	Kurs-Titel	Kursgebühr
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Vereinsmitglied  Studiomitglied

_____	_____
Name / Vorname	Geb.- Datum
_____	_____
Straße	PLZ / Ort
_____	_____
Telefon	E-mail Adresse
_____	_____
Datum	Unterschrift

**SEPA Lastschriftmandat** Ich ermächtige die Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V. **einmalig** eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Wenn das Konto nicht die erforderliche Deckung aufweist, besteht seitens des Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Stornogebühren des Kreditinstituts für die Nichteinlösung einer Lastschrift (z.B. wegen Konto erloschen, Konto weist die erforderliche Deckung nicht aus), die von Ihnen zu vertreten sind, gehen zu Ihren Lasten. Gläubiger Identifikationsnummer DE 47 STU 000000120955

**BIC**

\_\_\_\_\_

Kreditinstitut

**IBAN: DE** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name des Kontoinhabers

\_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_

PLZ / Ort

**DIESE SEPA-LASTSCHRIFT GILT FÜR DIE VEREINBARUNG MIT DER IN DER ANMELDUNG GENANNTEN PERSON.**

Bielefeld, den \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift / Kontoinhaber

## Anmeldebedingungen für unsere Sportkurse

### Anmeldung:

Anmeldungen zu allen Sportkursen können ausschließlich schriftlich mit dem Anmeldeformular erfolgen. Aus rechtlichen Gründen können nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen akzeptiert werden. **Sie erhalten keine gesonderte Anmeldebestätigung.** Mit der Anmeldung für einen Kurs wird die Kursgebühr per Lastschriftverfahren fällig. Die Kursgebühr wird um den 24.06.2025 abgebucht, um aufgrund von Absagen durch den Veranstalter die veranschlagte Kursgebühr zu korrigieren. Nach Beendigung des Kurses ist keine gesonderte Kündigung notwendig.

### Bei ausgefallenen Kurseinheiten:

Durch den Veranstalter verursachte ausgefallene Kurseinheiten werden in den Wochen vom 30.06.2025 - 13.07.2025 nachgeholt. Sollte dies dem Veranstalter nicht möglich sein, wird die Kursgebühr entsprechend korrigiert.

### Teilnehmerzahl:

Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen. Falls diese Gruppengröße nicht erreicht wird, behält sich der Veranstalter eine Kursabsage vor. Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs, ist im Kursprogramm beschrieben. Falls ein Kurs überbelegt ist, erhalten Sie eine Nachricht. Es gilt die Reihenfolge beim Eingang der Anmeldung.

### Gebührenerstattung:

Vor Lehrgangsbeginn: In begründeten Fällen können Sie noch vor Lehrgangsbeginn von der Teilnahme zurücktreten. In diesem Fall wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,- € erhoben. Ist es Ihnen, aufgrund einer Erkrankung, nicht möglich den Kurs fortzusetzen, benötigen wir für das vorzeitige Ausscheiden ein ärztliches Attest. Berechnet werden Ihnen die bis dahin absolvierten Stunden zzgl. 20% Verwaltungsgebühr.

Kommt ein Lehrgang nicht zustande, berechnen wir keine Gebühr. In allen anderen Fällen ist eine Gebührenerstattung nicht möglich.

### Datenschutzerklärung zur Anmeldung:

Mit der Anmeldung erklärt sich der Anmeldende entsprechend der Datenschutzerklärung und den Vorgaben des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass seine Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes erhoben und verarbeitet werden, soweit es zur Erfüllung der durch den Veranstalter übernommenen Dienstleistungen oder des mit ihm geschlossenen Vertrages erforderlich ist. Nach Beendigung des Angebotes werden die Daten gelöscht.

### Es gelten die jeweiligen Regeln der Corona-Schutzverordnung des Landes NRW.

In allen nicht ausgebuchten Kursen gilt die erste Stunde – 13.01. bis 19.01.2025 – als Schnupperstunde

### Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V.

**Geschäftsstelle:** Am Brodhagen 54, 33613 Bielefeld

Telefon: 0521/9867630 · Fax: 0521/9867632

e-mail: info@btg-bielefeld.de · Internet: www.btg-bielefeld.de

### Gesundheits- und Fitnesszentrum:

Am Brodhagen 54, 33613 Bielefeld, Telefon 0521/9867631

**Bildnachweis:** Titel: (c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



**KURSPROGRAMM**  
2025 | 1

**aktiv**  
Gesundheits-  
und Fitnesszentrum  
der Bielefelder Turngemeinde von 1848 e.V.



# MONTAG

## 01/2025 „Körper-Fit“ – Studiokurs –

Kraft, Geschmeidigkeit sowie mehr Vitalität und Wohlbefinden für Körper und Seele.

Max. 5 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Montag, 16.00 – 16.45 Uhr  
Beginn: 13. Januar bis 23. Juni  
Dauer: 21 Einheiten  
Kursgebühr: 142,- € Nichtmitglieder / 115,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio  
Leitung: Marlene Alker

## 02/2025 „Dance Fitness“ – Studiokurs –

Tanz-Workout kombiniert mit kalorienverbrennendem Intervalltraining. Lass dich von rhythmischer Musik zu intensiven Bewegungen mitreißen - Tanz dich fit und glücklich!

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Montag, 18.10 – 18.55 Uhr  
Beginn: 13. Januar bis 23. Juni  
Dauer: 21 Einheiten  
Kursgebühr: 142,- € Nichtmitglieder / 115,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum  
Leitung: Monja Klein

## 03/2025 „Body-Fit“ – Studiokurs –

Intensive Kräftigung zur Straffung des Körpers und Stärkung der Muskulatur stehen im Zentrum der Stunde. Gib deiner Figur, was sie braucht!!

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Montag, 19.00 – 19.45 Uhr  
Beginn: 13. Januar bis 23. Juni  
Dauer: 21 Einheiten  
Kursgebühr: 142,- € Nichtmitglieder / 115,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio  
Leitung: Daniela Kaps

## 04/2025 „man's power – power for men and women“ – Studiokurs –

Eine abwechslungsreiche Mischung verschiedener Fitnessarten für alle Damen und Herren.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Montag, 20.30 – 21.30 Uhr  
Beginn: 13. Januar bis 23. Juni  
Dauer: 21 Einheiten  
Kursgebühr: 142,- € Nichtmitglieder / 115,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum  
Leitung: Andreas Ebeling-Engelking

# DIENSTAG

## 05/2025 „Well & Fit“ Präventive Funktionsgymnastik

Gelenkschonendes Herzkreislauftraining, Straffung der Figur, aktives Rückentraining – dieser Kurs leistet sich von allem etwas.

Max. 20 Teilnehmer.

Zeit: Dienstag, 18.10 – 18.55 Uhr  
Beginn: 14. Januar bis 24. Juni  
Dauer: 21 Einheiten  
Kursgebühr: 142,- € Nichtmitglieder / 115,- € Vereins- bzw. Studiomitglieder  
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum  
Leitung: Jutta Pook

## 06/2025 „Aqua Aerobic I“

Ein intensives und gleichzeitig gelenkschonendes Training bei Musik im Wasser, zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Maximal 18 Teilnehmer.

Zeit: Dienstag, 18.45 – 19.30 Uhr  
Beginn: 14. Januar bis 24. Juni  
Dauer: 20 Einheiten  
Kursgebühr: 160,- €  
Ort: Schulschwimmbad „Stapenhorststraße“  
**In den neuen Almsporthallen**  
Leitung: Gudula Ebeling

## 07/2025 „Aqua Aerobic II“

Maximal 18 Teilnehmer.

Zeit: Dienstag, 19.45 – 20.30 Uhr  
Beginn: 14. Januar bis 24. Juni  
Dauer: 20 Einheiten  
Kursgebühr: 160,- €  
Ort: Schulschwimmbad „Stapenhorststraße“  
**In den neuen Almsporthallen**  
Leitung: Gudula Ebeling

# MITTWOCH

## 08/2025 „Der aktive Rücken - präventive Wirbelsäulengymnastik“ – Studiokurs –

Fitness contra Rückenschmerzen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt.

Max. 5 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 18.45 Uhr  
Beginn: 15. Januar bis 25. Juni  
Dauer: 22 Einheiten  
Kursgebühr: 148,- € Nichtmitglieder / 120,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio  
Leitung: Johanna Häuser

# DONNERSTAG

## 09/2025 „Pilates“ – Studiokurs –

Erleben Sie ein neues Körpergefühl mit einer festen Körpermitte bei einem intensiven Ganzkörpertraining – alles im Einklang mit Ihrem Atem!

Max. 5 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Donnerstag, 17.00 – 17.45 Uhr  
Beginn: 16. Januar bis 26. Juni  
Dauer: 19 Einheiten  
Kursgebühr: 128,- € Nichtmitglieder / 105,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio  
Leitung: Marlene Alker

## 10/2025 „Fit is Fun“ – Studiokurs –

Dieser Kurs bietet unter Einbezug verschiedener Kleingeräte, ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit den wechselnden Schwerpunkten: Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Dehnung - die Mischung macht es!

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 19.45 Uhr  
Beginn: 16. Januar bis 26. Juni  
Dauer: 19 Einheiten  
Kursgebühr: 128,- € Nichtmitglieder / 105,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum  
Leitung: Jutta Pook

## 11/2025 „Fit & Relax“ – Studiokurs –

Mehr als nur ein Workout! Stärke deine Muskeln, verbessere deine Beweglichkeit als auch deine Körperhaltung und unterstütze dein Wohlbefinden. Dein Weg zu mehr Energie und Fitness!

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Donnerstag, 19.15 – 20.00 Uhr  
Beginn: 16. Januar bis 26. Juni  
Dauer: 19 Einheiten  
Kursgebühr: 128,- € Nichtmitglieder / 105,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio  
Leitung: Stefanie Strunk

## 12/2025 „Aqua-Fitness“ – Studiokurs –

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium „Wasser“ bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine schonende Kräftigung aller Muskelgruppen.

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. **Max. 10 Vereins-/Studiomitglieder.**

Zeit: Donnerstag, 19.00 – 19.45 Uhr  
Beginn: 16. Januar bis 26. Juni  
Dauer: 19 Einheiten  
Kursgebühr: 152,- € Nicht- / 133,- € Vereins- / 45,- € Studiomitglieder  
Ort: Schulschwimmbad „Pläßschule“  
Leitung: Kathrin Riepe

# FREITAG

## 13/2025 „Pilates“ – Studiokurs –

Erlebe ein neues Körpergefühl mit einer festen Körpermitte bei einem intensiven Ganzkörpertraining – alles im Einklang mit deinem Atem!

Max. 10 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Freitag, 18.00 – 18.45 Uhr  
Beginn: 17. Januar bis 27. Juni  
Dauer: 22 Einheiten  
Kursgebühr: 148,- € Nichtmitglieder / 120,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Sporthalle BTG-Sportzentrum  
Leitung: Patricia Stoll

# SONNTAG

## 14/2025 „Rhythm & Body“ – Studiokurs –

Entdecke deinen inneren Rhythmus! In unserem Kurs „Rhythm and Body“ wird Musik durch Bewegung lebendig. Tauche ein in eine Welt voller kreativer Ausdrucksmöglichkeiten!!

Max. 5 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Sonntag, 11.00 – 11.45 Uhr  
Beginn: 19. Januar bis 29. Juni  
Dauer: 21 Einheiten  
Kursgebühr: 142,- € Nichtmitglieder / 115,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio  
Leitung: Mona Khadka-Schulze

## 15/2025 „BBP“ – Studiokurs –

Unser Kurs „Bauch, Beine, Po“ bringt dich mit gezielten Übungen in Topform. Straffe deine Körpermitte und stärke deine Beine sowie Gesäßmuskulatur für ein rundum fittes Gefühl!

Max. 5 Nichtstudiomitglieder. **Kostenfrei für Studiomitglieder.**

Zeit: Sonntag, 12.00 – 12.45 Uhr  
Beginn: 19. Januar bis 29. Juni  
Dauer: 21 Einheiten  
Kursgebühr: 142,- € Nichtmitglieder / 115,- € Vereinsmitglieder  
Ort: Gymnastikraum aktiv-Studio  
Leitung: Mona Khadka-Schulze