



**Kurzmitgliedschaften
2. Halbjahr 2024**

Lust auf Bewegung? Dann ab zur TG Neuss. Wir warten auf dich!

Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.

Schorlemerstr. 131a

41464 Neuss

Telefon: 02131 - 7181713

www.tg-neuss.de

Übersicht

Aquajogging	4
Aquafitness	4
Badminton	5
Fit Mix	5
Rückenfit	6
Capoeira	7
Fit fürs Wandern	8
Pilates	9
Rückenfit	10
Rückenfit mit dem Flexi-Bar	11
Wirbelsäulengymnastik	12
XCO-Walking	12
Zumba Kids	13
Zumba Fitness	13
Zumba Gold	14
Abnehmcoaching	15
Yoga	16
Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan)	17
Yi Quan	18
Anmeldeformular	21 & 22
Informationen & Teilnahmebedingungen	23

Die Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.

zählt zu den traditionsreichsten und größten Sportvereinen im Rhein-Kreis-Neuss mit über 5.500 Mitgliedern. Rund 300 Übungsleiter und Trainer sind heute im umfangreichen TG Sportbetrieb tätig; über 650 Stunden Sport und Gesundheit werden pro Woche angeboten. Der Sport ist breit gefächert für alle Altersklassen, Geschlechter und soziale Gruppen. Ein besonderes Augenmerk gilt der Jugendarbeit insbesondere im Leistungssport aber auch im Breitensport.

Zu unseren Sportangeboten gehören:

Badminton	Kinderturnen
Basketball	Leichtathletik
Boule	Parkour
Capoeira	Rehasport
Cheerleading	Rhönrad
Eltern-Kind-Turnen	Rollstuhlsport
Fit im Alter	Taekwondo
Fitness	Tischtennis
Futsal	Triathlon
Gerätturnen	Schwertfechten
Gesundheitssport	Schwimmen
Handball	Skifitness
Hip-Hop	Volleyball
Jazzdance	Yoga
Judo	und viele mehr
Karate	

Kurzmitgliedschaften:

Aquajogging, Aquafitness, Badminton, Fit Mix, Fit fürs Wandern, Pilates, Rückenfit, Capoeira, Wirbelsäulengymnastik, Abnehmcoaching, XCO-Walking, Yoga, Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids, Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) und Yi Quan

Aquajogging

Aquajogging aktiviert das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer, kräftigt und strafft die gesamte Muskulatur bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke. Mit Hilfe von Auftriebshilfen (Aquabelts) ist es möglich problemlos im tiefen Wasser zu laufen, ohne darauf achten zu müssen, sich über Wasser zu halten. Ein effektives Allround-Training mit viel Spaß!

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder	Prävention
1.3	22.08.- 10.10.	3.10.	17.15 - 18.00 Uhr	Do.	73,50 €	56,00 €	98,00 €
1.4	31.10.- 19.12.		17.15 - 18.00 Uhr	Do.	84,00 €	64,00 €	112,00 €
2.3	22.08.- 10.10.	3.10.	18.00 - 18.45 Uhr	Do.	73,50 €	56,00 €	98,00 €
2.4	31.10.- 19.12.		18.00 - 18.45 Uhr	Do.	84,00 €	64,00 €	112,00 €

Ort: Niederwallstraße 3, 41460 Neuss, Stadtbad Neuss

Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät wie Schwimmnudel, Hanteln etc. angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder	Prävention
3.3	22.08 10.10.	3.10	19.00 - 19.45 Uhr	Do.	73,50 €	56,00 €	98,00 €
3.4	31.10- 19.12		19.00 - 19.45 Uhr	Do.	84,00 €	64,00 €	112,00 €
4.3	22.08 10.10.	3.10	19.45 - 20.30 Uhr	Do.	73,50 €	56,00 €	98,00 €
4.4	31.10- 19.12.		19.45 - 20.30 Uhr	Do.	84,00 €	64,00 €	112,00 €

Ort: Niederwallstraße 3, 41460 Neuss, Stadtbad Neuss

Prävention

70 – 100 % der Kosten für die Präventionskurse werden von den Krankenkassen typischerweise erstattet.

Erwachsene

Badminton

Spieltreff für Hobbyspieler. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an fortgeschrittene Badmintonspieler. Es ist überwiegend ein freies Spiel möglich. Der Kursleiter gibt bei Bedarf Tipps und technische Anleitung. Bitte Sportkleidung (saubere nicht färbende Hallenturnschuhe), Schläger und bestenfalls Bälle mitbringen. Bälle können ggf. beim Kursleiter geliehen werden.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
5.3	21.08.- 09.10.		19.30 - 21.30 Uhr	Mittwoch	56,00 €	40,00 €
5.4	30.10.- 18.12.		19.30 – 21.30 Uhr	Mittwoch	56,00 €	40,00 €

Ort: Sternstr. 49, 41460 Neuss, TH Quirinus-Gymnasium

Fit Mix

Fit Mix ist ein Ganzkörpertraining für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit unterschiedlichsten Varianten wie Aerobic, Laufen oder auch Sportspielen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auf die Inhalte Ausdauer, Beweglichkeit und Kraftaufbau wird hier viel Wert gelegt. Übungen für die Koordination und Beweglichkeit, sowie gezielte Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Po, Bauch und Rückenmuskulatur fordern vollen Körpereinsatz.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
6.3	07.09. – 12.10.		9.00 - 10.15 Uhr	Samstag	48,00 €
6.4	02.11. – 21.12.		9.00 - 10.15 Uhr	Samstag	42,00 €

Mitglieder der Abteilung **Gesundheitssport** können kostenlos aber **mit Voranmeldung** an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: Südpark Reuschenberg

Rückenfit

Mit leichten Übungen zu Musik werden die Muskeln gestrafft und die Beweglichkeit gefördert. Ein sanftes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter, Geschlecht und Fitnesslevel.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
7.3	22.08.- 10.10.	3.10.	19.00 - 20.00 Uhr	Donnerstag	42,00 €
7.4	31.10.- 19.12.		19.00 - 20.00 Uhr	Donnerstag	48.00 €

Mitglieder der Abteilung **Fitness** und **Gesundheitssport** können kostenlos und ohne Voranmeldung an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: Schorlemerstr. 133, 41464 Neuss, Gymnastikraum OG



Capoeira

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst. Die Kunst bei dieser Sportart ist es einen Kampf als Tanz zu tarnen. Inhaltlich ist Capoeira von drei Ebenen geprägt: dem Kampf, der Musik und der „Roda“ (portugiesisch „Kreis“) als gesellschaftlichem Rahmen, in dem der Kampf stattfindet. Die Kampftechniken selbst zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus; es gibt viele Drehtritte, eingesprungene Tritte und akrobatische Elemente.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
8.3	02.09.- 08.10.		16.20 – 17.15 Uhr	Dienstag	39,00 €	30,00 €
8.4	29.10.- 17.12.		16.20 – 17.15 Uhr	Dienstag	52,00 €	40,00 €
9.3	02.09.- 08.10.		17.00 - 18.00 Uhr	Dienstag	39,00 €	30,00 €
9.4	29.10.- 17.12.		17.00 - 18.00 Uhr	Dienstag	52,00 €	40,00 €



Kurs-Nr. 8.3 + 8.4

Kinder 4 - 7 Jahre
Sternstraße 43,
41460 Neuss

Kurs-Nr. 9.3 + 9.4

Kinder 8 - 12 Jahre
Sternstraße 43,
41460 Neuss

Fit fürs Wandern

Erschöpfte Muskeln und fehlende Kondition können beim Wandern schnell zu Verletzungen führen. Trittsicherheit und ein gutes Gleichgewicht stellen wichtige Bausteine dar. In diesem Kurs legen wir ein besonderes Augenmerk auf ein effektives Herz-Kreislauf-Training, als auch auf die Kräftigung deiner gesamten Muskulatur.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
10.3	02.09.- 07.10.		19.30 - 21.00 Uhr	Montag	36,00
10.4	28.10.- 16.12..		19.30 - 21.00 Uhr	Montag	48,00 €
11.3	21.08.- 09.10..		20.00 - 21.30 Uhr	Mittwoch	48,00 €
11.4	30.10.- 18.12.		20.00 - 21.30 Uhr	Mittwoch	48,00 €

Mitglieder der Abteilung **Skifitness** können kostenlos und ohne Voranmeldung an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: Kurs-Nr. 10.3 + 10.4 Sternstraße 49, 41460 Neuss,
TH Quirinus Gymnasium

Kurs-Nr. 11.3 + 11.4 Eingang Bolzplatz an der Peter-Loer-Str. 18,
TH Marie-Curie-Gymnasium



Pilates

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining für jedes Alter, Geschlecht und Fitnesslevel. Besonderes Augenmerk gilt dem "powerhouse", der Muskulatur der Körpermitte. Der Muskelaufbau wird gefördert, die Haltung und das Wohlbefinden verbessert.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
12.3	26.08.- 07.10.		18.00 - 19.00 Uhr	Montag	42,00 €
12.4	28.10.- 16.12.		18.00 - 19.00 Uhr	Montag	48,00 €
13.3	23.08.- 11.10.		09.00 – 10.00 Uhr	Freitag	48,00 €
13.4	08.11.- 20.12..	1.11.	09.00 – 10.00 Uhr	Freitag	42,00 €

Mitglieder der Abteilung **Fitness** und **Gesundheitssport** können kostenlos und ohne Voranmeldung an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: **Kurs-Nr.: 12.3 + 12.4** Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gymnastikraum OG

Kurs-Nr.: 13.3 + 13.4 Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gymnastikraum OG



Rückenfit

Hauptursachen für Verspannungen und Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sind zum einen mangelnde Bewegung, zum anderen Fehlhaltungen und einseitige Belastungen im Beruf und im Alltag. Gezielte Rückengymnastik mobilisiert, dehnt und kräftigt die entsprechende Muskulatur und führt so langfristig zu einer Stabilisierung der Wirbelsäule und Entlastung der Bandscheiben.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
14.3	21.08.-09.10.		19.45 - 21.15 Uhr	Mittwoch	56,00 €	
14.4	30.10.-18.12.		19.45 - 21.15 Uhr	Mittwoch	56,00 €	
15.3	23.08.-11.10.		18.00 - 19.00 Uhr	Freitag	48,00 €	
15.4	08.11.-20.12.	1.11.	18.00 - 19.00 Uhr	Freitag	42,00 €	

Ort: **Kurs-Nr. 14.3 + 14.4** Bachstr. 27, 41363 Jüchen,
Familienzentrum Stessen

Kurs-Nr. 15.3 + 15.4 Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss,
Gymnastikraum OG



Rückenfit mit dem Flexi-Bar

Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
16.3	23.08.- 11.10.		19.00 - 20.30 Uhr	Freitag	48,00 €
16.4	08.11.- 20.12..	1.11.	19.00 - 20.30 Uhr	Freitag	42,00 €

Mitglieder der Abteilung **Gesundheitssport** können kostenlos und ohne Voranmeldung an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss,
Gymnastikraum OG



Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie zur Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Dies führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
17.3	21.08.-09.10.		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch	48,00 €
17.4	30.10.-18.12.		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch	48,00 €

Mitglieder der Abteilung **Gesundheitssport** können kostenlos und ohne Voranmeldung an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: Sternstr. 43, 41460 Neuss, Eingang Hesemannstr.

XCO-Walking

Ursprünglich als Therapieform konzipiert befindet sich das patentierte Geheimnis im Inneren der XCO-Trainer. Im Gegensatz zu "toten Hanteln" dient ein spezielles Granulat im Inneren als Schwungmasse. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO-Trainer schleudert die Schwungmasse explosionsartig von einer Seite zur anderen.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
18.3	26.08.-07.10.		19.00 - 20.00 Uhr	Montag	45,00 €
18.4	28.10.-16.12..		19.00 - 20.00 Uhr	Montag	52,00 €
19.3	02.09.-07.10.		18.30 - 19.30 Uhr	Montag	39,00 €
19.4	28.10.-16.12..		18.30 - 19.30 Uhr	Montag	52,00 €

Mitglieder der Abteilung **Gesundheitssport** können kostenlos und **mit Voranmeldung** an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: Kurs-Nr. 18.3 + 18.4 Parkplatz/ Kirmesplatz Hülchrath

Zumba® Kids ist ein speziell für Kids & Teens entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie. Hier werden Tanzschritte und coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl gefördert.



Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
20.3	22.08.-10.10.		17.00 - 18.00 Uhr	Donnerstag	49,00 €	35,00 €
20.4	31.10.-19.12.	03.10.	17.00 - 18.00 Uhr	Donnerstag	56,00 €	40,00 €

Ort: Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gymnastikraum EG

Zumba Fitness

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
21.3	27.8 – 08.10.		20.15 - 21.15 Uhr	Dienstag	42,00 €
21.4	29.10 – 17.12		20.15 - 21.15 Uhr	Dienstag	56,00 €
22.3	08.09. – 13.10.		12.15 - 13.15 Uhr	Sonntag	56,00 €
22.4	03.11. – 22.12.		12.15 - 13.15 Uhr	Sonntag	56,00 €

Ort: Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Turnhalle

Zumba Gold

Zumba® Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens – egal von welchem Level ausgehend. Der Unterschied zu einer Zumba® Fitness Stunde liegt in der Intensität.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
23.3	21.08.- 09.10.		17.00 - 18.00 Uhr	Mittwoch	56,00 €	40,00 €
23.4	30.10.- 18.12.		17.00 - 18.00 Uhr	Mittwoch	56,00 €	40,00 €

Ort: Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Turnhalle



Abnehmcoaching - Diätfrei abnehmen

Low Carb, Kalorien zählen, Weight Watchers oder Fasten? Alles schon ausprobiert? Und trotzdem nicht dein Wunschgewicht erreicht oder halten können? Kläre mit dem langjährigen Personal Trainer und Abnehmcoach Florian Kock deine Ausgangssituation und erhalte deine persönliche Abnehmstrategie. Lass dich rund um die Uhr auf deinem Weg begleiten, damit dich Herausforderungen nicht aus der Bahn werfen. So wird Abnehmen leicht und nachhaltig. Zusätzlich kannst du flexibel an drei Fitnesskursen teilnehmen.



Jetzt anmelden oder bei Fragen den QR-Code scannen und unverbindlich eine Mail (hallo@florian-kock.com) an Florian schicken.



Zeit: 8 Wochen

Start: kannst du entscheiden, ist theoretisch jederzeit möglich

Kosten: Nicht-Mitglieder: 199 € - Mitglieder: 149 €



Yoga

Durch verschiedene körperliche Übungen, Atmung und Meditation wird die Konzentration auf den eigenen Körper und Geist gelenkt. Alle Yoga Übungen basieren auf Dehnung, Entspannung und Verbesserung der Blutzirkulation. Zusätzlich fordern die Übungen das Konzentrationsvermögen und emotionale Ausgeglichenheit. Yoga fördert somit die körperliche Gesundheit mit der ausgezeichneten präventiven Wirkung für Rücken, Skelettmuskulatur, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechsel-funktionen sowie Stressregulation.

KursNr	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
24.3	02.09.- 08.10.		19.00 - 21.00 Uhr	Dienstag	45,00 €
24.4	29.10.- 17.12.		19.00 - 21.00 Uhr	Dienstag	60,00 €
25.3	21.08.- 09.10.		08.30 - 09.30 Uhr	Mittwoch	60,00 €
25.4	30.10.- 18.12.		08.30 - 09.30 Uhr	Mittwoch	60,00 €

Mitglieder der Abteilung **Yoga** können kostenlos und ohne Voranmeldung an diesem Angebot teilnehmen!

Ort: **Kurs-Nr. 24.3 + 24.4** Eichendorffstr. / Weberstr.,
Nelly-Sachs-Gymnasium

Kurs-Nr. 25.3 + 25.4 Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss,
Gymnastikraum EG



Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan)

Tai Ji Quan, besser bekannt unter der alten Umschrift „Tai Chi Chuan“, ist eine alte, traditionsreiche chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, die viel gemeinsam hat mit dem verwandten „Qi Gong“. Beim Tai Ji Quan kommen Ruhe, sanftes und geschmeidiges Bewegen, Konzentration und Exaktheit in der Ausführung und „Meditation in Bewegung“ zusammen.

„Tai Ji“ bedeutet die **Einheit der Gegensätze** – entsprechend gehören Ruhe und Bewegung, Entspannung und Kraft, Körper und Geist usw. beim Tai Ji Quan zusammen.

Tai Ji Quan hat positive **Auswirkungen** auf die Körperhaltung, das Gleichgewicht, Verspannungen, Tiefenmuskulatur, Faszien-system, Beweglichkeit sowie geistige Zentrierung und Gelassenheit – und ermöglicht einen Ausgleich zum Alltags-Stress.

Der **Hauptübungsbereich** im Tai Ji Quan besteht im Erlernen und Üben der sogenannten „Form“ - einem festgelegten Bewegungsablauf, der bestimmten Bewegungsprinzipien folgen soll. Die Form wird u.a. ergänzt durch vorbereitende Übungen und Basisübungen.

Wir üben hierbei den **Chen-Stil** nach Meister Chen Yu, der lange nur innerhalb der Chen-Familie weitergegeben wurde. Chen Yu, 19. Generation Chen-Familie, ist ein Haupt-Vertreter der Begründerfamilie des Tai Ji Quan.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
26.3	02.09.- 07.10.		18.00 - 19.30 Uhr	Montag	66,00 €	52,80 €
26.4	28.10.- 16.12.		18.00 - 19.30 Uhr	Montag	88,00 €	70,40 €
27.3	03.09.- 08.10..		20.00 - 21.45 Uhr	Dienstag	66,00 €	52,80 €
27.4	29.10.- 17.12.		20.00 - 21.45 Uhr	Dienstag	88,00 €	70,40 €

Ort: Eichendorffstr. / Weberstr.
Nelly-Sachs-Gymnasium
/Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule



Yi Quan

Yi Quan ist eine relativ moderne chinesische Bewegungs- und Kampfkunst und enthält als solche Elemente des „Qi Gong“, der Meditation und des „Kung Fu“. Es ist dabei einzigartig, da es die **Vorstellungskraft** („Yi“) in den Vordergrund des Übens stellt – denn alles wird letztlich vom „Geist“ geleitet: Körperhaltung, Bewegung, Anspannung, Entspannung, ... Yi Quan ist dabei relativ einfach zu erlernen, da es – anders als z.B. im Tai Ji Quan – keine festgelegte „Form“ zu erlernen gibt. Ausgehend von bestimmten Haltungen im Stehen, Sitzen oder auch Liegen, mit kleinen, subtilen (Mikro-)Bewegungen, werden nach und nach größere Bewegungen des ganzen Körpers geübt – dies dabei gleichzeitig ruhig und konzentriert, geschmeidig-fließend und geführt von ausgeklügelten Vorstellungsbildern, die die eigentliche „Essenz“ des Übens ausmachen.

Yi Quan hat positive **Auswirkungen** auf die Körperhaltung, das Gleichgewicht, Verspannungen, Tiefenmuskulatur, Faszien-system, Beweglichkeit sowie geistige Zentrierung und Gelassenheit – und ermöglicht einen Ausgleich zum Alltags-Stress.

Die **Hauptübungsbereiche** im Yi Quan sind das sogenannte Zhan Zhuang („Stehen wie ein Baum“), Shi Li („das Testen der Kraft“) und Mo Ca Bu („reibender Schritt“). Und obwohl Yi Quan „einfach“ ist, bekommt es durch die variantenreichen mentalen Vorstellungsübungen eine große „Tiefe“ im Üben. Ergänzt werden die drei Hauptübungsbereiche durch vorbereitende Übungen u.a.m.

Wir üben hierbei Yi Quan nach Meister Jumin Chen.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
28.3	26.08.- 07.10.		19.45 - 21.45 Uhr	Montag	66,00 €	52,80 €
28.4	28.10.- 16.12..		19.45 - 21.45 Uhr	Montag	88,00 €	70,40 €

Ort: Eichendorffstr. / Weberstr.
Nelly-Sachs-Gymnasium
/Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule



Informationen / Teilnahmebedingungen

An den Kursen der Turngemeinde Neuss kann jeder teilnehmen...
... wenn gegen eine Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Anmelden...

Die Teilnahme ist nur nach einer schriftlichen Anmeldung möglich. Sie erhalten nur dann eine schriftliche Mitteilung, wenn der gewünschte Kurs ausgebucht ist oder ausfällt.

Die **Mindestteilnehmerzahl** bei allen Kursen beträgt **8 Personen**. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die Turngemeinde Neuss behält sich einen Wechsel des Kursreferenten bzw. eine Absage des Kurses vor.

Nach Anmeldung ist der Kursteilnehmer zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr verpflichtet, unabhängig davon, ob er das Angebot wahrnimmt oder nicht.

Krankheitsbedingte Abmeldungen gelten als Ausnahme ab dem Datum, an dem ein ärztliches Attest der TG Neuss eingeht. Die Kursgebühren sind anteilig bis zu diesem Datum und einschließlich einer Bearbeitungsgebühr i.H.v. 15,00 € zu entrichten.

In den Ferien und an Feiertagen finden keine Kursstunden statt!

Zahlen der Kursgebühr..

Die Zahlung kann per Bankeinzug oder per Überweisung erfolgen. Eine Teilnahme am Kurs ist nur möglich, wenn die fällige Kursgebühr vor Kursbeginn bei der Turngemeinde Neuss eingegangen ist.

Nähere **Informationen** und **Anmeldung**:

Figen Gürkaynak 02131 / 7181713 kurs@tg-neuss.de

Anmeldeformular

Kurs-Nr. & Kursbezeichnung
Name & Vorname
Geburtsdatum
Straße & Hausnummer
PLZ & Ort
Telefon
E-Mail
Falls erforderlich: Name des gesetzlichen Vertreters

Die Zahlung der fälligen Gebühren nehme ich vor Kursbeginn wie folgt vor (zutreffendes bitte ankreuzen und ggf. Kontodaten einfügen):

- Die fällige Gebühr zahle ich **bis 14 Tage vor Kursbeginn** auf folgendes Konto ohne Aufforderung ein:
Inhaber: TG Neuss - IBAN: DE85 3055 0000 0000 1176 30
Verwendungszweck: *KursNr + Name und Vorname*
- Ich wähle das bequeme **Bankeinzugsverfahren** und bin damit einverstanden, dass die Gebühren für diesen Kurs widerruflich von **meinem Konto** abgebucht werden.

→ Weiter auf der Rückseite!



Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

Der Sparkassen- Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Experten statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter: sparkasse-neuss.de/kredit



Sparkasse
Neuss