

# Kurzmitgliedschaften 2. Halbjahr 2026



**Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.**

Schorlemerstr. 131a

41464 Neuss

Telefon: 02131 - 7181713

[www.tg-neuss.de](http://www.tg-neuss.de)

# **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	Schwertfechten
Fitness	Schwimmen
Futsal	Skifitness
Gerätturnen	Showakrobatik
Gesundheitssport	Taekwondo
Handball	Tischtennis
Hip-Hop	Triathlon
Jazzdance	Volleyball
Judo	Yoga
Jugendsport	und viele mehr
Karate	

## **Kurzmitgliedschaften:**

Aquajogging, Aquafitness, Badminton, Fit Mix, Fit fürs Wandern, Pilates, Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik, Abnehmcoaching, XCO-Walking, Yoga, Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Kids, Wing Chun, Ta Jji Quan und Yi Quan

# Übersicht

---

Aquajogging	4
Aquafitness	4
Badminton	5
Fit Mix	6
Rückenfit	7
Fit fürs Wandern	9
Pilates	10
Rückenfit mit dem Flexi-Bar	11
Wirbelsäulengymnastik	11
XCO-Walking	12
Zumba Kids	13
Zumba Fitness	13
Yoga	14
TajiQuan – Yang Stil	16
Vietnam Wing Chun	17
Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan)	18
Yi Quan	19
Anmeldeformular	21 & 22
Informationen & Teilnahmebedingungen	23

# 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	03.09. – 15.10.		17.15 - 18.00 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €
1.4	05.11. – 17.12.		17.15 - 18.00 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €
2.3	03.09. – 15.10.		18.00 - 18.45 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €
2.4	05.11. – 17.12.		18.00 - 18.45 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €

**Ort:** Stadtbad Neuss, Niederwallstraße 3, 41460 Neuss

# Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät wie Schwimmmudel, 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	03.09. – 15.10.		19.00 - 19.45 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €
3.4	05.11. – 17.12.		19.00 - 19.45 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €
4.3	03.09. – 15.10.		19.45 - 20.30 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €
4.4	05.11. – 17.12.		19.45 - 20.30 Uhr	Do.	84,00 €	70,00 €	98,00 €

**Ort:** Stadtbad Neuss, Niederwallstraße 3, 41460 Neuss

**Prävention:** 70 - 100 % der Kosten für die Präventionskurse werden typischerweise von den Krankenkassen erstattet.

# 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. (Nur für Erwachsene)

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
5.3	02.09. – 14.10.		19.30 - 21.30 Uhr	Mi.	49,00 €	35,00 €
5.4	04.11. – 23.12.		19.30 - 21.30 Uhr	Mi.	56,00 €	40,00 €
6.3	15.09. – 22.12.		19.00 - 21.30 Uhr	Di.	105,00 €	75,00 €

**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
8.3	05.09. – 17.10.	03.10.	9.00 - 10.15 Uhr	Samstag	49,00 €
8.4	07.11. – 19.12.		9.00 - 10.15 Uhr	Samstag	49,00 €

**Ort:** Südpark Reuschenberg

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



# 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
9.3	02.09. – 14.10.		19.45 - 21.15 Uhr	Mittwoch	49,00 €
9.4	04.11. – 23.12.		19.45 - 21.15 Uhr	Mittwoch	56,00 €
10.3	03.09. – 15.10.		19.00 - 20.00 Uhr	Donnerstag	49,00 €
10.4	05.11. – 17.12.		19.00 - 20.00 Uhr	Donnerstag	49,00 €
11.3	04.09. – 16.10		18.00 - 19.00 Uhr	Freitag	49,00 €
11.4	06.11. – 18.12.		18.00 - 19.00 Uhr	Freitag	49,00 €

**Ort:** **Kurs Nr. 9.3 & 9.4** Bachstr. 27, 41363 Jüchen, Familienzentrum Stessen

**Kurs Nr. 10.3 & 10.4** Schorlemerstr. 133, 41464 Neuss, Gym 1

**Kurs Nr. 11.3 & 11.4** Schorlemerstr. 133, 41464 Neuss, Gym 2

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

# WIR SUCHEN DICH!



*Bewegung.  
Motivation.  
Gemeinschaft.*

**WIR BEWEGEN NEUSS!**

## KURSTRAINER M/W/D

### KURSTRAINER (M/W/D) GESUCHT

Für unsere Trainingseinheiten suchen wir motivierte und zuverlässige Kurstrainer (m/w/d) für folgende Kurse:



Bodyworkout



Power Fitness



Rückenfit



Rehasport



Senioresport



#### DAS BRINGST DU MIT:

- Freude an Bewegung und am Umgang mit Menschen
- Motivation und Teamgeist
- Idealerweise Erfahrung im Gruppenfitnessbereich
- Rehasport-Lizenz von Vorteil



#### WIR BIETEN:

- Flexible Einsatzzeiten
- Angenehme Trainingsatmosphäre
- Motiviertes Team
- Faire Vergütung



#### BEI INTERESSE BITTE MELDEN UNTER:



[kurs@tg-neuss.de](mailto:kurs@tg-neuss.de)



**02131 7181713**



Ansprechpartner:  
**Figen Gürkaynak**



*Wir freuen uns  
auf deine Bewerbung!*

**TG NEUSS**

Gemeinsam. Aktiv. Stark.

[www.tg-neuss.de](http://www.tg-neuss.de)

# 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
12.3	07.09 – 12.10.		19.30 - 21.00 Uhr	Montag	49,00 €
12.4	02.11 – 21.23		19.30 - 21.00 Uhr	Montag	56,00 €
13.3	02.09. – 14.10.		20.00 - 21.30 Uhr	Mittwoch	49,00 €
13.4	04.11. – 23.12.		20.00 - 21.30 Uhr	Mittwoch	56,00 €

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

**Ort: Kurs-Nr. 12.3 + 12.4** Sternstraße 49, 41460 Neuss,  
TH Quirinus Gymnasium

**Kurs-Nr. 13.3 + 13.4** 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 "power-house", der Muskulatur der Körpermitte. Der Muskelaufbau wird gefördert, die Haltung und das Wohlbefinden verbessert.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
14.3	07.09 – 12.10.		18.00 - 19.00 Uhr	Montag	49,00 €
14.4	02.11 – 21.23		18.00 - 19.00 Uhr	Montag	56,00 €
15.3	04.09. – 16.10		09.00 - 10.00 Uhr	Freitag	49,00 €
15.4	06.11. – 18.12.		09.00 - 10.00 Uhr	Freitag	49,00 €

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

**Ort:** **Kurs-Nr.: 14.3 + 14.4** Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gym 4

**Kurs-Nr.: 15.3 + 15.4** Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gym 4

## 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	04.09. – 16.10		19.00 – 20.30 Uhr	Freitag	49,00 €
16.4	06.11. – 18.12.		19.00 – 20.30 Uhr	Freitag	49,00 €

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

**Ort:** Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss,  
Gym 4

## 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	02.09. – 14.10.		19.00 – 20.00 Uhr	Mittwoch	49,00 €
17.4	04.11. – 23.12.		19.00 – 20.00 Uhr	Mittwoch	56,00 €

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	07.09 – 12.10.		19.00 - 20.00 Uhr	Montag	49,00 €
18.4	02.11 – 21.23		19.00 - 20.00 Uhr	Montag	56,00 €
19.3	07.09 – 12.10.		18.30 - 19.30 Uhr	Montag	49,00 €
19.4	02.11 – 21.23		18.30 - 19.30 Uhr	Montag	56,00 €

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

**Ort:** **Kurs-Nr. 18.3 + 18.4** Parkplatz/ Kirmesplatz Hülchrath  
**Kurs-Nr. 19.3 + 19.4** Jahnstadion



# Zumba Kids

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. (für Kinder von 7 - 12 Jahren)



KursNr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder	Kosten Mitglieder
20.3	03.09. – 15.10.		17.00 - 18.00 Uhr	Do.	49,00 €	35,00 €
20.4	05.11. – 17.12.		17.00 - 18.00 Uhr	Do.	49,00 €	35,00 €

**Ort:** Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gym 4

# 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	08.09. – 13.10.		20.15 - 21.15 Uhr	Dienstag	56,00 €
21.4	03.11. – 22.12.		20.15 - 21.15 Uhr	Dienstag	64,00 €
22.3	13.09. – 18.10.		12.15 - 13.15 Uhr	Sonntag	49,00 €
22.4	08.11. – 20.12.		12.15 - 13.15 Uhr	Sonntag	49,00 €

**Ort:** Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Turnhalle

# 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.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
23.3	08.09. – 13.10.		19.00 - 20.30 Uhr	Dienstag	56,00 €
23.4	03.11. – 22.12.		19.00 - 20.30 Uhr	Dienstag	64,00 €
24.3	02.09. – 14.10.		08.30 - 09.30 Uhr	Mittwoch	49,00 €
24.4	04.11. – 23.12.		08.30 - 09.30 Uhr	Mittwoch	56,00 €

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

**Ort:** **Kurs-Nr. 23.3 + 23.4** Eichendorffstr. / Weberstr.,  
Nelly-Sachs-Gymnasium

**Kurs-Nr. 24.3 + 24.4** Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss,  
Gym 4



---

## **Gemeinsam aktiv. Gemeinsam stark.**

Werde Teil unseres Vereins und entdecke Sport, Gemeinschaft und Spaß für jedes Alter!

Ob Fitness, Mannschaftssport, Gesundheitskurse oder Freizeitaktivitäten; bei uns steht nicht nur Bewegung im Mittelpunkt, sondern auch das Miteinander.

### **Unser Angebot:**

- 🏆 Teamsport & Training
- 💪 Fitness- und Gesundheitskurse
- 🧘 Yoga & Beweglichkeit
- 👨👩👧👦 Angebote für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- 🎉 Vereinsveranstaltungen & gemeinsame Events

### **Warum unser Verein?**

- ✓ Familiäre Atmosphäre
  - ✓ Qualifizierte Trainerinnen & Trainer
  - ✓ Sport für jedes Fitnesslevel
  - ✓ Gemeinschaft & Teamgeist
  - ✓ Freude an Bewegung
- 📍 Jetzt Mitglied werden und Teil unserer Vereinsfamilie sein!



# TaijiQuan – Yang Stil

Taiji Quan: Gesundheitsförderndes Training im Yang-Stil

In unserem oft hektischen Alltag bietet dieser Kurs den Rahmen, um das Tempo bewusst herauszunehmen. Taiji Quan in der Tradition des Yang-Stils zeichnet sich durch weiche, fließende und langsame Bewegungsabfolgen aus. Diese erfordern ein Maß an Konzentration und körperlicher Präsenz.

Der Kurs ist gezielt als Präventions- und Gesundheitstraining konzipiert, so dass tiefsitzende Verspannungen gelöst werden können, das Nervensystem zur Ruhe kommt und die natürliche Beweglichkeit erhalten und gefördert wird.

Das erwartet dich: Das Training verbindet das schrittweise Erlernen der Taiji-Bewegungen und Formen sowie vorbereitendem Qi Gong, Atemtechniken und einem schonenden Beweglichkeitstraining. Der Fokus liegt auf der genauen Körperwahrnehmung und dem Aufbau einer gesunden, belastbaren Haltung.

Die positiven Effekte:

- Nachhaltige Entspannung: Die bewusste Koppelung von kontinuierlicher Bewegung und tiefer Atmung senkt das Stresslevel.
- Stabilität und Balance: Die stetige Gewichtsverlagerung kräftigt die tiefliegende Stütz Muskulatur und trainiert den Gleichgewichtssinn für einen sicheren Stand.
- Schonende Mobilisation: Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet, während sich die Körperstruktur spürbar verbessert.

Für wen ist der Kurs geeignet? Für alle, die ihrem Körper auf fokussierte Weise etwas Gutes tun möchten. Es wird keine bestimmte Grundfitness noch Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringe bequeme Kleidung und flache Sportschuhe mit.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
26.3	03.09. – 15.10.		18.00 - 19.30 Uhr	Donnerstag	66,00 €
26.4	05.11. – 17.12.		18.00 - 19.30 Uhr	Donnerstag	88,00 €

Ort: Schorlemerstr. 133 Gym 4



# Vietnam Wing Chun

Vietnam Wing Chun ist eine weiche innere Kampfkunst. Die Techniken werden zunächst langsam, weich und fließend trainiert, danach schnell und explosiv. Diese Kampfkunst lehrt, einen Angriff früh zu erkennen und blitzschnell auf den Gegner zurückzulenken. So kann auch eine leicht gebaute Person einen größeren und stärkeren Gegner effektiv besiegen. Die Bewegungen dieser Kampfkunst dienen nicht nur der Selbstverteidigung, sondern sollen auch die Gesundheit kräftigen und das Leben verlängern.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
27.3	08.09. – 13.10.		18.00 - 19.30 Uhr	Dienstag	56,00 €
27.4	03.11. – 22.12.		18.00 - 19.30 Uhr	Dienstag	64,00 €

**Ort:** Schorlemerstr. 133 Gym 3

# Tai Ji Quan (Thai 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
28.3	07.09 – 12.10.		18.00 - 19.30 Uhr	Mo.	66,00 €	52,80 €
28.4	02.11 – 21.23		18.00 - 19.30 Uhr	Mo.	88,00 €	70,40 €
29.3	08.09. – 13.10.		20.00 - 21.45 Uhr	Die.	66,00 €	52,80 €
29.4	03.11. – 22.12.		20.00 - 21.45 Uhr	Die.	88,00 €	70,40 €

**Ort:** Schule am Nordpark  
Frankenstraße 70  
41462 Neuss

# 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
30.3	07.09 – 12.10.		19.45 - 21.45 Uhr	Mo.	66,00 €	52,80 €
30.4	02.11 – 21.23		19.45 - 21.45 Uhr	Mo.	88,00 €	70,40 €

**Ort:** Schule am Nordpark  
Frankenstraße 70  
41462 Neuss

**WIR BAUEN AUS!**

**TG**  
NEUSS

# IN KÜRZE 30-40 ZUSÄTZLICHE KURSE IM REHASPORT!

- ✓ Mehr **Betreuung**.
- ✓ Mehr **Möglichkeiten**.
- ✓ Mehr **Gesundheit** für unsere Mitglieder.



**Unser Ziel:**

Mehr Lebensqualität,  
mehr Bewegung, mehr Gemeinschaft.

  
**REHASPORT**  
*Gemeinsam.  
Stark.  
Für morgen.*



**BLEIBEN SIE GESPANNT!**

Weitere Infos folgen in Kürze.



# Anmeldeformular

<b>Kurs-Nr. &amp; Kursbezeichnung</b>
<b>Name &amp; Vorname</b>
<b>Geburtsdatum</b>
<b>Straße &amp; Hausnummer</b>
<b>PLZ &amp; Ort</b>
<b>Telefon</b>
<b>E-Mail</b>
<b>Falls erforderlich: Name des gesetzlichen Vertreters</b>

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!**

**SEPA Lastschriftmandat TG Neuss von 1848 e.V.,  
Gläubiger ID DE23 ZZZ00000651589, Mandatsreferenz = Nachname**

Hiermit ermächtige ich die TG Neuss, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TG Neuss von 1848 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

<b>Kreditinstitut</b>
<b>Kontoinhaber/in</b>
<b>IBAN</b>
<b>Kursgebühr</b>

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie in allen Punkten an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung verarbeitet werden können (vgl. Art. 6b DSGVO – Erfüllung eines Vertrages).

Ort / Datum: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einfach diese Seite raustrennen und an die TG Neuss senden oder alternativ unsere digitale Onlineanmeldung benutzen!**

Scannen Sie diesen QR Code, um zu unserer **digitalen Onlineanmeldung** zu gelangen:



# 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](mailto:kurs@tg-neuss.de)



# Alle Ihre Finanzen auf einen Klick.

**Finanzgeschäfte  
jederzeit bequem und  
sicher von jedem Ort  
aus erledigen.**

**Mit Online-Banking.**

Jetzt gleich freischalten unter  
[sparkasse-neuss.de/online-banking](https://sparkasse-neuss.de/online-banking)



EXKLUSIV  
SPONSOR



Sparkasse  
Neuss