Kurzmitgliedschaften
1. Halbjahr 2027



Turngemeinde Neuss von 1848 e.V.
Schorlemerstr. 131a, 41464 Neuss
Telefon: 02131 – 7181713 / 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
Basketball
Boule
Capoeira
Cheerleading
Eltern-Kind-Turnen
Fit im Alter
Fitness
Futsal
Gerätturnen
Gesundheitssport
Handball
Hip-Hop
Jazzdance
Judo
Jugendsport
Karate
Kinderturnen
Leichtathletik
Parkour
Rehasport
Rhönrad
Rollstuhlsport
Schwertfechten
Schwimmen
Skifitness
Showakrobatik
Taekwondo
Tischtennis
Triathlon
Volleyball
Yoga
und viele mehr

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
Line Dance	6
Seniorentanz	6
Fullbody / Fit Mix / Fitness / Power Fitness	7
Fitness Boxen	8
Rückenfit	9
Fit fürs Wandern	10
Pilates	11
Rückenfit mit dem Flexi-Bar	12
Wirbelsäulengymnastik	12
XCO-Walking	13
Zumba Kids	15
Zumba Fitness	15
Yoga / Vinyasa Yoga	16
Taiji-Gong	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
1.1	14.01. - 18.03.		17.15 - 18.00 Uhr	Do.	110,00 €	85,00 €
1.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	17.15 - 18.00 Uhr	Do.	132,00 €	102,00 €
2.1	14.01. - 18.03.		18.00 - 18.45 Uhr	Do.	110,00 €	85,00 €
2.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	18.00 - 18.45 Uhr	Do.	132,00 €	102,00 €

Ort: Stadtbad Neuss, Niederwallstraße 3, 41460 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
3.1	14.01. - 18.03.		19.00 - 19.45 Uhr	Do.	110,00 €	85,00 €
3.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	19.00 - 19.45 Uhr	Do.	132,00 €	102,00 €
4.1	14.01. - 18.03.		19.45 - 20.30 Uhr	Do.	110,00 €	85,00 €
4.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	19.45 - 20.30 Uhr	Do.	132,00 €	102,00 €

Ort: Stadtbad Neuss, Niederwallstraße 3, 41460 Neuss

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
5.1	13.01. - 17.03.		19.30 - 21.30 Uhr	Mi.	80,00 €	50,00 €
5.2	07.04. - 14.07.		19.30 - 21.30 Uhr	Mi.	120,00 €	75,00 €
6.1	05.01. - 17.03.		19.00 - 21.30 Uhr	Di.	88,00 €	55,00 €
6.2	06.04. - 13.07.		19.00 - 21.30 Uhr	Di.	120,00 €	75,00 €

Kurs Nr. 5.1/ 5.2 Ort: Sternstr. 49, 41460 Neuss, TH Quirinus-Gymnasium
Kurs Nr. 6.1/ 6.2 Ort: Schorlemerstr. 131a, 41464 Neuss Sporthalle



Line Dance 60+

Line Dance ist ein abwechslungsreicher Gruppentanz ohne festen Tanzpartner. Zu mitreißender Musik werden gemeinsam verschiedene Schrittfolgen erlernt und getanzt. Dabei werden Beweglichkeit, Koordination und Konzentration gefördert. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Tanzerlebnis und der Spaß an der Musik.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
7.1	05.01. - 16.03.		13.30 - 14.30 Uhr	Dienstag	77,00 €
7.2	06.04. - 13.07.		13.30 - 14.30 Uhr	Dienstag	105,00 €

Ort: Schorlemerstr. 131a, 41464 Neuss Gym 2

Seniorentanz 60+

Tanzen hält fit, fördert die Beweglichkeit und macht gemeinsam besonders viel Spaß! Beim Seniorentanz 60+ stehen Musik, Rhythmus und Geselligkeit im Mittelpunkt. Ganz ohne Leistungsdruck trainieren wir spielerisch Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude an der Bewegung zählt!

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
8.1	07.01. - 18.03.		11.00 - 12.00 Uhr	Donnerstag	77,00 €
8.2	08.04. - 15.07.		11.00 - 12.00 Uhr	Donnerstag	105,00 €

Ort: Schorlemerstr. 131a, 41464 Neuss Gym 2

Fullbody / Fit Mix / Fitness / Power Fitness

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
9.1	05.01. - 16.03.		19.15 - 20.15 Uhr	Dienstag	77,00 €
9.2	06.04. - 13.07.		19.15 - 20.15 Uhr	Dienstag	105,00 €
10.1	06.01. - 17.03.		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch	77,00 €
10.2	07.04. - 14.07.		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch	105,00 €
11.1	08.01. - 19.03.		09.00 - 10.00 Uhr	Freitag	77,00 €
11.2	09.04. - 16.07.		09.00 - 10.00 Uhr	Freitag	105,00 €
12.1	09.01. - 20.03.		09.00 - 10.15 Uhr	Samstag	77,00 €
12.2	10.04. - 29.05	01.05.	09.00 - 10.15 Uhr	Samstag	49,00 €
13.1	09.01. - 20.03.		10.00 - 11.00 Uhr	Samstag	77,00 €
13.2	10.04. - 17.07.	01.05.	10.00 - 11.00 Uhr	Samstag	98,00 €

Ort: Schorlemerstr. 131a, 41464 Neuss, Gym 2

Kurs Nr. 9: Fullbody
Kurs Nr. 10 + 11: Fitness
Kurs Nr. 12: Fit Mix
Kurs Nr. 13: Power Fitness

Fitness Boxen

Fitnessboxen ist ein intensives Ganzkörpertraining, das klassische Boxtechniken mit Fitness-, Kraft- und Ausdauerübungen verbindet. Im Gegensatz zum Wettkampfboxen steht nicht der Kampf gegen einen Gegner im Mittelpunkt, sondern die Verbesserung der körperlichen Fitness.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
14.1	06.01. - 17.03.		18.30 - 20.00 Uhr	Mittwoch	77,00 €
14.2	07.04. - 14.07.		18.30 - 20.00 Uhr	Mittwoch	105,00 €

Ort: Schorlemerstr. 131a, 41464 Neuss, Sporthalle Neubau

FITNESS
BOXEN

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
15.1	13.01. - 17.03.		19.00 - 20.30 Uhr	Mittwoch	70,00 €
15.2	07.04. - 14.07.		19.00 - 20.30 Uhr	Mittwoch	105,00 €
16.1	07.01. - 18.03.		19.00 - 20.00 Uhr	Donnerstag	77,00 €
16.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	19.00 - 20.00 Uhr	Donnerstag	91,00 €
17.1	15.01. - 19.03.		18.00 - 19.00 Uhr	Freitag	90,00 €
17.2	09.04. - 16.07.		18.00 - 19.00 Uhr	Freitag	105,00 €

Ort:

Kurs Nr. 15.1/ 15.2 Bachstr. 27, 41363 Jüchen, Familienzentrum Stessen

Kurs Nr. 16.1/ 16.2 Schorlemerstr. 133, 41464 Neuss, Gym 4

Kurs Nr. 17.1/ 17.2 Schorlemerstr. 131 a, 41464 Neuss, Gym 1

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

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
18.1	11.01. - 15.03.	01.02. / 08.02.	19.30 - 21.00 Uhr	Montag	56,00 €
18.2	05.04. - 12.07.	17.05.	19.30 - 21.00 Uhr	Montag	98,00 €
19.1	13.01. - 17.03.		20.00 - 21.30 Uhr	Mittwoch	70,00 €
19.2	07.04. - 14.07.		20.00 - 21.30 Uhr	Mittwoch	105,00 €

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

Ort: Kurs-Nr. 18.1/ 18.2 Sternstraße 49, 41460 Neuss,
TH Quirinus Gymnasium

Kurs-Nr. 19.1/ 19.2 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.

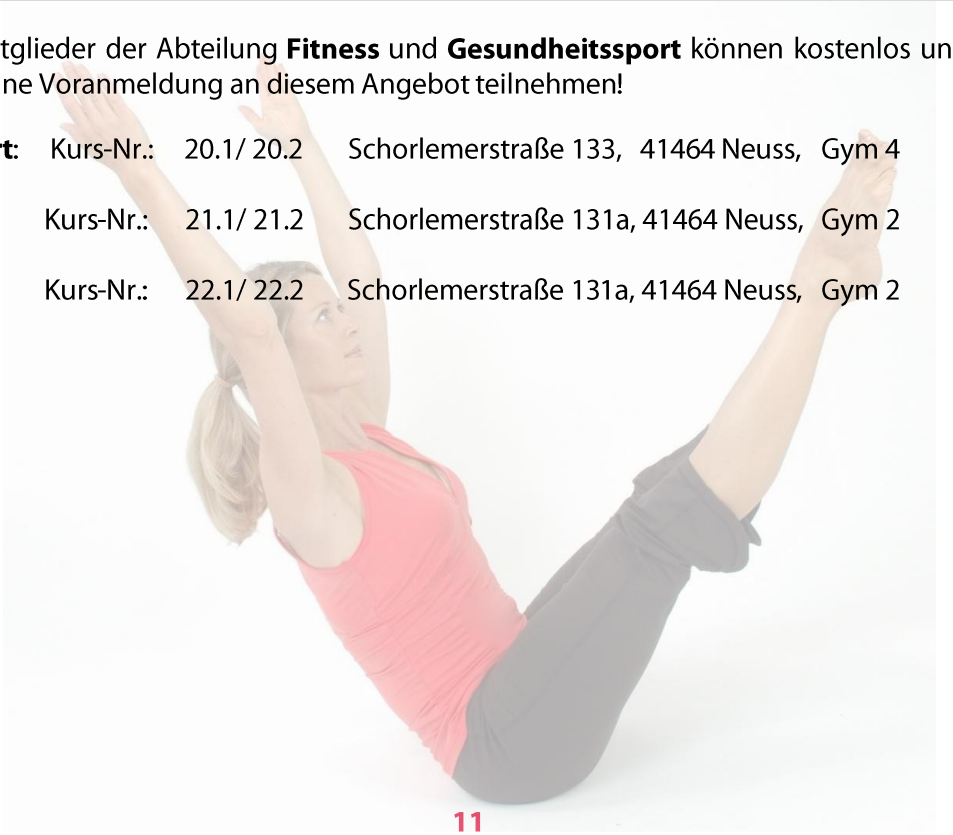
Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
20.1	04.01. - 15.03.	01.02. / 08.02.	18.00 - 19.00 Uhr	Montag	63,00 €
20.2	05.04. - 12.07.	17.05.	18.00 - 19.00 Uhr	Montag	98,00 €
21.1	07.01. - 18.03.		18.00 - 19.00 Uhr	Donnerstag	77,00 €
21.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	18.00 - 19.00 Uhr	Donnerstag	91,00 €
22.1	08.01. - 19.03.		09.00 - 10.00 Uhr	Freitag	77,00 €
22.2	09.04. - 16.07.		09.00 - 10.00 Uhr	Freitag	105,00 €

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

Ort: Kurs-Nr.: 20.1/ 20.2 Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gym 4

Kurs-Nr.: 21.1/ 21.2 Schorlemerstraße 131a, 41464 Neuss, Gym 2

Kurs-Nr.: 22.1/ 22.2 Schorlemerstraße 131a, 41464 Neuss, Gym 2



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
23.1	15.01. - 19.03.		19.00 - 20.30 Uhr	Freitag	70,00 €
23.2	09.04. - 16.07.		19.00 - 20.30 Uhr	Freitag	105,00 €

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
24.1	13.01. - 17.03.		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch	70,00 €
24.2	07.04. - 14.07.		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch	105,00 €

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
25.1	04.01. - 15.03.	01.02. / 08.02.	19.00 - 20.00 Uhr	Montag	63,00 €
25.2	05.04. - 12.07.	17.05.	19.00 - 20.00 Uhr	Montag	98,00 €
26.1	04.01. - 15.03.	01.02. / 08.02.	18.30 - 19.30 Uhr	Montag	63,00 €
26.2	05.04. - 31.05.	17.05.	18.30 - 19.30 Uhr	Montag	49,00 €

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

Ort: Kurs-Nr. 25.1/ 25.2 Parkplatz/ Kirmesplatz Hülchrath
Kurs-Nr. 26.1/ 26.2 Jahnstadion



WIR SUCHEN DICH!

TG NEUSS



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
- Seniorensport

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

02131 7181713

Ansprechpartner:
Figen Gürkaynak

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

TG NEUSS
Gemeinsam. Aktiv. Stark.
www.tg-neuss.de

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
27.1	07.01. - 18.03.		17.00 - 18.00 Uhr	Do.	77,00 €	49,50 €
27.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	17.00 - 18.00 Uhr	Do.	91,00 €	54,00 €

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
28.1	05.01. - 16.03.		20.15 - 21.15 Uhr	Dienstag	77,00 €
28.2	06.04. - 13.07.		20.15 - 21.15 Uhr	Dienstag	91,00 €
29.1	10.01. - 21.03.		12.15 - 13.15 Uhr	Sonntag	77,00 €
29.2	11.04. - 18.07.		12.15 - 13.15 Uhr	Sonntag	91,00 €

Ort: Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Turnhalle

Yoga / Vinyasa Yoga*

Yoga verbindet körperliche Übungen, Atmung und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Entspannung, Durchblutung und Konzentration. Zudem stärken sie die körperliche Gesundheit, unterstützen wichtige Körperfunktionen und helfen beim Stressabbau.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
30.1	12.01. - 16.03.	2.2. / 9.2.	19.00 - 20.30 Uhr	Dienstag	75,00 €
30.2	06.04. - 13.07.	18.5.	19.00 - 20.30 Uhr	Dienstag	105,00 €
31.1	13.01. - 17.03		08.30 - 09.30 Uhr	Mittwoch	75,00 €
31.2	07.04. - 14.07.		08.30 - 09.30 Uhr	Mittwoch	105,00 €
32.1	07.01. - 17.03		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch*	82,50 €
32.2	07.04. - 14.07.		19.00 - 20.00 Uhr	Mittwoch*	105,00 €
33.1	07.01. - 18.03.		10.00 - 11.15 Uhr	Donnerstag	82,50 €
33.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	10.00 - 11.15 Uhr	Donnerstag	97,50 €
34.1	07.01. - 18.03.		19.30 - 20.30 Uhr	Donnerstag	82,50 €
34.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	19.30 - 20.30 Uhr	Donnerstag	97,50 €
35.1	09.01. - 20.03.		09.00 - 10.00 Uhr	Samstag	82,50 €
35.2	10.04. - 17.07.		09.00 - 10.00 Uhr	Samstag	112,50 €

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

Ort:

Kurs-Nr. 30.1/ 30.2	Eichendorffstr. / Weberstr., Nelly-Sachs-Gym.
Kurs-Nr. 31.1/ 31.2	Schorlemerstraße 133, 41464 Neuss, Gym 4
Kurs-Nr. 32-35	Schorlemerstraße 131a, 41464 Neuss, Gym 1

Taiji-Gong

Entspannte Bewegung für Körper - Geist und Seele

Taiji-Gong ist eine sanfte chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Elemente aus Taiji und Qigong verbindet. Durch langsame, fließende Bewegungen und bewusste Atmung werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht, Konzentration und Körperwahrnehmung. Gleichzeitig helfen sie, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Kurs Nr.	Datum	Ausfall	Zeit	Tag	Kosten Nicht-Mitglieder
36.1	04.01. - 15.03.	01.02. / 08.02.	10.00 - 11.30 Uhr	Montag	63,00 €
36.2	05.04. - 12.07.	17.05.	10.00 - 11.30 Uhr	Montag	98,00 €
37.1	07.01. - 18.03.		18.00 - 19.30 Uhr	Donnerstag	77,00 €
37.2	08.04. - 15.07.	06.05. / 27.05.	18.00 - 19.30 Uhr	Donnerstag	84,00 €

Ort: Schorlemerstr. 131a, 41464 Neuss, Gym 2



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, Fasziensystem, 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
38.1	11.01. - 15.03.	01.02. / 08.02	18.00 - 19.30 Uhr	Mo.	88,00 €	70,40 €
38.2	05.04. - 05.07.	17.05. / 12.07.	18.00 - 19.30 Uhr	Mo.	143,00 €	114,40 €
39.1	12.01. - 16.03.	02.02.	20.00 - 21.45 Uhr	Di.	88,00 €	70,40 €
39.2	06.04. - 06.07.	18.05. / 13.07.	20.00 - 21.45 Uhr	Di.	143,00 €	114,40 €

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, Fasziensystem, 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
40.1	11.01. - 15.03.	01.02./ 08.02	19.45 - 21.45 Uhr	Mo.	88,00 €	70,40 €
40.2	05.04. - 05.07.	17.05./ 12.07.	19.45 - 21.45 Uhr	Mo.	143,00 €	114,40 €

Ort: Schule am Nordpark
Frankenstraße 70
41462 Neuss

Budo Fit

55+

Traditionelle Kampfkunst
trifft moderne Fitness



Du möchtest aktiv und beweglich bleiben, etwas Neues ausprobieren und gemeinsam mit anderen trainieren?

Budo Fit 55+ verbindet Elemente traditioneller Kampfkunst mit einem altersgerechten Bewegungstraining.

Was Dich erwartet:

- Atmung, Gleichgewicht, Kraft & Koordination
- Beweglichkeit & Körpergefühl
- Training angepasst an deine Möglichkeiten
- Gemeinschaft & respektvolles Miteinander

Keine Vorkenntnisse. Keine Wettkämpfe. Kein Prüfungsdruck.
Kontrollierte Übungen, keine Sprünge und keine unnötig belastenden Techniken.

Kursinfos:

Freitags: 17:30–18:30 Uhr, ab dem 8.1.2027

Ort: Sporthalle Neubau, Schorlemerstr. 131a

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Trainingskleidung: Gi-Hose weiß, weißes oder schwarzes Shirt; wenn vorhanden Meditationskissen

Mach mit – es ist nie zu spät!

Komm vorbei und probiere es aus. Wir freuen uns auf dich!

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!**

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.

Kreditinstitut
Kontoinhaber/in
IBAN
Kursgebühr

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 **digtalen 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



Werde auch Neusparer und mach mehr aus deinem Geld – mit smarten Produkten, einfachen Online-Tools und unserer individuellen Beratung.

Jetzt Serie streamen und alle Infos zum neuen Sparen entdecken: sparkasse.de/neues-sparen

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Neuss