



Fit & Gesund

Leitung der Abteilung Fit & Gesund

Renate Stodden (Abt.-Leitung)

Anschrift: Doomerstr. 19
47877 Willich
Telefon: 02156 46 60

Robert Holter-Hauke (stellv. Abt.-Leitung)

Anschrift: Schottelstr. 70
47877 Willich
Telefon: 02156 4 08 33

www.fitgesund.tv-anrath.de

Mitgliedschaft:

Anmeldung schriftlich an die Geschäftsstelle oder bei den Übungsleitern.

Jahresbeitrag:

Jugendliche bis 18 Jahre	60,- Euro
Erwachsene	98,- Euro
Familien	196,- Euro
Fördernde Mitglieder	45,- Euro

Bankverbindung:

Sparkasse Krefeld
BIC SPKR DE33 XXX
IBAN DE56320500000005859004
Volksbank Mönchengladbach eG
BIC GENO DED1 MRB
IBAN DE40310605174270903016

Wenn Sie weitere Informationen haben möchten, kommen Sie in unsere Geschäftsstelle:

Neersener Straße 53.
dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr
donnerstags von 18.00 bis 20.00 Uhr

Telefon: (02156) 22 00
Fax: (02156) 10 91 64
E-Mail: geschaeftsstelle@tv-anrath.de
Internet: www.tv-anrath.de
Facebook: www.facebook.com/TVAnrath



Das Sportangebot der Abteilung Fit & Gesund

Sportart	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter	Telefon/E-Mail
Hockergymnastik	Montag	14:00 - 15:00	TVA Geschäftsstelle	Renate Stodden	02156 - 4660
Hockergymnastik	Mittwoch	10:00 - 11:00	TVA Geschäftsstelle	Renate Stodden	02156 - 4660
Hockergymnastik	Mittwoch	11:00 - 12:00	TVA Geschäftsstelle	Renate Stodden	02156 - 4660
Bewusste Gymnastik in Anlehnung an Feldenkrais	Montag	16:00 - 17:30	TVA Geschäftsstelle	Veronika Schmitz	02156 - 6863
	Mittwoch	15:30 - 17:00	TVA Geschäftsstelle	Veronika Schmitz	02156 - 6863
Seniorengymnastik	Montag	16:15 - 17:15	Gymnasiumshalle	Barbara Koenen	02156 - 912431
Herzsport bis 50 Watt	Montag	19:30 - 21:00	Hochheideweg	Sina Lindner	
Herzsport ab 50 Watt	Montag	19:30 - 21:00	Hochheideweg	Jutta Sauer	02156 - 41894
Sie und Er - gemeinsam fit	Montag	20:15 - 22:15	Gymnasiumshalle	Bernd Peylo	02156 - 492367
Gesundes Gehen im eigenen Rhythmus	Mittwoch	09:30 - 10:30	Sportplatz Donkkampfbahn	Margret Calefice	02156 - 1341
Boule (offenes Angebot)	Freitag	09:30 - 10:30	Sportplatz Donkkampfbahn	Margret Calefice	02156 - 1341
Radsport April - Oktober	Freitag	ab 10:30	Sportplatz Donkkampfbahn		02156 - 2200
	2.+4. Sonntag im Monat	ab 14:00	TVA Geschäftsstelle	Monika Zens	02156 - 3560
NEU! Brain Fitness	Dienstag	18:00 - 19:00	TVA Geschäftsstelle	Freddy Krüger	0172 - 2916296
Prellball	Mittwoch (ab September)	20:15 - 22:00	Gymnasiumshalle	Freddy Krüger	0172 - 2916296
Wirbelsäulengerechte Gymnastik	Mittwoch	17:00 - 18:00	Gymnasiumshalle	Rosi Krüger	0178 - 9710699
Wirbelsäulengerechte Gymnastik	Mittwoch	18:15 - 19:15	Gymnasiumshalle	Rosi Krüger	0178 - 9710699
Mann-Power 60+	Mittwoch	19:15 - 20:15	Gymnasiumshalle	Bernd Peylo	02156 - 492367

Das KURS-Angebot

Informationen zu jedem KURS, z.B. die jeweiligen Starttermine, erfragen Sie bitte beim angegebenen Übungsleiter oder der Abteilungsleitung!

Wassergymnastik I	Dienstag	10:00 - 11:00	Variobad Willich	Renate Stodden	02156 - 4660	KURS*)
Wassergymnastik II	Dienstag	11:00 - 12:00	Variobad Willich	Renate Stodden	02156 - 4660	KURS*)
Wassergymnastik III	Mittwoch	11:00 - 12:00	Variobad Willich	Barbara Koenen	02156 - 912431	KURS*)
Wassergymnastik IV	Donnerstag	18:30 - 19:30	Variobad Willich	Barbara Koenen	02156 - 912431	KURS*)
Yoga für Erwachsene I	Dienstag	19:30 - 21:00	KiTa Furthstraße	Antje David	01577 - 1461886	KURS*)
Yoga für Erwachsene II	Mittwoch	18:00 - 19:30	KiTa Huiskenstraße	Antje David	01577 - 1461886	KURS*)
Yoga für Erwachsene III	Mittwoch	19:45 - 21:15	KiTa Huiskenstraße	Antje David	01577 - 1461886	KURS*)
Yoga für Erwachsene IV	Donnerstag	09:00 - 10:30	TVA Geschäftsstelle	Uwe Schneider	02153 - 72996	KURS*)
Stretch & Relax	Montag	18:15 - 19:15	Gymnasiumshalle	Sabine Nießen	02156 - 2200	KURS*)
Punch Fit	Montag	19:15 - 20:15	Gymnasiumshalle	Sabine Nießen	02156 - 2200	KURS*)
Faszien Training "fayo"	Mittwoch (ab Oktober)	19:00 - 20:00	TVA Geschäftsstelle	Hildegard Cattien	02156 - 2200	KURS*)
Tai Chi	Donnerstag	10:45 - 12:15	TVA Geschäftsstelle	Uwe Schneider	02153 - 72996	KURS*)

*) für Kurse fallen zusätzliche Gebühren an. Alle Informationen erhalten sie beim angegebenen Ansprechpartner.

