



TV Gut-Heil 1865 e.V.

Dortmund-Aplerbeck

Breitensportangebote der Turnabteilung

Informationen: 0231 - 48 76 84 Anja Deutsch / Abteilungsleiterin
Anmeldung in den Trainingsstunden

Angebote für Kinder / Jugendliche

Eltern und Kind

Freitag	16:00 - 17:15 Uhr	02 - 03 1/2 J.	Grundschule Aplerbeck, Köln-Berliner-Str. 72
---------	-------------------	----------------	--

Turnzwerge

Freitag	17:15 - 18:30 Uhr	3 1/2 - 05 J.	Grundschule Aplerbeck, Köln-Berliner-Str. 72
---------	-------------------	---------------	--

Sport und Spiel für Kids

Freitag	18:30 - 20:00 Uhr	06 - 10 J.	Grundschule Aplerbeck, Köln-Berliner-Str. 72
---------	-------------------	------------	--

Turnen, Sport und Spiel für Mädchen

Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr	10 - 16 J.	Adolf-Schulte-Schule, Diakon-Koch-Weg 3
----------	-------------------	------------	---

Angebote für Erwachsene

Step Aerobic

Montag	20:00 - 21:30 Uhr	18+	Adolf-Schulte-Schule, Diakon-Koch-Weg 3
--------	-------------------	-----	---

Fitnesstraining für Frauen

Montag	20:00 - 21:30 Uhr	50+	Grundschule Aplerbeck, Köln-Berliner-Str. 72
--------	-------------------	-----	--

Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr	18+	Grundschule Aplerbeck, Köln-Berliner-Str. 72
----------	-------------------	-----	--

Gesundheitsport für Frauen

Dienstag	16:00 - 17:20 Uhr	65+	Adolf-Schulte-Schule, Diakon-Koch-Weg 3
----------	-------------------	-----	---

Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr	60+	Grundschule Neuasseln, Haslindestr. 44
----------	-------------------	-----	--

Fitnesstraining für Männer

Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr	30+	Adolf-Schulte-Schule, Diakon-Koch-Weg 3
----------	-------------------	-----	---

Freitag	19:30 - 21:30 Uhr	60+	Aplerbecker-Mark-Grundschule, Schwerter Straße 269
---------	-------------------	-----	--

Fußball für Männer

Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	18+	Adolf-Schulte-Schule, Diakon-Koch-Weg 3
---------	-------------------	-----	---

Kursangebote, auch für Nicht-Mitglieder

Rücken-Fit

Montag	08:45 - 09:45 Uhr	30+	Gymnastikraum Hallenbad Aplerbeck, Diakon-Koch-Weg 6
--------	-------------------	-----	--

Montag	10:00 - 11:00 Uhr	30+	Gymnastikraum Hallenbad Aplerbeck, Diakon-Koch-Weg 6
--------	-------------------	-----	--

Fitness- und Gesundheitskurs

Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	18+	Adolf-Schulte-Schule, Diakon-Koch-Weg 3
----------	-------------------	-----	---

Step Aerobic

Samstag	14:00 - 15:00 Uhr	18+	Adolf-Schulte-Schule, Diakon-Koch-Weg 3
---------	-------------------	-----	---



TV Gut-Heil 1865 e.V.

Dortmund-Aplerbeck

Breitensportangebote der Schwimmabteilung

Informationen: 0231 - 444 18 65 Susanne Maurer / Abteilungsleiterin

Anmeldung in den Trainingsstunden

Angebote für Eltern und Kind

Freitag	17:00 - 17:45 Uhr	Lehrschwimmbecken	ab 6 Monaten
---------	-------------------	-------------------	--------------

Schwimmausbildung für Kinder

Dienstag	17:00 - 17:35 Uhr	Lehrschwimmbecken	Kursangebot für Kinder ab 4 Jahren (Anmeldung erforderlich!)
Dienstag	17:40 - 18:15 Uhr	Lehrschwimmbecken	
Dienstag	18:20 - 18:55 Uhr	Lehrschwimmbecken	

Breitensportangebote-Schwimmen für Kinder & Jugendliche

Dienstag	17:00 - 17:40 Uhr	Anfängergruppe	Festigung der Schwimmfähigkeit
Dienstag	17:40 - 18:20 Uhr	Anfängergruppe	
Dienstag	18:20 - 19:00 Uhr	Anfängergruppe	
Dienstag	17:00 - 17:40 Uhr	Trixi-Bronze-Gruppe	Erlangen der Schwimmabzeichen Trixi & Bronze
Dienstag	17:40 - 18:20 Uhr	Trixi-Bronze-Gruppe	
Dienstag	18:20 - 19:00 Uhr	Trixi-Bronze-Gruppe	
Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	Silber-Gruppe	Erlangen des Schwimmabzeichens Silber
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	Goldgruppe	Erlangen des Schwimmabzeichen Gold
Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	--	Schwimmen für Jugendliche ab 12

Angebote für Erwachsene

Dienstag	20:00 - 20:45 Uhr	Lehrschwimmbecken	Wassergymnastik für Jedermann
Dienstag	19:00 - 21:00 Uhr		Abnahme Sportabzeichenprüfungen Schwimmen
Dienstag	19:00 - 21:00 Uhr		Freies Schwimmen für Jedermann
Mittwoch	19:30 - 21:00 Uhr	30+	Freies Schwimmen für Männer
Freitag	17:00 - 17:45 Uhr	Flachwasser	Wassergymnastik für Jedermann
Freitag	17:00 - 17:45 Uhr		Freies Schwimmen für Jedermann

Kursangebote, auch für Nichtmitglieder

Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken	Präventionskurs "Aquafitness"
Dienstag	19:00 - 19:35 Uhr	Tiefwasser	Aquajogging-Kurs (Anmeldung erforderlich!)
Dienstag	19:40 - 20:15 Uhr	Tiefwasser	
Dienstag	20:20 - 20:55 Uhr	Tiefwasser	
Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	Flachwasser	Rehasport im Wasser (Anmeldung & Verordnung erforderlich!)
Dienstag	20:00 - 20:45 Uhr	Flachwasser	



TV Gut-Heil 1865 e.V.

Dortmund-Aplerbeck

Präventionsangebote der Turnabteilung

Informationen: 0231 - 48 76 84 Anja Deutsch / Abteilungsleiterin
Anmeldung in den Trainingsstunden

Fit bis ins hohe Alter / Fit und Gesund

"Fit bis ins hohe Alter" ist ein neu entwickelter, präventiver Bewegungskurs, der dazu beiträgt, die Selbständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Alle körperlichen Funktionen, die nicht mehr eingesetzt werden, werden im Alter automatisch abgebaut. Bewegung im Alter ist deshalb eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig, fit und gesund leben zu können.

"Fit & Gesund" ist ein Allround-Gesundheitssportprogramm für die Halle. Das Programm ist fokussiert auf die Zielgruppe der Erwachsenen mit dem Risikofaktor Bewegungsmangel und eignet sich insbesondere dafür, diese Zielgruppe sukzessive an eine gesundheitsförderliche körperliche Aktivität (wieder) heranzuführen.

Beide Kurse entsprechen den Qualitätskriterien der Krankenkassen und sind mit den Siegeln der ZPP und "Pluspunkt Gesundheit DTB" für besondere Gesundheitssportangebote im Verein ausgezeichnet, so dass die Kursgebühr von den Krankenkassengemäß ihrer Richtlinien zum Teil erstattet wird.



Montag	08:45 - 09:45 Uhr	Fit bis ins hohe Alter	Mehrzweckraum Aplerbecker Hallenbad
Montag	10:00 - 11:00 Uhr	Fit und Gesund	Mehrzweckraum Aplerbecker Hallenbad

Präventionsangebote der Schwimmabteilung

Informationen: 0231 - 444 18 65 Susanne Maurer / Abteilungsleiterin
Anmeldung in den Trainingsstunden

Aqua Fitness aktiv

Ein Angebot im Rahmen des allgemeinen Präventionssportes, geeignet für Männer und Frauen jeden Alters – auch Neu- und Wiedereinsteiger.

Ziel ist die Förderung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Neben diesen Zielen soll die allgemeine Freude an der Bewegung im Wasser geweckt und erhalten bleiben.

Ein attraktives und abwechslungsreiches – geprüftes – Programm erwartet Sie! Der Kurs entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und ist mit dem **Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“** für besondere Gesundheitssportangebote im Verein ausgezeichnet, so dass die Kursgebühr von den Krankenkassen gemäß ihrer Richtlinien zum Teil erstattet wird.



Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr		Lehrschwimmbecken
----------	-------------------	--	-------------------



TV Gut-Heil 1865 e.V.

Dortmund-Aplerbeck

Rehasportangebote der Schwimmabteilung

Informationen: 0231 - 444 18 65 Susanne Maurer / Abteilungsleiterin

Anmeldung in den Trainingsstunden

Sport bei orthopädischen Erkrankungen für Erwachsene im Wasser

Alltagsbeschwerden mindern und krankheitsbedingten Folgeschäden entgegenwirken

Das Angebot ist zielgerichtet für den Indikationsbereich „Stütz- und Bewegungsapparat“ und wird über eine entsprechende Verordnung direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet.

Die Angebote sind durch REHASUPPORT geprüft und entsprechen den aktuellen gesetzlichen Vorgaben des § 44 SGB IX. Das Angebot ist damit als „Deutscher Standard Rehabilitation“ anerkannt.



Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	Flachwasser	Schwimmerbecken
Dienstag	20:00 - 20:45 Uhr	Flachwasser	Schwimmerbecken



TV Gut-Heil 1865 e.V.

Dortmund-Aplerbeck

Leistungssportangebote der Turnabteilung

Informationen: 02304 – 46 89 56 8 Isabelle Scheller / stellv. Abteilungsleiterin
Anmeldung in den Trainingsstunden

Nachwuchsturnerinnen Gruppe 1

Mittwoch	16:00 - 18:00 Uhr	06 – 07 Jahre	Adolf-Schulte-Schule Diakon-Koch-Weg 3
Freitag	16:00 - 18:00 Uhr		

Nachwuchsturnerinnen Gruppe 2

Mittwoch	16:00 - 18:00 Uhr	08 – 09 Jahre	Adolf-Schulte-Schule Diakon-Koch-Weg 3
Freitag	16:00 - 18:00 Uhr		

Nachwuchsturnerinnen Gruppe 3

Dienstag	17:20 – 19:15 Uhr	10 +	Adolf-Schulte-Schule Diakon-Koch-Weg 3
Freitag	18:00 – 20:00 Uhr		

Gauklasse -Turnerinnen

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	11+	Adolf-Schulte-Schule Diakon-Koch-Weg 3
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr		
Samstag	12:30 – 14:30 Uhr		LLZ

Gauliga -Turnerinnen

Montag	19:00 – 21:00 Uhr	13+	Adolf-Schulte-Schule Diakon-Koch-Weg 3
Mittwoch	18:00 – 20:00 Uhr		LLZ
Samstag	12:30 – 14:30 Uhr		



TV Gut-Heil 1865 e.V.

Dortmund-Aplerbeck

Leistungssportangebote der Schwimmabteilung

Informationen: 0231 - 444 18 65 Susanne Maurer / Abteilungsleiterin

Anmeldung in den Trainingsstunden

Talentförderung für Kinder & Jugendliche

Montag	16:15 - 17:00 Uhr	Talentförderung	Einteilung der Übungstage durch das Trainer-Team
Dienstag	16:15 - 17:00 Uhr	Talentförderung	
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Talentförderung	

Wettkampfschwimmen für Kinder & Jugendliche

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Wettkampfmanschaft	Einteilung der Übungstage durch das Trainer-Team
Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr	Wettkampfmanschaft	
Donnerstag	16:00 - 17:30 Uhr	Wettkampfmanschaft	
Freitag	16:15 - 18:00 Uhr	Wettkampfmanschaft	



TV Gut-Heil 1865 e.V.

Dortmund-Aplerbeck

Integrationsangebote der Schwimmabteilung

Informationen: 0231 - 444 18 65 Lisa Stade / stellv. Abteilungsleiterin
Anmeldung in den Trainingsstunden

zusätzliche Angebote für Kinder und Jugendliche

Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	ab 12 Jahren	Festigung der Schwimmfähigkeit	Aplerbecker Hallenbad
Mittwoch *	15:00 - 16:00 Uhr	ab 15 Jahren	Schwimmausbildung	Nordbad
Mittwoch *	15:00 - 16:00 Uhr	ab 15 Jahren	Festigung der Schwimmfähigkeit	Nordbad



* in Kooperation mit dem Projekt "angekommen"