

# PROGRAMM 2020

## Gesundheitssport

- 06.02. Donnerstag  
Bailaro  
(Fitness-Konzept mit Wechsel von Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Tanzschritten zu hochintensivem Muskeltraining)  
Marion Braun
- 05.03. Donnerstag  
Pilates  
Corinna Tomczak
- 02.04. Donnerstag  
Tabata  
(Intervall-Training Herz-Kreislauf)  
Kerstin Tischler
- 07.05. Donnerstag  
Hockergymnastik  
Renate Wilhelmi
- 04.06. Donnerstag  
Gedächtnistraining Teil 2  
Kerstin Hegel-Strieder
- 03.09. Donnerstag  
Turnen mit Kindern  
Marcus Lusch
- 01.10. Donnerstag  
Erarbeitung einer Choreographie  
Anne Tomczak

07./08.11. Samstag/ Sonntag

Fitness-Mix 60+  
(Übungsleiter-C-Verlängerung)  
Margarete Steinbach/N.N.

Die Donnerstagskurse finden um 19:30 Uhr in der Hildegardisschule in Bochum statt und sind kostenlos. Der Wochenend-Kurs findet in der Vellwig-Schule in Herne statt und kostet 20 € pro Tag. Anmeldungen bei Margarete Steinbach unter 02305/62163 oder unter [gesundheitsport@ert-online.de](mailto:gesundheitsport@ert-online.de)

## Fortbildungen des WTB im ERT

15.03. Sonntag LG-Nr. 20931010

Beckenboden (ÜL-B/Reha)  
Bettina Blumenkamp

26.04. Sonntag LG-Nr. 20931020

Arthrose (ÜL-B/Reha)  
Iris Müller

04.10. Sonntag LG-Nr. 20931030

Pilates im Flow (ÜL-C, Tr-C Breiten-sport, DTB-Trainer Pilates)  
Julia Holzrichter

Die WTB-Kurse finden in der Vellwig-Schule in Herne statt und kosten je 90 € (55 € mit Gymcard). Anmeldungen nur online im Gymnet unter [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de).

## Ausbildungen

Basismodul

07./08.03. und 28./29.03.

Hildegardisschule in Bochum  
Sa von 9 - 17 h; So von 9 - 15 h  
Gebühr: 70 € einschl. Grundlagenbuch

Aufbaumodul

16./17.05.; 23./24.05.; 06./07.06.;  
22./23.08. und 05./06.09.2020

Arnoldschule in Bochum  
Sa von 9 - 17 h; So von 9 - 15 h  
Gebühr: 170 €

Ansprechpartnerin:

Elke Kaldun unter [ekaldun@gmx.de](mailto:ekaldun@gmx.de)

## Veranstaltungen

28.03. Samstag

**Fit mit dem ERT**  
in Hattingen

19.09. Samstag

**50+**  
in Bochum