Gratis!

2. Halbjahr
2019

TSV SPORT-ANGEBOTE

Sportangebote 2. Halbjahr 2019 | **Seite 7**
Kursangebote 2. Halbjahr 2019 | **Seite 39**

René Hahn
Tischtennisabteilung

TSV 1887 SCHLOSS NEUHAUS

www.tsv1887.de

Mein Verein für **Sport, Fitness** und **Gesundheit!**

Über Geld sprechen ist einfach.

Weil die Sparkasse nah ist und auf Geldfragen die richtigen Antworten hat.

sparkasse-paderborn-detmold.de

Sparkasse
Paderborn-Detmold

INHALT

SEITE 05 **Editorial**
Mein Verein für Sport, Fitness & Gesundheit

SEITE 06 **Sportabzeichen**
Nimm Deine Herausforderung an!

SEITE 07 **Sportangebote**
Für jeden das passende Sportangebot

SEITE 39 **Kursangebote 2. Halbjahr 2019**
Prävention & Fitness

SEITE 58 **GesundheitPLUS**
RehaSport, Vitalcenter und Anmeldung

SEITE 62 **Wissenswertes**
Kontakt, Beiträge, Termine u. v. m.

DER TSV-NEWSLETTER – IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN!

Erhalte in Zukunft einmal im Quartal alle wichtigen Neuigkeiten und Termine rund um den TSV 1887 ganz bequem per E-Mail!

Anmeldung unter:
www.tsv1887.de/newsletter

SPAR- UND BAUVEREIN
besser wohnen – einfach mieten

JA zu fairen Mieten

Ihre Genossenschaft mit 3.000 Wohnungen in Paderborn

MEIN VEREIN FÜR SPORT, FITNESS UND GESUNDHEIT!

LIEBE MITGLIEDER UND INTERESSENTEN,

wir freuen uns Ihnen die zweite Ausgabe unseres Heftes TSV-Sportangebote präsentieren zu können. Dieses erscheint immer zum Sommer neben dem TSV-Aktuell zu Weihnachten.

Mit dem TSV-Sportangebote möchten wir Sie als Mitglieder, Sportbegeisterte und Interessierte über unser erweitertes, zum Teil erneuertes Sportangebot informieren.

Es reicht von den Krabbelgruppen und dem Eltern-Kind-Turnen für die Jüngsten bis hin zu verschiedenen Sport- und Gymnastikgruppen für Senioren/innen, die auch noch im hohen Alter Spaß an der Bewegung und Geselligkeit bieten. Dazwischen fächern sich unsere Abteilungen mit ihren spezifischen Angeboten in den Bereichen Breiten-, Wettkampf- und Leistungssport. Nicht zu vergessen sind natürlich unsere vielfältigen Kurs- und Gesundheitssportangebote, mit denen Sie sich fit und gesund halten können.

HAGEN SCHLÜTER
Erster Vorsitzender

Machen Sie Gebrauch von unserem Schnuppertraining und lassen Sie sich über unseren Newsletter (Anmeldung unter www.tsv1887.de/newsletter) regelmäßig informieren!

Viele weitere Informationen erhalten Sie jederzeit auf unserer Homepage www.tsv1887.de oder in unserer Geschäftsstelle.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserem neuen Heft!

Ihr

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nimm Deine Herausforderung an!
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

Der TSV 1887 Schloß Neuhaus bietet die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens an!

Die Termine im Überblick:

- Mittwoch, 03. Juli, 17:00 bis 18:30 Uhr **(inkl. der Abnahme der Disziplin 20 km Radfahren)**
- Mittwoch, 07. August, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Mittwoch, 04. September, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Samstag, 14. September, 16:00 bis 21:30 Uhr **(Sportabzeichen by night)**
- Mittwoch, den 02. Oktober, 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort:

- **Stadion am Merschweg**
  (Merschweg 9 in Schloß Neuhaus)

Hinweis:

- Eine vorherige Anmeldung und eine Mitgliedschaft im TSV sind nicht notwendig.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!" des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.
Gefördert durch:

Mehr Informationen unter:
www.tsv1887.de

Nationale Förderer
Sparkasse
BKK24 Länger besser leben.
Ernsting's family Von fröhlichen Familien empfohlen.
Kinder + SPORT Joy of moving

SPORT-ANGEBOTE

SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Turnen Mädchen (4-6 J.)	Mo, 16:00 - 17:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 21
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Mo, 16:00 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Turnen Jungen (6-10 J.)	Mo, 17:00 - 18:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 21
Handball Minis (4-8 J.)	Mo, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 13
Leistungsturnen Jungen (ab 6 J.)	Mo, 17:00 - 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mo, 17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 19
Turnen an Geräten (ab 10 J.)	Mo, 17:15 - 18:45 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Leichtathletik Jugend (12-18 J.)	Mo, 17:30 - 19:00 Uhr	Sporthalle/Stadion am Merschweg	Seite 16
Taekwon-Do	Mo, 17:30 - 19:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 18
Calisthenics (ab 16 J.)	Mo, 18:30 - 20:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 13
Eltern-Kind-Turnen 1	Di, 16:00 - 17:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 13
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Di, 16:00 - 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Handball D-Jugend (11-12 J.)	Di, 17:00 - 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 14
Leichtathletik Jugend (6-10 J.)	Di, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle/Stadion am Merschweg	Seite 16
Leichtathletik Jugend (10-12 J.)	Di, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle/Stadion am Merschweg	Seite 16
Handball E-Jugend (9-10 J.)	Di, 17:00 - 18:30 Uhr	Andres-Winter-Sporthalle	Seite 14
Handball B-Jugend weibl. (15-16 J.)	Di, 18:30 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 15
Handball A-Jugend (17-18 J.)	Di, 18:30 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 15
Leichtathletik Jugend (12-18 J.)	Di, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle/Stadion am Merschweg	Seite 16
Tanzen Schlossmäuse (4-6 J.)	Mi, 15:30 - 16:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 18
Eltern-Kind-Turnen 2	Mi, 16:00 - 16:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 13
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Mi, 16:00 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Eltern-Kind-Turnen 3	Mi, 16:45 - 17:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 13
Turnen Mädchen (ab 12 J.)	Mi, 17:00 - 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 23
Leistungsturnen Jungen (ab 6 J.)	Mi, 17:00 - 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mi, 17:00 - 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 19
Turnen Mädchen (8-10 J.)	Mi, 17:30 - 18:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 22

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Handball B-Jugend männl. (15-16 J.)	Mi, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 15
Handball C-Jugend (13-14 J.)	Mi, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 14
Turnen Jungen (4-6 J.)	Do, 16:00 - 17:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 21
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Do, 16:00 - 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Handball D-Jugend (11-12 J.)	Do, 17:00 - 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 14
Leichtathletik Jugend (6-10 J.)	Do, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle/Stadion am Merschweg	Seite 16
Leichtathletik Jugend (10-12 J.)	Do, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle/Stadion am Merschweg	Seite 16
Turnen Mädchen (6-8 J.)	Do, 17:15 - 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 22
Tanzen Birdys (6-10 J.)	Do, 17:30 - 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 19
Taekwon-Do	Do, 18:00 - 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 18
Tanzen Birdys (10-14 J.)	Do, 18:30 - 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 19
Handball B-Jugend weibl. (15-16 J.)	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 15
Handball A-Jugend (17-18 J.)	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 15
Leichtathletik Jugend (12-18 J.)	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle/Stadion am Merschweg	Seite 16
Leistungsturnen-Talent-Sichtungsgruppe	Fr, 15:30 - 17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Turnen an Geräten (6-8 J.)	Fr, 16:30 - 18:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 20
Turnen an Geräten (8-10 J.)	Fr, 17:00 - 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Handball E-Jugend (9-10 J.)	Fr, 17:00 - 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 14
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Fr, 17:00 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Leistungsturnen Jungen (ab 6 J.)	Fr, 17:00 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Taekwon-Do	Fr, 18:00 - 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 18
Turnen Mädchen (10-12 J.)	Fr, 18:15 - 19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 22
Handball C-Jugend (13-14 J.)	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 14
Handball B-Jugend männl. (15-16 J.)	Fr, 18:30 - 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 15
Selbstverteidigung (ab 14 J.)	Fr, 19:30 - 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 18

SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Fit und beweglich jung bleiben für Frauen	Mo, 08:45 - 09:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 28
Vitalcenter	Mo, 09:00 - 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 36
Taekwon-Do (alle)	Mo, 17:30 - 19:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 35
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mo, 17:30 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 32
Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)	Mo, 18:15 - 19:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 25
Calisthenics	Mo, 18:30 - 20:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 27
Tischtennis Allgemeines Training	Mo, 18:30 - 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 35
Step Aerobic	Mo, 19:00 - 20:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 34
Showturngruppe Spumante	Mo, 19:00 - 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 34
Tischtennis Hobbytraining	Mo, 19:00 - 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 35
Body in Motion	Mo, 19:15 - 20:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 26
Funktionelles Zirkeltraining	Mo, 20:00 - 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 29
Bodytraining für Frauen	Mo, 20:15 - 21:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 26
Rücken Fit 1	Di, 17:30 - 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 32
Lauftraining für Ambitionierte	Di, 18:00 - 20:00 Uhr	Ahorn-Sportpark	Seite 31
Vitalcenter	Di, 18:00 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 37
Breitensport für Männer	Di, 18:15 - 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 26
Rücken Fit 2	Di, 18:45 - 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 32
Seniorengruppe mit Ball und Bewegung	Di, 19:30 - 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 33
Ballsport und Fitness	Di, 19:45 - 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 25
Handball 1. & 2. Damen	Di, 20:00 - 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 30
Handball 1. Herren	Di, 20:00 - 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 30
Handball 2. & 3. Herren	Di, 20:00 - 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 31
Vitalcenter	Mi, 09:00 - 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 38
Fit und beweglich jung bleiben	Mi, 09:15 - 10:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 27
Fit im Alter	Mi, 17:00 - 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 27

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mi, 17:30 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 32
Lauftreff	Mi, 18:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 32
Step Aerobic	Mi, 18:30 - 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 34
Tischtennis Allgemeines Training	Mi, 18:30 - 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 35
Frauengymnastik	Mi, 18:45 - 19:50 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 28
Showturngruppe Error	Mi, 19:00 - 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 34
Rücken Fit 3	Mi, 19:50 - 20:50 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 33
Badminton – Just 4 Fun	Mi, 20:00 - 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 25
Fit 4 Fun für Männer	Mi, 20:00 - 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 28
Volleyball Hobby Mix	Mi, 20:15 - 21:45 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 38
Handball 1. & 2. Damen	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 30
Hallenbosseln	Do, 18:30 - 20:30 Uhr	Andres-Winter-Sporthalle	Seite 29
Funktionsgymnastik für Männer	Do, 18:45 - 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 29
Taekwon-Do (nur Erwachsene)	Do, 19:30 - 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 35
Handball 1. Herren	Do, 20:00 - 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 30
Handball 2. & 3. Herren	Do, 20:00 - 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 31
Taekwon-Do (alle)	Fr, 18:00 - 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 35
Selbstverteidigung	Fr, 19:30 - 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 33
Lauftreff	Sa, 15:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 32

FÜR JEDEN DAS PASSENDE SPORTANGEBOT: **KINDER & JUGENDLICHE**

SCHNUPPERTRAINING

Du interessierst dich für eines unserer Sportangebote? Du weißt aber noch nicht, ob es das Richtige für dich ist?

Dann vereinbare ein kostenloses und unverbindliches Schnuppertraining über unsere Homepage oder die Geschäftsstelle. Du kannst jedes unserer Sportangebote zweimal testen (Ausnahme Kurse). Beim Mitmachen kannst du am besten beurteilen, ob du das passende Sportangebot für dich gefunden hast!

CALISTHENICS (AB 16 JAHREN)

Calisthenics ist eine Form des Trainings, bei dem in der Regel nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Die bekanntesten Eigenkörpergewichtsübungen aus dem Calisthenics sind der Klimmzug (Pull Up), der Liegestütz (Push Up), der Barrenstütz (Dip) und die Kniebeuge (Squat).

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche ab 16 Jahren mit Fitnessgrundlagen

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Tobias Moos**

ELTERN-KIND-TURNEN 1, 2 UND 3

Bei uns wird gemeinsam geturnt, gesungen und gespielt. An Bewegungslandschaften lernen die Kinder verschiedene Bewegungsformen kennen. Im Vordergrund steht selbstverständlich die Freude am Bewegen und Turnen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Kinder im Alter von 2-4 Jahren und ihre Eltern

Dienstag, 16:00 bis 17:00 Uhr,
Mittwoch, 16:00 bis 16:45 Uhr oder
Mittwoch, 16:45 bis 17:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Mara Bollhöfer (Di) & Chantal Brenke (Mi)**

HANDBALL MINIS (4-8 JAHRE)

Der Umgang mit dem Handball – zielen, werfen und fangen – ist wesentlicher Bestandteil unserer wöchentlichen Übungseinheiten. Ergänzend werden die wichtigsten Handballregeln spielerisch vermittelt. Oberste Priorität bei unserem Training ist immer der Spaß an der Bewegung und das gemeinschaftliche Spiel.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Björn Lebock**

Fortsetzung →

HANDBALL E-JUGEND (9-10 JAHRE)

In der gemischten E-Jugend steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinschaftliche Spiel im Vordergrund, aber auch erste taktische und wurftechnische Einheiten werden in den Trainingsablauf integriert, um auch am Wochenende in der Saison zu bestehen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr und **Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) und Sporthalle am Merschweg (Fr)
- Übungsleitung: **Jona Arenhövel** und **Fredrik Bohne**

HANDBALL D-JUGEND (11-12 JAHRE)

Die Jungs und Mädchen der D-Jugend werden mit Spaß, konditionellen und koordinativen Schwerpunkten im Training auf die Spiele am Wochenende vorbereitet. Ebenso werden die technischen Grundlagen ausgebaut.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr und **Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gregor Hoffmann** und **Stefan Steiner**

HANDBALL C-JUGEND (13-14 JAHRE)

Teambuilding, technische Grundlagen und Körperstabilisation bilden die Grundlagen des Trainings, um aus den Jungs eine Mannschaft zu formen, die am Wochenende mit Spaß ihre Spiele bestreitet.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr und **Freitag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Mattis Lippe**

HANDBALL B-JUGEND WEIBLICH (15-16 JAHRE)

Die Mädels (auch Anfängerinnen) erlernen die handballspezifischen Fertigkeiten und trainieren die Athletik. Im Training werden sie individuell gefördert, um in den Saisonspielen sukzessiv besser zu werden.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr und **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Noah Sternberg** und **Maria Michl**

HANDBALL B-JUGEND MÄNNLICH (15-16 JAHRE)

Neben der technischen und taktischen Vielfalt wird im Training wird viel Wert auf die Abstimmung untereinander gelegt, um den Gegnern am Wochenende als funktionierende Mannschaft entgegenzutreten.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr und **Freitag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **André Born**

HANDBALL A-JUGEND (17-18 JAHRE)

Die Trainingsinhalte in der A-Jugend sind im Wesentlichen die Förderung der technischen und taktischen Fähigkeiten sowie die Festigung des Mannschaftsgefüges und des persönlichen Charakters der einzelnen Spieler. Die A-Jugend stellt die Schnittstelle zum Seniorenbereich dar.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr und **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Nils Lippe**

Fortsetzung →

LEICHTATHLETIK JUGEND (6-10 JAHRE)

In der Jugend (6 bis 10 Jahre) wird in lockerer Atmosphäre ein Einstieg für Kinder in die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik geboten.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Kinder ohne und mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr und
Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Laura Piek, Lenja Beyer und Greta Boß**

LEICHTATHLETIK JUGEND (10-12 JAHRE)

In der Jugend (10-12 Jahre) sammeln die Junioren/innen erste Wettkampferfahrungen, erweitern ihre Fähigkeiten und erleben die vielseitige Welt der Leichtathletik. Und so tummeln sich hier junge Aktive sowohl mit als auch ohne Wettkampfambitionen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Kinder ohne und mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr und
Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Alina Wiemer & Niklas Mersch**

LEICHTATHLETIK JUGEND (12-18 JAHRE)

In der Jugend (12 bis 18 Jahre) wird wettkampforientiert auf die Umsetzung der Zieltechniken in den Hauptdisziplinen der Leichtathletik hingearbeitet. Dazu gehören die Laufdisziplinen, die Wurf- und Stoßdisziplinen sowie die Sprungdisziplinen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr,
Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr,
Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr
- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Gerrit Gutthoff & Dustin Storm**

LEISTUNGSTURNEN-TALENT-SICHTUNGSGRUPPE (4-6 JAHRE)

In der Turn-Talentsichtungsgruppe (TTSG) unserer Leistungsriege können Kinder ab 4 Jahren bis zum vollendeten 6. Lebensjahr (Schuleintritt) erste turnerische Erfahrungen sammeln und vielfältige sportliche Grundlagen erwerben.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Mädchen und Jungen
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Freitag, 15:30 bis 17:00 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Frederike Prisett**

LEISTUNGSTURNEN MÄDCHEN (AB 6 JAHREN)

Unsere 1. Mannschaft startet in der Landesliga 2 des WTB. Die Mannschaften 2 bis 5 nehmen an den Gauliga-Wettkämpfen im OWTG teil. Die Mädchen trainieren dafür zwei bis dreimal pro Woche. Die Kunstturnerinnen trainieren in sieben Trainingsgruppen, welche nach Leistung eingeteilt sind.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Kinder und Jugendliche
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Eignungstest erforderlich

Montag und Mittwoch, 16:00 bis 20:00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag, 16:00 bis 18:00 Uhr,
Freitag, 17:00 bis 20:00 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Trainerteam**

LEISTUNGSTURNEN JUNGEN (AB 6 JAHREN)

In der Leistungsriege Jungen bilden wir die Turner in den athletischen und technischen Grundlagen aus. An den Geräten lernen die Kinder erste turnerische Elemente und machen erste Erfahrungen am Gerät. Ziel des Trainings ist die Vorbereitung auf Wettkämpfe im Ostwestfälischen Turngau.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Kinder und Jugendliche
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Eignungstest erforderlich

Montag und **Mittwoch, 17:00 bis 19:00 Uhr,**
Freitag, 17:00 bis 20:00 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Trainerteam**

Fortsetzung →

SELBSTVERTEIDIGUNG (AB 14 JAHREN)

Zu wissen, wie man sich im Notfall verhalten soll und wehren kann, baut Selbstbewusstsein auf und gibt einem ein sichereres Gefühl. Im Training können Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene Selbstverteidigung erlernen. Hierzu gehören einfache Befreiungstechniken, ebenso wie die Verteidigung mit Alltagsgegenständen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger

Freitag, 19:30 bis 21:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Stefanie Balewski** und **Thomas Keßler**

TAEKWON-DO

Taekwon-Do ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst, die sich aus vielen Hand- und Fußtechniken zusammensetzt. Mit dem Formenlauf und abgesprochenen Partnerübungen werden die Techniken trainiert und verbessert, ebenso wird das Selbstbewusstsein gestärkt.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr,
Donnerstag und **Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr**
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt) (Mo & Do), Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu) (Fr)
- Übungsleitung: **Stefanie** und **Carsten Balewski, Thomas Keßler**

TANZEN SCHLOSSMÄUSE (4-6 JAHRE)

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, die Freude und Spaß an Bewegung und Musik haben. Durch Singspiele, Improvisation von Bewegungen und altersgerechte Tanzchoreographien wird in spielerischer Form ein Gefühl für Rhythmus und Musik entwickelt.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Jana Ickler, Mara Bollhöfer** und **Lenja Beyer**

TANZEN BIRDYS (6-10 JAHRE)

Die Birdys erlernen Tänze aus verschiedenen Bereichen und entwickeln zusammen einfache Choreographien, die auch bei Auftritten präsentiert werden.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger

Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Annkathrin Born** und **Mara Bollhöfer**

TANZEN BIRDYS (10-14 JAHRE)

Die Birdys lernen Choreographien zu aktuellen und auch älteren Liedern, dabei können sie jederzeit ihre eigenen Interessen äußern und diese in die Tänze mit einbringen. Auch kleine akrobatische Figuren können Bestandteile der Choreographien sein.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger

Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Annkathrin Born** und **Sophie Lemmen**

TISCHTENNIS ANFÄNGER-, SCHÜLER- UND JUGENDTRAINING

Im Rahmen des Trainings lernen minderjährige Anfänger Schlagtechniken und Regeln kennen. In Mannschaften gemeldete Nachwuchsspieler verbessern durch qualifizierte Anleitung ihre Fähigkeiten.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Montag, 17:00 bis 19:00 Uhr und **Mittwoch, 17:00 bis 19:30 Uhr**
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Nicole Stich (Mo) und Lothar Hartmann (Mi)**

Fortsetzung →

TURNEN AN GERÄTEN (6-8 JAHRE)

Jeden Freitag treffen sich Turnerinnen im Alter von sechs bis acht Jahren, um gemeinsam zu turnen. Während der Übungsstunden steht das Erlernen der turnerischen Grundfertigkeiten im Mittelpunkt. Natürlich kommt dabei der Spaß und die Freude gemeinsam Sport zu betreiben nicht zu kurz.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Freitag, 16:30 bis 18:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Theresa Brüggemeier**

TURNEN AN GERÄTEN (8-10 JAHRE)

Jeden Freitag treffen sich Turnerinnen im Alter von acht bis zehn Jahren, um gemeinsam zu turnen. Während der unterschiedlichen Übungsstunden steht das Erlernen turnerischer Grundfertigkeiten im Mittelpunkt. Turnerinnen, die Lust haben, können auch an einem Wettkampf teilnehmen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene

Freitag, 17:00 bis 18:15 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

TURNEN AN GERÄTEN (AB 10 JAHREN)

Die Gruppe ist für fortgeschrittene Turnerinnen geeignet. Nun werden die turnerischen Grundfertigkeiten gefestigt und weiterführende Elemente an den vier Geräten Sprung, Barren/Reck, Balken und Boden fleißig geübt.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene

Montag, 17:15 bis 18:45 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Hieu Van Luong**

TURNEN JUNGEN (4-6 JAHRE)

Jeden Donnerstag treffen sich die Jungen im Alter von 4 bis 6 Jahren, um sich gemeinsam zu bewegen und Spaß zu haben. Jede Woche wird ein Bewegungsparkour mit unterschiedlichen Stationen aufgebaut. An den Stationen verbessern sie ihre motorischen Fähigkeiten sowie ihre Kraft und Koordination.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger

Donnerstag, 16:00 bis 17:15 Uhr
- Heinrich-/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Beyer**

TURNEN JUNGEN (6-10 JAHRE)

Jeden Montag treffen sich die Jungen im Alter von 6 bis 10 Jahren, um sich gemeinsam zu bewegen und Spaß zu haben. Nach einer Erwärmungsphase trainieren sie an unterschiedlichen Geräten, um ihre Kraft und Koordination zu verbessern. Zum Abschluss der Stunde wird ein gemeinsames Abschlussspiel gespielt.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Montag, 17:00 bis 18:15 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

TURNEN MÄDCHEN (4-6 JAHRE)

Jeden Montag treffen sich die Mädchen im Alter von 4 bis 6 Jahren, um gemeinsam eine Stunde Sport zu treiben. Durch die vielseitigen Übungen lernen die Kinder ihren Körper kennen, stoßen an ihre Grenzen und können ihre sportlichen Kompetenzen erweitern.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger

Montag, 16:00 bis 17:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Malin Relard**

Fortsetzung →

TURNEN MÄDCHEN (6-8 JAHRE)

Jeden Donnerstag treffen sich die Mädchen im Alter von 6 bis 8 Jahren, um an verschiedenen Geräteparkouren ihre Kraft und Koordination zu trainieren und bei gemeinsamen Spielen Spaß zu haben.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Donnerstag, 17:15 bis 18:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Beyer**

TURNEN MÄDCHEN (8-10 JAHRE)

Jeden Mittwoch treffen sich die Mädchen im Alter von 8 bis 10 Jahren, um gemeinsam Sport zu treiben und Spaß zu haben. Im Mittelpunkt unserer Stunde stehen das Erlernen und Trainieren von Rollen, Handständen und Rädern sowie das Balancieren oder auch das Trampolinspringen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Mittwoch, 17:30 bis 18:45 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Chantal Brenke**

TURNEN MÄDCHEN (10-12 JAHRE)

Jeden Freitag treffen sich turnbegeisterte Mädchen, um sich auszupowern und ihre turnerischen Fähigkeiten zu verbessern. Die Turnerinnen, die Lust haben, ihr Können auch bei einem Wettkampf zu zeigen, erhalten die Möglichkeit am Bunny-Cup teilzunehmen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

Freitag, 18:15 bis 19:30 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

TURNEN MÄDCHEN (AB 12 JAHREN)

Jeden Mittwoch um 17:00 Uhr treffen sich turnbegeisterte Mädchen, um sich auszupowern und ihre turnerischen Fähigkeiten zu verbessern. Im Mittelpunkt unserer Stunden stehen das Erlernen und Trainieren von Elementen am Boden, am Reck und am Balken.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 17:00 bis 18:15 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

www.boho-moebel.de

boho möbelwerkstatt

FÜR JEDEN DAS PASSENDE SPORTANGEBOT: **ERWACHSENE**

SCHNUPPERTRAINING

Du interessierst dich für eines unserer Sportangebote?
Du weißt aber noch nicht, ob es das Richtige für dich ist?

Dann vereinbare ein kostenloses und unverbindliches Schnuppertraining über unsere Homepage oder die Geschäftsstelle. Du kannst jedes unserer Sportangebote zweimal testen (Ausnahme Kurse). Beim Mitmachen kannst du am besten beurteilen, ob du das passende Sportangebot für dich gefunden hast!

BADMINTON – JUST 4 FUN

Bei der Gruppe Badminton – Just 4 Fun treffen sich Jung und Alt, um gemeinsam dem Hobby Badminton nachzugehen. Der Fokus unserer Gruppe liegt darin, Spaß und einen Ausgleich zum Alltag zu haben. Bei uns ist jeder herzlich willkommen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **André Günzel**

BALLSPORT UND FITNESS

Dieses Angebot ist für Sportler/innen gedacht, die einfach mal wieder Lust aufs Spielen jeglicher Art haben. Der Grundgedanke ist, sich mit verschiedenen Ballsportarten (Völkerball, Zombieball, Takeshi´s Castle, Brettball,…) auszupowern.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 19:45 bis 21:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Daniela Mehlich**

BAUCH-OBERSCHENKEL-PO (BOP)

Nach einen intensiven Aufwärmprogramm führen wir nacheinander Übungen zur Kräftigung der Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur durch, die entweder im Stehen oder auf der Matte ausgeführt werden. Der klassische Situp ist genauso Bestandteil wie die Kniebeuge, die in jeder Stunde in unterschiedlichen Varianten dabei sind.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Montag, 18:15 bis 19:15 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Diana Wiebe**

Fortsetzung →

BODY IN MOTION FÜR FRAUEN

Mit ausreichend und regelmäßiger Bewegung können wir Power gewinnen und gleichzeitig Stress, Aggressionen und Fett verlieren. Bei uns dreht sich nach einer Warm-Up Phase alles um die Kräftigung und Straffung der Bauch-, Bein-, und Pomuskulatur.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Montag, 19:15 bis 20:15 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Gaby Kolodziej**

BODYTRAINING FÜR FRAUEN

Ziel dieser Gruppe ist die Verbesserung der Fitness, Koordination, Kondition und Ausdauer. Dazu werden nach einer Aufwärmphase unterschiedliche Übungen bzw. Choreographien aus den Bereichen Pilates, Step Aerobic und Aerobic genutzt.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Montag, 20:15 bis 21:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

BREITENSPORT FÜR MÄNNER

Unsere Gruppe Breitensport richtet sich an Männer ab 50 Jahren, die ihre körperliche Fitness erhalten oder sogar noch verbessern wollen. Nach einem lockeren Aufwärmprogramm werden gymnastische Übungen in der Gruppe oder auch ein Zirkeltraining absolviert. Die Stunden klingen mit verschiedenen Bewegungsspielen aus.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 18:15 bis 19:30 Uhr
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Eckhard Kleinert**

CALISTHENICS

Calisthenics ist eine Form des Trainings, bei dem in der Regel nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Die bekanntesten Eigenkörpergewichtsübungen aus dem Calisthenics sind der Klimmzug (Pull Up), der Liegestütz (Push Up), der Barrenstütz (Dip) und die Kniebeuge (Squat).

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Tobias Moos**

FIT IM ALTER

Die Frauen ab 70 Jahren haben durch den gemeinsamen Sport in der Gruppe eine tolle Gemeinschaft und können neue Kontakte knüpfen. Durch die abwechslungsreichen Sportstunden, von Gymnastik über rhythmische Übungen bis hin zur Entspannung, wird die Beweglichkeit und Mobilität aufrechterhalten.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Malin Relard**

FIT UND BEWEGLICH JUNG BLEIBEN

Ziel des Trainings ist es, beweglich zu bleiben. Deswegen gehören ein Gleichgewichts- und Koordinationstraining, genauso wie Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Haltungsschulung sowie Entspannung zu jeder Stunde dazu. Das alles natürlich mit Musik, denn mit Musik geht alles besser und der Spaß kommt nicht zu kurz.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 9:15 bis 10:15 Uhr
- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Sevda Bulu**

Fortsetzung →

FIT UND BEWEGLICH JUNG BLEIBEN FÜR FRAUEN

Wir sind eine Gruppe für Frauen von 55 bis ca. 85 Jahren. In unseren Sportstunden wollen wir fit werden und bleiben, den Alltag loslassen und zur inneren Ruhe kommen. Wir legen viel Wert auf Gemeinschaft und Spaß in der Gruppe.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Montag, 08:45 bis 09:45 Uhr
- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Doris Wilk**

FIT 4 FUN FÜR MÄNNER

In der Fit 4 Fun Männergruppe werden bei einem Aufwärmprogramm alle Körperregionen für den anstehenden Abend erwärmt. Anschließend wird bei verschiedenen Ballsportarten, wie Basketball, Volleyball und Fußball, Teamgeist, Beweglichkeit und Kondition gefördert.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Martin Klösener**

FRAUENGYMNASTIK

Wir beginnen unsere Stunden mit einem lockeren Aufwärmprogramm. Anschließend machen wir gezielte Übungen, welche die Beweglichkeit der Gelenke, das Gleichgewicht und die Koordination fördern sowie die gesamte Muskulatur kräftigen. Kleine Spiele und verschiedene Hilfsmittel machen das Programm spannend und abwechslungsreich.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 18:45 bis 19:50 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Malin Relard**

FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING

Dieses Angebot ist für alle, die Lust haben, ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Dieses soll durch ein funktionelles Zirkeltraining erfolgen. Die einzelnen Übungen werden so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Stationen unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. Durch verschiedene Varianten an den einzelnen Stationen wird die Trainingsintensität individuell gesteuert.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Montag, 20:00 bis 21:15 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Stefan Nikolic**

FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

In unseren Trainingsstunden führen wir ein funktionelles Ganzkörpertraining durch. Ziel des Trainings ist es, beweglich und fit zu bleiben sowie körperlichen Einschränkungen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen
- ✓ Erwachsene mit körperlichen Beeinträchtigungen/Behinderungen

Donnerstag, 18:45 bis 19:45 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Fjörn Franke**

HALLENBOSSELN

Hallenbosseln ist ein Zielwurfspiel, welches aus dem Eisstockschießen entwickelt worden ist. Ziel des Spieles ist es, die Bosseln mit Kraft, Geschicklichkeit und der richtigen Taktik, möglichst genau in ein Zielfeld, in dessen Mitte die so genannte Daube platziert ist, gleiten zu lassen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene ohne Fitnessgrundlagen
- ✓ Erwachsene mit körperlichen Beeinträchtigungen/Behinderungen

Donnerstag, 18:30 bis 20:30 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Paul Lütke-Bexten**

Fortsetzung →

HANDBALL 1. DAMEN

Unsere 1. Damenmannschaft strebt für die kommende Saison eine Verbesserung in der Tabelle der Bezirksliga an und möchte sich in der Spitzengruppe festsetzen. Motivierte und erfahrene Handballerinnen sind jederzeit willkommen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und
Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr
- Sporthalle am Merschweg (Di) / Andreas-Winter-Sporthalle (Do)
- Übungsleitung: **Dirk Schröder**

HANDBALL 2. DAMEN

Endlich gibt es wieder eine 2. Damenmannschaft im TSV!
Wir freuen uns auf jede neue handballbegeisterte Spielerin, die gerne mal zum Schnuppertraining kommen möchte.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr und
Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr
- Sporthalle am Merschweg (Di) / Andreas-Winter-Sporthalle (Do)
- Übungsleitung: **Mattis Lippe**

HANDBALL 1. HERREN

Nach der Meisterschaft im Mai spielt unsere Herrenmannschaft nun zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte in der Landesliga. Der Kader wird größtenteils zusammenbleiben, Verstärkungen sind allerdings immer willkommen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und
Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Michael Steffan**

HANDBALL 2. HERREN

Die 2. Mannschaft spielt aktuell in der Kreisliga Lippe. Der derzeitige Kader besteht aus sehr jungen Spielern und aus erfahrenen Handballern sowie einigen Routiniers. In den letzten Jahren wurden immer wieder Anfänger im Handballsport integriert. Interessierte müssen die Bereitschaft mitbringen, 2x/Woche zu trainieren und sich konditionell und technisch-taktisch verbessern zu wollen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und **Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Nils Lippe**

HANDBALL 3. HERREN

Unsere 3. Mannschaft besteht aus Handballcracks, die nicht mehr die Zeit für regelmäßiges Training finden, aber noch nicht die Schuhe an den Nagel hängen möchten. Wer sich mit Training fit halten möchte, der kann am Training der 2. Herren teilnehmen. Um die Spielpraxis zu erhalten, nimmt die Mannschaft am Spielbetrieb der 2. Kreisklasse teil. Neuzugänge sind jederzeit willkommen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und **Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Tobias Koch**

LAUFTRAINING FÜR AMBITIONIERTE

Laufbegeisterte haben in unserer Gruppe Lauftraining für Ambitionierte die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung zu trainieren. Innerhalb des Trainings werden Kleingruppen in Abhängigkeit des Trainingszustandes und der Wettkampfambitionen gebildet.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
- Ahorn-Sportpark
- Übungsleitung: **Michaela Zwiener & Dieter Röttger**

Fortsetzung →

LAUFTREFF

In unserem Lauftreff absolvieren Läufer, Walker und Nordic-Walker in unterschiedlichen Leistungsgruppen unter qualifizierter Anleitung ein Ausdauertraining. Unser Lauftreff ist offen für jedermann! Neueinsteiger, insbesondere auch untrainierte Anfänger, sind jederzeit herzlich willkommen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 18:00 und **Samstag, 15:00 Uhr**
- Wilhelmsberg
- Übungsleitung: **Eckhard Kleinert**

LEISTUNGSTURNEN MÄNNER – SG PADERBORN

Wir, die Startgemeinschaft Paderborn, setzen uns zusammen aus Turnern des TSV 1887 Schloss Neuhaus und des TV 1875 Paderborn. Wir sind eine leistungsorientierte Turngruppe. Neue Gesichter sind bei uns herzlich willkommen, jedoch sind Vorerfahrungen im Kunstturnen zwingend erforderlich.

www.sg-paderborn.de

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche (ab 16) & Studenten mit Erfahrungen

Montag und **Mittwoch, 17:30 bis 20:00 Uhr,**
Dienstag und **Freitag, 19:00 bis 21:00 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle (Mo, Mi) / Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule (Di, Fr)
- Übungsleitung: **Im Team**

RÜCKEN FIT 1 UND 2

Unsere Gruppen Rücken Fit 1 und Rücken Fit 2 sind etwas für die Teilnehmer/-innen, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr,
Dienstag, 18:45 bis 19:45 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Gaby Kolodziej**

RÜCKEN FIT 3

Wir sind eine altersmäßig bunt gemischte Gruppe. Zu Beginn starten wir mit einem Aufwärmprogamm, welches auch viele Übungen für die Koordination enthält. Im Anschluss folgen kräftigende und mobilisierende Übungen auf der Matte, die dann in die Phase der Entspannung übergehen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 19:50 bis 20:50 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Stefanie Reuter**

SELBSTVERTEIDIGUNG

Zu wissen, wie man sich im Notfall verhalten soll und wehren kann, baut Selbstbewusstsein auf und gibt einem ein sichereres Gefühl. Im Training können Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene Selbstverteidigung erlernen. Hierzu gehören einfache Befreiungstechniken, ebenso wie die Verteidigung mit Alltagsgegenständen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Freitag, 19:30 bis 21:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Stefanie Balewski** und **Thomas Keßler**

SENIORENGRUPPE MIT BALL UND BEWEGUNG

In unserer Freizeitgruppe treffen sich Männer, die Spaß an der Bewegung haben. Sie treffen sich einmal in der Woche um bei Gymnastik, Rückenschule aber auch verschiedenen Ballspielen ihre Fitness zu erhalten oder auch zu steigern. Wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen, sich unserer Gruppe anzuschließen.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Peter Güthoff**

Fortsetzung →

SHOWTURNGRUPPE ERROR

Wir die Showturngruppe Error bestehen aus 9 Mädels im Alter von 18-22 Jahren. Wir erarbeiten uns Choreographien und akrobatische Figuren und versuchen immer Tanz und Turnen miteinander zu verbinden.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 19:00 bis 21:00 Uhr
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Sophie Lemmen** und **Annkathrin Born**

SHOWTURNGRUPPE SPUMANTE

Wir, die Showturngruppe Spumante, existieren bereits seit vielen Jahren in unserer Turnabteilung. Wir bestehen aus 16 Turnerinnen, die mit dem Breitensport begonnen haben und sich nun auf das Showturnen spezialisieren.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Montag, 19:00 bis 20:30 Uhr
- Andreas-Winter Sporthalle
- Übungsleitung: **Julia Meironke**

STEP AEROBIC

Seit über 15 Jahren existiert unsere Step Aerobic Gruppe. Etwa 45 Minuten wird mit Stepbrettern trainiert, anschließend wird die Stunde mit einigen Übungen zur Kräftigung und Dehnung beendet. So werden Beweglichkeit, Koordination und Kondition trainiert.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr und **Mittwoch, 18:30 bis 19:30 Uhr**
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

TAEKWON-DO

Taekwon-Do ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst, die sich aus vielen Hand- und Fußtechniken zusammensetzt. Mit dem Formenlauf und abgesprochenen Partnerübungen werden die Techniken trainiert und verbessert, ebenso wird das Selbstbewusstsein gestärkt.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr,
Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr und
Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt) (Mo & Do)
  Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu) (Fr)
- Übungsleitung: **Stefanie** und
  Carsten Balewski, Thomas Keßler

TISCHTENNIS ALLGEMEINES TRAINING

Das Angebot richtet sich an die erwachsenen und in Mannschaften gemeldeten Mitglieder der Abteilung, die für den laufenden Meisterschaftsbetrieb trainieren.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Montag und **Mittwoch, 18:30 bis 22:00 Uhr**
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Im Team**

TISCHTENNIS HOBBYTRAINING

Die Mitglieder der Gruppe sind nicht in Mannschaften gemeldet und treffen sich zwanglos zum wöchentlichen Training. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel und an der Bewegung.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne Fitnessgrundlagen
- ✓ Erwachsene mit körperlichen Beeinträchtigungen/Behinderungen

Montag, 19:00 bis 21:00 Uhr
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Dietmar Jacobsmeyer**

Fortsetzung →

VITALCENTER

In unserem Vitalcenter können Sie durch ein regelmäßiges Zirkel-Training an professionellen Geräten Ihre körperliche Fitness und Ihr Wohlbefinden steigern! Unter der Anleitung qualifizierter Trainier/innen absolvieren Sie ein individuell ausgerichtetes Trainingsprogramm.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen
- ✓ Erwachsene mit körperlichen Beeinträchtigungen/Behinderungen

Montag und **Mittwoch, 09:00 bis 11:00 Uhr, Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Jürgen Sterzer & Gabriela Grosshausen**

VOLLEYBALL HOBBY MIX

In unserer gemischten Volleyball-Gruppe treffen sich alle, die ohne Leistungsdruck ihrer Freude am Volleyballspiel nachgehen möchten. In unseren regelmäßigen Trainingsstunden steht der Spaß immer an erster Stelle.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 20:15 bis 21:45 Uhr
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Lars Kagels**

Sprache über alle Sinne entdecken

Praxis für Logopädie

Patricia Discher
Trakehnerstr. 18c
33104 Schloss Neuhaus

Fon: 0 52 54 / 80 97 60
Fax: 0 52 54 / 80 97 61

www.logopaedie-discher.de

Dr. Jan Hermesmeier
und sein Team

kompetent
freundlich
zuverlässig

Residenz-Apotheke

Schatenweg 2a · Tel. 0 52 54 - 21 50
33104 Paderborn-Schloß Neuhaus

TROCKNUNGS-SERVICE
Röttger

- Rohrbruchortung
- Trocknung nach Wasserschaden
- Malerarbeiten
- Tischlerarbeiten

Ihr Spezialist für Wasserschäden und Schimmel

Zur Dringe 10 – 33014 Bad Driburg
Tel: 05259-932221 / Fax: 05259-932224
info@roettger-trocknung.de

Jetzt zum Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

www.tsv1887.de/kurse

KURS-
ANGEBOTE

KURSANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Krabbelgruppe	Di, 09:15 - 10:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 45
Krabbelgruppe	Di, 10:30 - 11:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 45
Fit and Dance (ab 16 J.)	Di, 19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 45
Krabbelgruppe	Do, 09:00 - 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 45
Krabbelgruppe	Do, 10:15 - 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 45
Zumba Kids jr.	Fr, 15:45 - 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 46
Zumba Kids	Fr, 16:45 - 17:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 46
Zumba Teens	Fr, 17:45 - 18:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 46

MEIN VEREIN, MEINE FARBEN – KLEIDE DICH IM STYLE DES TSV 1887!

Durch unsere TSV-Vereinskollektion kannst du T-Shirts, Trainingsanzüge, Taschen und vieles mehr in unseren schicken TSV-Vereinsfarben zu einem Top-Preis erwerben! **Bestellung und Anprobe in unserer TSV-Geschäftsstelle!**

Mehr Infos unter
www.tsv1887.de/verein/tsv-vereinskollektion

ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Fascial Fitness	Mo, 16:30 - 17:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 50
Hatha Yoga	Mo, 18:50 - 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 52
Fit und gesund	Di, 18:15 - 19:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 51
Fit and Dance	Di, 19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 51
Rückentraining	Di, 19:15 - 20:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 55
Mach den Park zu deinem Gym!	Di, 19:30 - 20:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 55
Cardio-Body-Workout	Di, 20:15 - 21:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 49
Early Birds – der Laufkurs für Frauen!	Mi, 09:00 - 10:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 49
Lauftraining für Anfänger – wir schaffen die 5 km!	Mi, 17:45 - 18:45 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 53
Lauftraining für Fortgeschrittene – von 5 auf 10 km!	Mi, 17:45 - 18:45 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 54
Straffer Bauch – Gesunder Rücken	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 56
Zumba Step	Mi, 19:30 - 20:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 57
Straffer Bauch – Gesunder Rücken	Mi, 20:00 - 21:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 56
TanzFit für Senioren/innen	Do, 15:30 - 16:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 56
Kraft tanken durch Autogenes Training	Do, 18:30 - 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 52
Fatburner Workout	Fr, 09:30 - 10:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 50
Hatha Yoga	Fr, 18:50 - 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 52

GESUNDHEIT **PLUS**

In unserem Bereich Gesundheit**PLUS** können Sie sich das passende Angebot aus einem breiten Programm mit verschiedenen Präventions- und Fitnesskursen sowie Rehabilitationssportgruppen auswählen. Unsere Angebote richten sich an alle Altersgruppen, vom Nachwuchs im Kleinkindalter bis zur Generation 60plus.

Mit unseren Angeboten können Sie aktiv werden und sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, und das auch als Nicht-Mitglied! Selbstverständlich werden Sie stets von qualifizierten Übungsleitern/-innen betreut und unterstützt.

Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für unsere zertifizierten Präventionskurse. Als Verein erfüllen wir hohe Qualitätsanforderungen, damit unsere Kurse als Präventionsmaßnahmen anerkannt werden.

GESUNDHEIT **PLUS**

HABEN SIE FRAGEN ZU UNSEREN KURSEN ODER ZUM REHABILITATIONSSPORT?

Unter www.tsv1887.de finden Sie ausführliche Informationen. Wenden Sie sich auch gerne direkt an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle.

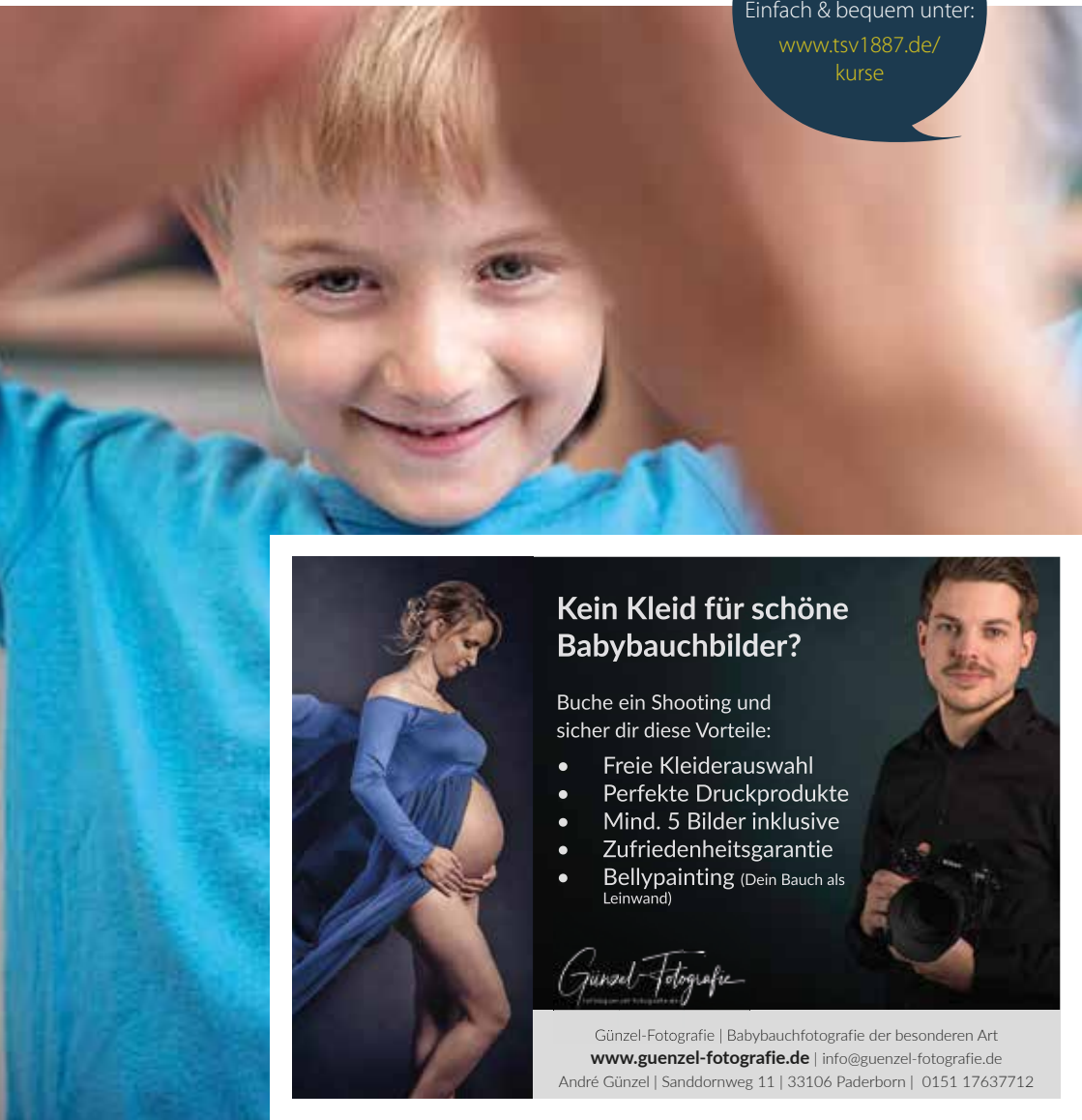
Wir beraten Sie gerne!

Jetzt zum Kurs anmelden!
Einfach & bequem unter:
www.tsv1887.de/kurse

FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: **KINDER & JUGENDLICHE**

GESUNDHEIT **PLUS**

Jetzt zum Kurs anmelden!
Einfach & bequem unter:
www.tsv1887.de/kurse



Kein Kleid für schöne Babybauchbilder?

Buche ein Shooting und sicher dir diese Vorteile:

- Freie Kleiderauswahl
- Perfekte Druckprodukte
- Mind. 5 Bilder inklusive
- Zufriedenheitsgarantie
- Bellypainting (Dein Bauch als Leinwand)

Günzel-Fotografie

Günzel-Fotografie | Babybauchfotografie der besonderen Art
www.guenzel-fotografie.de | info@guenzel-fotografie.de
André Günzel | Sanddornweg 11 | 33106 Paderborn | 0151 17637712

FIT AND DANCE (AB 16 JAHRE)

Kopf aus, Sportschuhe an – tanze dir den Stress von der Seele und werde ganz nebenbei fit! Choreographien zu aktueller Musik, Bewegungen aus den Bereichen Jazz, HipHop und Dancehall sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen neben der Verbesserung des Rhythmusgefühls, der Fitness und Beweglichkeit, auch für Spaß und gute Laune!

Kursnummer:	**FAD190301**
Kursbeginn:	**03. September 2019** (n.a. 15. & 22.10.2019)
Termine:	Dienstag, **19:00 – 20:00 Uhr**
Dauer:	**13 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **39,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Turnhalle am Residenz-Hallenbad**
Kursleitung:	**Jana Ickler**

KRABBELGRUPPE

Durch spannende und abwechslungsreiche Bewegungsräume sowie das gemeinsame Spielen und Singen, wird die motorische Entwicklung der Kinder gefördert und unterstützt. Auf den Austausch von Erfahrungen der Eltern wird ebenfalls sehr viel Wert gelegt. Jede Krabbelgruppe findet einmal pro Woche statt, zur Auswahl stehen vier verschiedene Termine.

Kursbeginn:	ab **03. September 2019** (Einstieg laufend möglich!)
Termine:	Dienstag, **09:15 – 10:15 Uhr oder** Dienstag, **10:30 – 11:30 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**10,00 €** (Mitglieder) **35,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Doris Wilk**

Kursbeginn:	ab **05. September 2019** (Einstieg laufend möglich!)
Termine:	Donnerstag, **09:00 – 10:00 Uhr oder** Donnerstag, **10:15 – 11:15 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**10,00 €** (Mitglieder) **35,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Doris Wilk**

Fortsetzung →

ZUMBA KIDS JR. (4-6 JAHRE) & ZUMBA KIDS (7-10 JAHRE)

Die speziell für Kinder entwickelten Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit kinderfreundlichen Choreographien und Musik, die Kinder lieben. Zumba fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Kursnummer:	**ZKJ190301**
Kursbeginn:	**06. September 2019** (n.a. 18. & 25.10.2019; 01.11.2019)
Termine:	Freitag, **15:45 – 16:30 Uhr**
Dauer:	**12 x 45 Minuten**
Kosten:	**38,00 €** (Mitglieder) **57,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleiterin:	**Natalie Reynolds-Wall**

Kursnummer:	**ZK190301**
Kursbeginn:	**06. September 2019** (n.a. 18. & 25.10.2019; 01.11.2019)
Termine:	Freitag, **16:45 – 17:45 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**
Kosten:	**38,00 €** (Mitglieder) **57,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Natalie Reynolds-Wall**

ZUMBA TEENS (11-16 JAHRE)

Mit der passenden Musik und dem richtigen Beat werden die Kursstunden zu energiegeladenen Tanzpartys. Das Programm ist top-modern, steigert die Fitness und das Wohlbefinden. Ein hoher Spaßfaktor ist garantiert.

NEU

Kursnummer:	**ZT190301**
Kursbeginn:	**06. September 2019** (n.a. 18. & 25.10.2019; 01.11.2019)
Termine:	Freitag, **17:45 – 18:45 Uhr**
Dauer:	**12 x 45 Minuten**
Kosten:	**50,00 €** (Mitglieder) **75,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Natalie Reynolds-Wall**

Sie bleiben fit – wir verkaufen Ihre Immobilie

Genießen Sie volle Freiheit beim Immobilienverkauf

Wer schon einmal die eigene Immobilie verkauft und den Auszug bewältigt hat, der weiß: Es ist mehr als anstrengend.

Machen Sie lieber, was Ihnen gut tut und ersparen Sie sich unnötige Belastungen. Wir erledigen das einfach für Sie.

Für Sie setzen wir alle Hebel in Bewegung und kümmern uns um das ganze Drumherum beim Verkauf und Auszug.

Und das Beste: Mit uns erzielen Sie den bestmöglichen Verkaufspreis!

Sprechen Sie mit uns. Es lohnt sich für Sie.
Rufen Sie uns jetzt an: **0 52 51 / 87 18 911**

TM IMMOBILIEN PADERBORN

Thorsten Möller
Experte für die Region Paderborn

TM IMMOBILIEN PADERBORN

Eggertstraße 3c • 33100 Paderborn
www.tm-immobilien-paderborn.de
info@tm-ip.de

FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: **ERWACHSENE**

GESUNDHEIT **PLUS**

Jetzt zum Kurs anmelden!
Einfach & bequem unter:
www.tsv1887.de/kurse

CARDIO-BODY-WORKOUT

NEU

Unser Kurs für Fortgeschrittene, die sich richtig auspowern möchten! Cardio-Body-Workout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, die Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden. Nehmen Sie teil an einem Fitnesstraining mit unvergesslicher Gruppendynamik und motivierender Musik – hier steht keiner still!

Kursnummer:	**CBW190301**
Kursbeginn:	**10. September 2019**
Termin:	Dienstag, **20:15 – 21:15 Uhr**
Dauer:	**13 x 60 Minuten**
Kosten:	**62,00 €** (Mitglieder) **93,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Stefan Nikolic**

EARLY BIRDS… DER LAUFKURS FÜR FRAUEN!

Small Group Training

Sie möchten unter erfahrener, sportlicher Anleitung die ersten 5 km in Angriff nehmen? Bei uns lernen Sie das Laufen in einer kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmerinnen). So sind eine individuelle Betreuung und der Spaß am Laufen garantiert.

Kursnummer:	**EB190301**
Kursbeginn:	**18. September 2019** (n.a. 16. & 23.10.2019)
Termin:	Mittwoch, **09:00 – 10:00 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**50,00 €** (Mitglieder) **75,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Wilhelmsberg** (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	**Rainer Lindhauer**

Fortsetzung →

FASCIAL FITNESS

PRÄVENTIONSKURS

Durch das **Training der Faszien** wird Ihr muskuläres Bindegewebe geschmeidig, beweglich und kraftvoll. Das stärkt präventiv die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, führt zur Vermeidung und Reduktion von Gelenkschmerzen und bringt Ihre Körperkontur in Form.

Kursnummer:	FF190101
Kursbeginn:	ab **16. September 2019** (n.a. 14. & 21.10.2019)
Termine:	Montag, **16:30 – 17:30 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**135,00 €**
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Nina Wollmeyer**

FATBURNER WORKOUT

Durch eine Kombination aus einem intensiven Ausdauer- und Krafttraining werden gute Voraussetzungen geschaffen, um Gewicht zu verlieren und die Fitness zu steigern. Das Programm eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Kursnummer:	FB190301
Kursbeginn:	**30. August 2019**
Termin:	Freitag, **09:30 – 10:30 Uhr**
Dauer:	**15 x 60 Minuten (n.a. 01.11.2019)**
Kosten:	**45,00 €** (Mitglieder) **67,50 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Sabrina Stirnberg**

FIT AND DANCE (AB 16 JAHRE)

Kopf aus, Sportschuhe an – tanzen Sie sich den Stress von der Seele und werden ganz nebenbei fit! Choreographien zu aktueller Musik, Bewegungen aus den Bereichen Jazz, HipHop und Dancehall sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen neben der Verbesserung des Rhythmusgefühls, der Fitness und Beweglichkeit, auch für Spaß und gute Laune!

Kursnummer:	FAD190301
Kursbeginn:	03. September 2019 (n. a. 15. & 22.10.2019)
Termin:	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	13 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 39,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Turnhalle am Residenz-Hallenbad
Kursleitung:	Jana Ickler

FIT UND GESUND

PRÄVENTIONSKURS

Das Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung Ihrer Fitness: Durch das Training steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden. Sie werden kräftiger, ausdauernder und beweglicher, so dass Ihnen alltägliche Anforderungen deutlich leichter fallen.

Kursnummer:	FG190301
Kursbeginn:	10. September 2019
Termin:	Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	92,00 €
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Berhardine Kemper

Fortsetzung →

HATHA YOGA

Yoga ist eine bewährte Methode, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Durch verschiedene Körper-, Atem- und Besinnungsübungen lernen Sie Stress zu lösen, tief zu entspannen und Körper und Geist zu harmonisieren. Yoga schenkt Ihnen Kraft zur Bewältigung Ihres Alltags.

Kursnummer:	**HY190301**	Kursnummer:	**HY190302**
Kursbeginn:	**06. September 2019** (n.a. 18. & 25.10.2019; 01.11.2019)	Kursbeginn:	**02. September 2019** (n.a. 14. & 21.10.2019)
Termin:	Freitag, **18:50 – 20:05 Uhr**	Termin:	Montag, **18:50 – 20:05 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**	Dauer:	**13 x 60 Minuten**
Kosten:	**64,00 €** (Mitglieder) **94,00 €** (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	**70,00 €** (Mitglieder) **102,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**	Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleiterin:	**Sandra Osterkamp**	Kursleitung:	**Sandra Osterkamp**

KRAFT TANKEN DURCH AUTOGENES TRAINING

PRÄVENTIONSKURS

NEU

Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung in Verbindung mit Entspannung die Voraussetzung für einen schmerz- und beschwerdefreien Alltag ist und durch gezielte Entspannung Stress bzw. dauerhafte Anspannung gelöst werden kann? Tanken Sie neue Kraft, indem Sie Ihren Körper und Geist entspannen.

Kursnummer:	**AT190301**
Kursbeginn:	**31. Oktober 2019**
Termin:	Donnerstag, **18:30 – 20:00 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**92,00 €**
Kursort:	**Andreas-Winter-Sporthalle**
Kursleitung:	**Ludmilla Schuller**

Jetzt zum Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

www.tsv1887.de/kurse

LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER … WIR SCHAFFEN DIE 5 KM!

Small Group Training

Sie sind Einsteiger und wollen richtig laufen lernen? Ihr Ziel sind die ersten 5 km am Stück? Und das mit einer guten Technik und ohne Überlastung? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir führen Sie in einer kleinen Gruppe mit max. 8 Teilnehmern/innen zu Ihren ersten 5 km.

Kursnummer:	**LA190301**
Kursbeginn:	**18. September 2019** (n.a. 16. & 23.10.2019)
Termin:	Mittwoch, **17:45 – 18:45 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**50,00 €** (Mitglieder) **75,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Wilhelmsberg** (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	**Rainer Lindhauer**

Fortsetzung →

LEX LAUFEXPERTEN
LAUFLADEN ENDSPURT

www.laufladen-endspurt.de

LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE … VON 5 AUF 10 KM!

Small Group Training

Sie können 5 km laufen und Ihr nächstes Ziel sind die 10 km? Wir bieten Ihnen mit diesem Kurs ein vielseitiges und ambitioniertes Lauftraining. Wir trainieren in einer kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmer/innen) und schulen neben Ihrer Ausdauer auch Ihre Technik und Koordination.

Kursnummer:	LF190301
Kursbeginn:	**18. September 2019** (n.a. 16. & 23.10.2019)
Termin:	Mittwoch, **17:45 – 18:45 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**50,00 €** (Mitglieder) **75,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Am Wilhelmsberg** (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	**Andreas Werneke**

OPAL
JUWELIER AM SCHLOSS

Residenzstraße 3
33104 Paderborn
service@opal-paderborn.de

Tel.: 05254 931 93 51
Fax: 05254 660 63 85
www.opal-paderborn.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 Uhr - 14.00 Uhr

MACH DEN PARK ZU DEINEM GYM!

Einfach nur durch den Park oder Wald joggen ist zu langweilig? Das Fitnessstudio zu stickig? Dann mach den Park zu deinem Gym! Wir nutzen Bäume, Parkbänke, Geländer, Mauern – sprich alles was der Park hergibt, um neben der Ausdauer auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. „Mach den Park zu deinem Gym!“ ist der optimale Einstieg in ein funktionelles Outdoor-Training!

Kursnummer:	**MPG190301**
Kursbeginn:	**17. September 2019**
Termin:	Dienstag, **19:30 – 20:30 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**
Kosten:	**48,00 €** (Mitglieder) **72,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Sporthalle am Merschweg**
Kursleitung:	**Andreas Werneke**

RÜCKENTRAINING

Langes Sitzen oder Stehen bereitet Ihnen Rückenschmerzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir trainieren die Mitte unseres Körpers, genauso wie die Beine und die Füße. Warum die Beine und die Füße wichtig sind? Kommen Sie in den Kurs und finden es heraus!

Kursnummer:	**RT190301**
Kursbeginn:	**10. September 2019**
Termin:	Dienstag, **19:15 – 20:15 Uhr**
Dauer:	**13 x 60 Minuten**
Kosten:	**62,00 €** (Mitglieder) **93,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Stefan Nikolic**

Fortsetzung →

STRAFFER BAUCH – GESUNDER RÜCKEN

Im diesem Kurs müssen sich alle richtig anstrengen! Bei einem intensiven Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur liegt, werden Elemente eines funktionalen Faszientrainings miteinbezogen. So wird Ihre Fitness gesteigert, die gesamte Muskulatur gekräftigt und der ganze Körper gestrafft!

Kursnummer:	**SBGR190301**
Kursbeginn:	**04. September 2019**
Termin:	Mittwoch, **18:00 – 19:00 Uhr**
Dauer:	**15 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **52,50 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Ortrud Belz**

Kursnummer:	**SBGR190302**
Kursbeginn:	**04. September 2019**
Termin:	Mittwoch, **20:00 – 21:00 Uhr**
Dauer:	**15 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **52,50 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Ortrud Belz**

TANZFIT FÜR SENIOREN/INNEN

In keiner Lebensphase ist es so wichtig, fit und aktiv zu bleiben, wie im dritten Lebensabschnitt. Genau hier setzt unser Kurs an. Damit Mobilität, Koordinationsvermögen, Reaktion und Kraft nicht nachlassen, liegt der Schwerpunkt auf Tanzen (ohne festen Partner) und Gymnastik mit unterhaltsamer Musik.

Kursnummer:	**TF190301**
Kursbeginn:	**05. September 2019**
Termin:	Donnerstag, **15:30 – 16:30 Uhr**
Dauer:	**14 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **56,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)**
Kursleitung:	**Christiana Vorsmann**

ZUMBA® STEP

Zumba® Step ist perfekt für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Im Kurs werden effektive Übungen der Step Aerobic mit den typischen Elementen von Zumba® kombiniert. Zumba® Step steigert die Ausdauer, verbrennt viele Kalorien und stärkt die Beine.

Kursnummer:	ZS190301
Kursbeginn:	04. September 2019
Termin:	Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr (n. a. 16. & 23.10.2019)
Dauer:	13 x 60 Minuten
Kosten:	54,00 € (Mitglieder) 81,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
Kursleitung:	Natalie Reynolds

70 Jahre Massage Praxis Waser
SAUNA MASSAGE
Praxis für physikalische Therapie
WASER
Christiane Waser-Kell
Masseurin & medizinische Bademeisterin
Massage • Lymphdrainage • Fußpflege • Sauna
Habichtsweg 2a 33104 Paderborn Tel. 05254/7385
1945 - 2015

REHABILITATIONS-SPORT

WAS IST REHABILITATIONSSPORT (REHASPORT)?

RehaSport kann von Ihrem Arzt verordnet werden. Er hat zum Ziel, Ihre grundlegenden physischen und psychosozialen Ressourcen zu stärken und wiederherzustellen, um Ihre bestehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu reduzieren und die Bewältigung alltäglicher Anforderungen zu erleichtern.

REHABILITATIONSSPORT IM TSV

Wir bieten RehaSport im Bereich der Orthopädie an. Indikationen sind u. a. Wirbelsäulen-/Haltungsschäden, Gelenkschäden (z. B. Arthrose), künstlicher Gelenkersatz, Gliedmaßenschäden und Osteoporose. Positive Effekte sind neben der Verbesserung Ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität, auch die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins.

ANMELDUNG

Zur Anmeldung kommen Sie bitte mit Ihrer von der Krankenkasse genehmigten RehaSport-Verordnung zu uns in die Geschäftsstelle. In einem kurzen Gespräch informieren wir Sie über alles Wichtige rund um den RehaSport und finden einen passenden Termin.

UNSERE REHASPORT-GRUPPEN IM ÜBERBLICK

MONTAG	DIENSTAG
10:30 Uhr 11:15 Uhr 18:00 Uhr	16:30 Uhr 17:15 Uhr
MITTWOCH	**DONNERSTAG**
08:15 Uhr 19:00 Uhr	19:00 Uhr 19:45 Uhr
FREITAG	
08:45 Uhr 10:30 Uhr	

REHABILITATIONSSPORT FÜR JEDERMANN

Auch ohne eine ärztliche Verordnung können Sie an unserem Angebot teilnehmen. So können Sie nach Ablauf Ihrer Verordnung weiterhin aktiv bleiben. Melden Sie sich frühzeitig, um Ihren Platz reserviert zu halten.

VITAL-CENTER

GESUNDHEIT PLUS

In unserem Vitalcenter können Sie durch ein regelmäßig durchgeführtes Zirkel-Training an professionellen Trainingsgeräten Ihre körperliche Fitness und Ihr Wohlbefinden steigern!

Unter der Anleitung unserer qualifizierten Trainer Gabriela und Jürgen absolvieren Sie ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtetes Trainingsprogramm.

Nach einem Eingangsgespräch erstellen Gabriela und Jürgen gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan, welcher Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele helfen soll. Ganz gleich, ob Sie Ihre Ausdauer steigern, (nach einer Operation) zu alter Beweglichkeit zurückkehren oder einfach rund um fit bleiben wollen – im Vitalcenter sind Sie gut aufgehoben.

Das Training beschränkt sich dabei nicht nur auf die Trainingsgeräte – ergänzend haben Sie die Möglichkeit an angeleiteten Gymnastikübungen teilzunehmen, um verschiedene Muskelgruppen zu stärken und somit Beschwerden, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, entgegenzuwirken. Zusätzliche Mobilisationsübungen sollen außerdem den Bewegungsradius Ihrer Gelenke begünstigen und etwaigen Bewegungseinschränkungen vorbeugen.

FOLGENDE EFFEKTE KÖNNEN SIE DURCH EIN KONTINUIERLICHES TRAINING ERREICHEN:

- ✓ Steigerung von Kraft und Ausdauer
- ✓ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- ✓ Stabilisation der Gelenke
- ✓ Verbesserung der Gelenkfunktionen
- ✓ Sturzprophylaxe

Für die Teilnahme am Vitalcenter ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Gerne können Sie ein kostenloses und unverbindliches Schnuppertraining absolvieren. Bitte vereinbaren Sie einen Termin in unserer Geschäftsstelle.

Gabriela und Jürgen freuen sich auf Sie!

Fortsetzung →

ANMELDE-BEDINGUNGEN FÜR KURSE

ANMELDUNG

Mit der schriftlichen Anmeldung wird Ihre Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Anmeldebedingungen anerkennen. Eine schriftliche Anmeldung kann mittels des Anmeldeformulars (vor Ort in der Geschäftsstelle, per Post oder per Mail an geschaeftstelle@tsv1887.de) und online unter www.tsv1887.de/kurse erfolgen.

TEILNAHME

Die Teilnehmeranzahl in unseren Kursen ist begrenzt. Wir behalten uns vor, Anmeldungen ohne Angabe von Gründen abzulehnen.

KURSGEBÜHR

Die Kursgebühr wird von uns per Lastschriftverfahren von Ihrem Bankkonto eingezogen. Bitte erteilen Sie uns auf dem Anmeldeformular die entsprechende Berechtigung. Eine Barzahlung der Kursgebühr ist nicht möglich.

RÜCKTRITTSREGELUNG

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sollten Sie vor Kursbeginn zurücktreten müssen, kann die Kursgebühr bis zwei Wochen vor Beginn des Kurses abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 € zurückerstattet werden. Eine spätere Erstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

KURSABSAGE

Sollte die Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden oder der Kursleiter ausfallen, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns schriftlich oder telefonisch informiert. Eine von Ihnen bereits gezahlte Kursgebühr wird Ihnen in diesem Fall im vollen Umfang zurückerstattet. Ansprüche wegen Nichtdurchführung von Kursen sind ausgeschlossen.

Jetzt zum Kurs anmelden!
Einfach & bequem unter:
www.tsv1887.de/kurse

GESUNDHEIT

Vor einer Teilnahme an einem Sportprogramm, insbesondere nach einer längeren Pause, ist ein ärztlicher Gesundheits-Check ratsam. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen im Vorfeld des Kurses Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Jeder Kursteilnehmer ist während des Kurses für seine körperliche Belastung selbst verantwortlich. Körperliche Einschränkungen sind der Übungsleitung und der Geschäftsstelle umgehend zu melden. Wir behalten uns vor, gegebenenfalls Teilnehmer vom Kurs auszuschließen.

Fortsetzung →

Guido Krüger & Partner
Kaiser-Heinrich-Str. 4
33104 Paderborn
Telefon 0 52 54/8 63 49
Mobil 01 71/9 34 73 19

Guido Krüger & Partner
Praxis für Krankengymnastik, Lymphdrainage und Massage

www.paderborn-physiotherapie.de
g.krueger@paderborn-physiotherapie.de

Wir sind Ihre Experten für Gesundheit

GESCHÄFTS-STELLE

THOMAS RASCHPER
Leitung Geschäftsstelle,
Sportmanager

ANKE LABUHN
Mitgliederverwaltung,
Rehabilitationssport,
Kurse

MARTINA KIRSCHBAUM
Mitgliederverwaltung,
Rehabilitationssport,
Kurse

Wir informieren Sie gern über unser Sportangebot und rufen Sie natürlich zurück, falls nur der Anrufbeantworter läuft. Wir stehen Ihnen in allen Fragen rund um den TSV 1887 Schloß Neuhaus e.V. zur Verfügung.

ADRESSE & KONTAKT

TSV 1887 Schloss Neuhaus e.V.
Hermann-Löns-Stadion (HLS)
Hermann-Löns-Straße 127
33104 Paderborn

☎ 05254/6622976
✉ geschaeftsstelle@tsv1887.de
⌂ www.tsv1887.de

ÖFFNUNGSZEITEN

- **Montag**, 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Dienstag** bis **Donnerstag**, 9:00 bis 12:30 Uhr

MITGLIEDS-BEITRÄGE

	4-6 Jahre	7-18 Jahre	>18 Jahre
monatlicher GRUNDBEITRAG*	7,- €	8,- €	9,50 €
+	+	+	+
monatlicher ABTEILUNGSBEITRAG (zuzüglich)			
Hallen-bosseln	–	1,- €	1,- €
Handball	2,- €	3,50 €	3,50 €
Leicht-athletik	–	1,- €	1,- €
Tisch-tennis	–	1,- €	1,- €
Turnen	–	1,- €	3,- €
Gesundheit PLUS	–	1,- €	1,- €
+	+	+	+
monatlicher LEISTUNGSBEITRAG (optional)			
LA-Jugend/Leistungsturnen/Taekwon-Do/ Wettkampfbetrieb Handball & Tischtennis			
Vitalcenter			10,50 €
RehaSport (1 x Woche)			9,90 €
monalticher Beitrag =			

*ERMÄSSIGTER GRUNDBEITRAG: Familien 19,- € | Passive 5,- € | Schüler 8,- € | Studenten 8,- € | Paderborn Karte 8,- €

SPORTSTÄTTEN

AHORN-SPORTPARK
Ahornallee 20, 33106 PB

ANDREAS-WINTER-SPORTHALLE
Sertürnerstraße 13,
33104 PB

FRIEDRICH-SPEE-GESAMTSCHULE
Weißdornweg 6,
33100 PB

HERMANN-LÖNS-STADION
Hermann-Löns-Str. 127,
33104 PB

HEINRICH/ BONHOEFFER-HALLE (alt/neu)
Memelstr. 11, 33104 PB

SPORTHALLE AM BERUFSKOLLEG SCHLOSS NEUHAUS
An der Kapelle 2,
33104 PB

SPORTHALLE UND STADION AM MERSCHWEG
Merschweg 9, 33104 PB

TURNHALLE AM RESIDENZ-HALLENBAD
Am Schloßgarten 7,
33104 PB

WILHELMSBERG (ggü. vom Tierheim)
Hermann-Löns-Str. 72,
33104 PB

AUSBLICK 2019

JULI

- BEACH-HANDBALL-TURNIER & PARTY (1. TAG)
  6. & 7 Juli 2019, ab 14:00 Uhr
  Lippesee
- RADTOUR DER FRAUEN
  10. Juli 2019, 17:00 Uhr
  Andreas-Winter-Sporthalle

SEPTEMBER

- LÄUFERABEND MIT KREISMEISTERSCHAFTEN
  10. September 2019, 17:00 Uhr
  Stadion am Merschweg
- SPORTABZEICHEN BY NIGHT
  14. September 2019, 16:00 bis 21:30 Uhr
  Stadion am Merschweg
- KILA-SCHLOSSPOKAL
  22. September 2019, 10:00 Uhr
  (voraussichtlich)
  Sportplatz am Merschweg

OKTOBER

- LAUFABZEICHEN-TAG
  5. Oktober 2019, 14:00 Uhr
  Stadion am Merschweg
- HERBSTWANDERUNG DER LA-ABTEILUNG
  6. Oktober 2019, 10:00 Uhr
  Christuskirche
- MINI-MEISTERSCHAFTEN TISCHTENNIS
  9. Oktober 2019, 17:00 Uhr
  Turnhalle am Residenz-Hallenbad

DEZEMBER

- 43. WEIHNACHTS-SCHAUTURNEN
  15. Dezember 2019, 15:00 Uhr
  Andreas-Winter-Sporthalle
- JAHRESABSCHLUSS DES LAUFTREFFS
  28. Dezember 2019, 10:00 Uhr
  Wilhelmsberg (ggü. Tierheim)

Werneke
SPORTCOACHING
Beratung . Coaching . Training
www.werneke-sportcoaching.de

IMPRESSUM

THOMAS RASCHPER
Redaktion,
Sportmanager

SEBASTIAN FILLA
Redaktion & Gestaltung

VIELEN DANK FÜR DIE MITHILFE

Wir danken allen Beteiligten für ihre Unterstützung und ebenso allen Unternehmen für ihre Bereitschaft, in unserem Vereinsheft zu werben. Dadurch ist es möglich, unseren Mitgliedern diese Ausgabe kostenlos zu überreichen.

ANKÜNDIGUNG

Das nächste Vereinsheft **"TSV-Aktuell"** erscheint im Winter 2019. Ihr habt noch wichtige News, die unbedingt in dieses Heft sollen? Dann sendet bitte Bilder und Artikel an: ✉ sportmanager@tsv1887.de

Wenn Sie auch gerne eine Anzeige in unserem Vereinsheft platzieren möchten, dann wenden Sie sich gerne an den Vereinsvorstand oder die Abteilungsvorstände.

HERAUSGEBER

TSV 1887 Schloß Neuhaus e. V.
Hermann-Löns-Str. 127, 33104 PB

Hagen Schlüter
Immobilienverwaltung

Ihre kompetenten Ansprechpartner
rund um Verwaltung, Vermietung
und den Verkauf Ihrer Immobilie:

Ükern 30 • 33098 Paderborn
Telefon: 0 52 51 . 8 79 09 99
info@schlueter-iv.de

www.schlueter-iv.de

Kröger & Mersch

STEUERBERATUNG

Steuerrechtliche Themen sind oft komplex, für den Laien schwer zu verstehen und zeitintensiv, wenn man sich selbst damit beschäftigen muss.
Unsere Basis ist die termingetreue und verlässliche Bearbeitung Ihrer unternehmerischen, beruflichen und privaten Steuerangelegenheiten.

Wir beraten Sie innovativ und zuverlässig u.a. bei den folgenden Aufgabenstellungen:

- Steuererklärungen
- Finanzbuchhaltungen, Lohnabrechnungen
- Jahresabschlüsse
- Existenzgründungsberatungen
- Vereine, Gemeinnützigkeitsrecht
- Mitgliederverwaltung für Sportvereine

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.

Sozietät Kröger & Mersch
Schatenweg 2a
33104 Paderborn
www.kroeger-mersch.de

Telefon: 0 52 54 - 648 70 20
Telefax: 0 52 54 - 648 70 21
kanzlei@kroeger-mersch.de