TSV SPORT-ANGEBOTE

Gratis!

2. Halbjahr
2021

Sportangebote 2. Halbjahr 2021 | **Seite 7**
Kursangebote 2. Halbjahr 2021 | **Seite 45**

TSV 1887 SCHLOSS NEUHAUS

www.tsv1887.de

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

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

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 45 **Kursangebote 2. Halbjahr 2021**
Prävention & Fitness

SEITE 60 **GesundheitPLUS**
RehaSport

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

EASY-PBS
PAPIER BÜRO SCHULE

SIE SUCHEN EIN BESONDERES GESCHENK?

WIR BE/DRUCKEN & PERSONALISIEREN

Tassen | Kuscheltiere | Tshirts | Mousepads | Babylätzchen
Kissen | Schlüsselanhänger | Ettuis | Alu-Trinkflaschen
Brotdosen | Puzzle | Glasschneidebretter | Buttons | Poster
Glaswanduhren | Schürzen | Schneekugeln | Ballons | **u.v.m.**

www.easy-pbs.de

Bielefelder Straße 5 / 33104 Paderborn / Tel.: 05254 - 7887 / E-Mail: kreativ@easy-pbs.de

MEIN VEREIN FÜR SPORT, FITNESS UND GESUNDHEIT!

HAGEN SCHLÜTER
Erster Vorsitzender

LIEBE MITGLIEDER UND SPORTBEGEISTERTE,

gefühlt ein Jahr lang mussten wir pausieren! Nun dürfen wir endlich wieder gemeinsam Sport erleben und unserem Bewegungsdrang freien Lauf lassen!

Wir freuen uns, dass es uns wieder möglich ist, Ihnen ein prallgefülltes „TSV-Sportangebote" präsentieren zu können. Dies ist u. a. möglich, weil uns unsere Übungsleiter/innen und Trainer/innen in der sportlosen Zeit die Treue gehalten haben. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

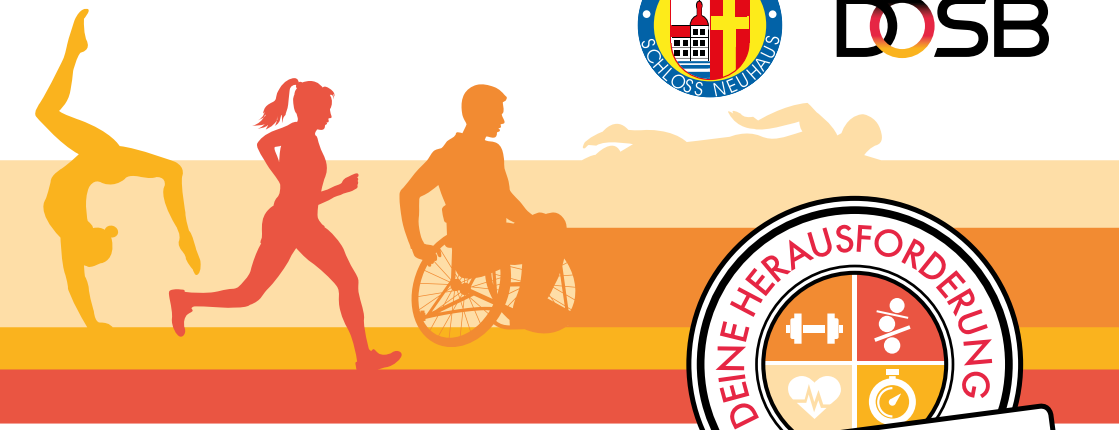
Wie Sie es gewohnt sind, reicht unser Sportangebot von den Krabbelgruppen und dem Eltern-Kind-Turnen für die Jüngsten bis hin zu verschiedenen Sport- und Gymnastikgruppen für Senioren/innen, die auch noch im hohen Alter Spaß an der Bewegung und Geselligkeit bieten. Dazwischen fächern sich unsere Abteilungen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

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 Spaß beim Wiedereinstieg in Ihren Lieblingssport oder beim Entdecken und Ausprobieren neuer Sportarten.

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, 18. August 2021
  18:00 bis 20:00 Uhr
- Mittwoch, 1. September 2021
  18:00 bis 20:00 Uhr
- Mittwoch, 15. September 2021
  18:00 bis 20:00 Uhr
- Mittwoch, 6. Oktober 2021
  18:00 bis 20:00 Uhr
- Mittwoch, 20. Oktober 2021
  18:00 bis 20:00 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:

KreisSportBund Paderborn

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

Paul Picht
ABFLUSS-DIENST
Tel.: 05254 / 4250
Tag u. Nacht

- **Rohrreinigung**
- **Hochdruckspülen**
- **TV- Untersuchung**
- **Dichtheitsprüfung**

Almering 8, 33104 PB-Schloß Neuhaus
Tel.: 0 52 54 / 42 50

SPORT-ANGEBOTE

SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Turnen Mädchen (4-6 Jahre)	Mo, 16:00 – 17:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 24
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)	Mo, 16:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Turnen Jungen (6-10 Jahre)	Mo, 17:00 – 18:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 24
Handball Minis (5-8 Jahre)	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 16
Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)	Mo, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 22
Leistungsorientiertes Turnen	Mo, 17:15 – 18:45 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 23
Leichtathletik Jugend (12-18 Jahre)	Mo, 17:30 – 19:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Taekwon-Do (6-17 Jahre)	Mo, 17:30 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 21
Calisthenics (ab 16 Jahren)	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 15
	Mo, 19:15 – 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 15
Taekwon-Do (ab 14 Jahren)	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 21
Eltern-Kind-Turnen 1	Di, 16:00 – 16:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 15
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)	Di, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Eltern-Kind-Turnen 2	Di, 16:45 – 17:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 15
Handball E-Jugend (9-10 Jahre)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 16
Leichtathletik Jugend (6-10 Jahre)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 18
Leichtathletik Jugend (10-12 Jahre)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Handball D-Jugend männlich (11-12 Jahre)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 16
Leichtathletik Jugend (12-18 Jahre)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 18
Handball A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 18
Tanzen Schlossmäuse (4-6 Jahre)	Mi, 15:30 – 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 21
Eltern-Kind-Turnen 3	Mi, 16:00 – 16:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 15
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)	Mi, 16:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Eltern-Kind-Turnen 4	Mi, 16:45 – 17:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 15
Turnen Mädchen (ab 12 Jahren)	Mi, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 25
Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)	Mi, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 22
Turnen Mädchen (8-10 Jahre)	Mi, 17:30 – 18:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 25
Cheerleading Juniors (11-16 Jahre)	Mi, 17:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Hauptschule Mastbruch	Seite 15
Handball C-Jugend (13-14 Jahre)	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 17
Handball B-Jugend (15-16 Jahre)	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 17
Calisthenics (ab 16 Jahren)	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 15
	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 15
Turnen Jungen (4-6 Jahre)	Do, 16:00 – 17:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 23
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)	Do, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Handball D-Jugend männlich (11-12 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17
Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 16
Leichtathletik Jugend (6-10 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Leichtathletik Jugend (10-12 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19

Fortsetzung →

Dr. Jan Hermesmeier
und sein Team

kompetent
freundlich
zuverlässig

Residenz-Apotheke

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

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Turnen Mädchen (6-8 Jahre)	Do, 17:15 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 24
Tanzen Birdys (6-10 Jahre)	Do, 17:30 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 21
Selbstverteidigung (ab 14 Jahren)	Do, 18:00 – 19:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 20
Tanzen Birdys (10-14 Jahre)	Do, 18:30 – 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 22
Handball A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 18
Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 18
Leichtathletik Jugend (12-18 Jahre)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Leistungsturnen-Talent-Sichtungsgruppe (4-6 Jahre)	Fr, 15:30 – 17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 19
Turnen an Geräten (6-8 Jahre)	Fr, 16:30 – 18:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 22
Turnen an Geräten (8-10 Jahre)	Fr, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 23
Handball E-Jugend (9-10 Jahre)	Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 16
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)	Fr, 17:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Taekwon-Do (6-17 Jahre)	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 21
Turnen Mädchen (10-12 Jahre)	Fr, 18:15 – 19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 25
Taekwon-Do (ab 14 Jahren)	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 21
Handball C-Jugend (13-14 Jahre)	Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 17
Handball B-Jugend (15-16 Jahre)	Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 17

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 31
Vitalcenter	Mo, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 40
Taekwon-Do	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 39
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mo, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 37
Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)	Mo, 18:15 – 19:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 29
Tischtennis Allgemeines Training	Mo, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 39
Step Aerobic	Mo, 19:00 – 20:00 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 38
Showturngruppe Spumante	Mo, 19:00 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 38
Tischtennis Hobbytraining	Mo, 19:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 39
Body in Motion für Frauen	Mo, 19:30 – 20:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 30
Calisthenics	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 31
	Mo, 19:15 – 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 31
Handball 2. Damen	Mo, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 34
Bodytraining für Frauen	Mo, 20:15 – 21:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 30
Rücken Fit 1	Di, 17:30 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 36
Vitalcenter	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 40
Hallenbosseln	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 33
Lauftraining für Ambitionierte	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Ahorn-Sportpark	Seite 35
Breitensport für Männer	Di, 18:15 – 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 30
Rücken Fit 2	Di, 18:45 – 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 36
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Di, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule	Seite 37
Seniorengruppe mit Ball und Bewegung	Di, 19:30 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 37
Ballsport und Fitness	Di, 19:45 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 29
Handball 1. Damen	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 34

Fortsetzung →

ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Handball 1. Herren	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 34
Handball 2. Herren	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 34
Handball 3. Herren	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 34
Vitalcenter	Mi, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 40
Fit im Alter	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 31
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mi, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 37
Lauftreff	Mi, 18:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 35
Step Aerobic	Mi, 18:30 – 19:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 38
Tischtennis Allgemeines Training	Mi, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 39
Calisthenics	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 31
Frauengymnastik	Mi, 18:45 – 19:50 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 32
Calisthenics	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 31
Showturngruppe Error	Mi, 19:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 38
Lauftraining für Fortgeschrittene	Mi, 19:15 – 20:30 Uhr	Sportplatz am Merschweg	Seite 35
Rücken Fit 3	Mi, 19:50 – 20:50 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 36
Badminton – Just 4 Fun	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 29
Fit 4 Fun für Männer	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 31
Volleyball Mixed	Mi, 20:00 – 21:45 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 40
Fit und beweglich jung bleiben	Do, 14:00 – 15:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 31
Pilates	Do, 18:00 – 19:00 Uhr	Turnhalle/MZH Sande	Seite 36
Selbstverteidigung	Do, 18:00 – 19:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 37
Handball 1. Damen	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 33
Handball 2. Damen	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 33
Hallenbosseln	Do, 18:30 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 33
Funktionsgymnastik für Männer	Do, 18:45 – 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 32
Handball 1. Herren	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 34

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Handball 2. Herren	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 34
Handball 3. Herren	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 34
Taekwon-Do	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 39
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Fr, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule	Seite 37
Taekwon-Do	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 39
Lauftreff	Sa, 15:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 35

SPAR- UND BAUVEREIN
besser wohnen – einfach mieten

JA
bezahlbare, hochwertige Wohnungen

Ihre Genossenschaft mit 3.000 Wohnungen in Paderborn

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, 19:15 bis 21:15 Uhr und
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
  Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr und
  Mittwoch, 18:30 bis 20:30 Uhr
- Ahorn Sportpark
- Übungsleitung: **Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe**

CHEERLEADING JUNIORS (11-16 JAHRE)

Cheerleading ist eine Sportart, die sich aus Elementen des Turnens, des Tanzens und der Akrobatik zusammensetzt. Heute wird Cheerleading als selbstständige Wettkampfsportart betrieben. Wir möchten als „Coed-Team“ auftreten, daher sind sowohl Mädchen als auch Jungs in unserem Team herzlich willkommen!

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

Mittwoch, 17:30 bis 19:30 Uhr
- Sporthalle Hauptschule Mastbruch
- Übungsleitung: **Svea Kürpick**

ELTERN-KIND-TURNEN 1 BIS 4

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 16:45 Uhr,
Dienstag, 16:45 bis 17:30 Uhr,
Mittwoch, 16:00 bis 16:45 Uhr,
Mittwoch, 16:45 bis 17:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Svea Kürpick (Di)** und **Emely Rupprecht (Mi)**

Fortsetzung →

HANDBALL MINIS (5-8 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**

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: **Fredrik Bohne, Jona Arenhövel** und **Leni Herrmann**

HANDBALL D-JUGEND WEIBLICH (11-12 JAHRE)

Aufbauend auf der E-Jugend erlernen die Mädchen handballspezifische Basisfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Koordination. Ziel ist es, die Leistungsunterschiede anzupassen und eine Mannschaft zu formen, welche sich dann am Wochenende im Spielbetrieb beweisen kann. Einsteigerinnen sind immer herzlich willkommen!

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: **Tim Hauschild** und **Nina Lippe**

HANDBALL D-JUGEND MÄNNLICH (11-12 JAHRE)

Die Jungs der D-Jugend werden mit Spaß, konditionellen und koordinativen Schwerpunkten im Training auf die Spiele am Wochenende vorbereitet. Ebenso werden die technischen Grundlagen des Handballs ausgebaut. Die Kinder lernen in einer offenen Abwehr zu agieren und auch ihren Angriff variabel zu gestalten.

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: **Angelina Rivers**

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: **Björn Lebock** und **Stefan Steiner**

HANDBALL B-JUGEND (15-16 JAHRE)

Neben der technischen und taktischen Vielfalt wird im Training 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: **Felix Bender** und **Daniel Bonin**

Fortsetzung →

HANDBALL A-JUGEND WEIBLICH (17-18 JAHRE)

Schwerpunkte im Training der Mädchen sind Koordination, Athletik, Schnelligkeit und Kraft. Im Spielbetrieb wird ihnen die Möglichkeit gegeben ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzubringen und sich von Spiel zu Spiel zu steigern. Wer das Team verstärken möchte, ist zu einem Schnuppertraining immer herzlich eingeladen.

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: **Lina Müller**

HANDBALL A-JUGEND MÄNNLICH (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** und **André Born**

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** und **Friederike Hillemeyer**

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**

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**

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**

Fortsetzung →

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 21:00 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**
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Trainerteam**

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
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Stefanie Balewski** und **Thomas Keßler**

TAEKWON-DO (6-17 JAHRE / AB 14 JAHRE)

Taekwon-Do ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst, die aus vielen Hand- und Fußtechniken besteht. Durch die verschiedenen Bereiche wie Kampf, Selbstverteidigung, Formenlauf und Bruchtest ist der Sport sehr vielseitig und es ist für jeden etwas dabei.

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

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr,
Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr (ab 14 Jahre),
Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt) (Mo), 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
- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann** 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
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

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

Fortsetzung →

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
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene

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 18:30 Uhr und **Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr**
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Nicole Stich**

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**

LEISTUNGSORIENTIERTES TURNEN – ALTERSUNABHÄNGIG

Das leistungsorientierte Turnen beinhaltet Trainingseinheiten in Anlehnung an die Leistungsturngruppen, jedoch mit angepasstem Leistungssniveau. Die turnerischen Grundfertigkeiten werden gefestigt und weiterführende Elemente werden an den vier Geräten Sprung, Barren/Reck, Balken und Boden fleißig geübt. Es besteht die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen.

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: **Emely Rupprecht** und **Svea Kürpick**

Fortsetzung →

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**

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: **Emely Rupprecht** und **Svea Kürpick**

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: **Emely Rupprecht**

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**

Fortsetzung →

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

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern Hummel und Pader Textil Design bieten wir euch unsere neue TSV-Vereinskollektion an. Neben der euch bekannten **SPORTSWEAR** haben wir erstmals eine **FANWEAR**-Kollektion eingeführt!

Die **SPORTSWEAR** beinhaltet euer Outfit für alle sportlichen Aktivitäten. Natürlich tragt ihr dabei das TSV-Logo immer auf der Brust. Mit der Sportswear seid ihr optimal gekleidet und könnt euch auf das Wesentliche konzentrieren – den Sport!

Ob in der Freizeit oder auf der Tribüne, in unserer **FANWEAR** ist fast für jeden Anlass etwas dabei! Durch die verschiedenen Farben und den dezenten Look könnt ihr alle Artikel flexibel kombinieren. Perfekt um eure Leidenschaft sichtbar zu machen!

SPORTSWEAR

FANWEAR

hummel

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

PADER TEXTIL DESIGN

Siebdruck I Digital Direktdruck
Beflockung I Bestickung

www.padertextildesign.de

@padertextildesign

Facebook
facebook.de/Pader-Textil-Design

WERBE-SHOP.com

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
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ 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: **offen**

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
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

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

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, 19:30 bis 20:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- 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
- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- 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 ohne und mit Fitnessgrundlagen

Montag, 19:15 bis 21:15 Uhr und
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
  Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr und
  Mittwoch, 18:30 bis 20:30 Uhr
- Ahorn Sportpark
- Übungsleitung: **Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe**

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

Donnerstag, 14:00 bis 15:00 Uhr
- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Christiana Vorsmann**

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**

Fortsetzung →

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 (alt)
- Übungsleitung: **Malin Relard**

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
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ 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
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene ohne Fitnessgrundlagen
- ✓ Erwachsene mit körperlichen Beeinträchtigungen/Behinderungen

Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr und **Donnerstag, 18:30 bis 20:30 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Roland Klug** und **Werner Siebert**

HANDBALL 1. DAMEN

Unsere 1. Damenmannschaft spielt in der Saison 2020/2021 in der Landesliga und will mit schnellem Handball so schnell wie möglich den Klassenerhalt schaffen. 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** und **Franziska Haase**

HANDBALL 2. DAMEN

Egal ob Einsteigerin oder „alter Hase", unsere 2. Damenmannschaft freut sich über jede handballbegeisterte Spielerin, die mal zum Schnuppertraining vorbeischaut und unser Team kennenlernen möchte.

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

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr und **Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Mattis Lippe** und **André Born**

Fortsetzung →

HANDBALL 1. HERREN

In ihrer ersten Landesliga-Saison haben sich unsere Herren gut eingefunden und wollen nun weiter am Team und ihrem Spiel arbeiten, um sich dort auf Dauer festzusetzen. Ambitionierte, leistungsorientierte Teamplayer können gerne zum Training vorbeischauen, um unsere Erste zu unterstützen.

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: **Pascal Heyden**

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: **offen**

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** und **Dieter Röttger**

LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Diese neue Gruppe richtet sich an Läufer/innen, die einen ersten Einstieg ins regelmäßige Lauftraining gefunden haben, 30-60 Minuten am Stück in einem lockeren Tempo laufen können und ihre Laufkenntnisse und -fertigkeiten erweitern möchten. Die „Laufschule" trägt mit Koordinations- und Stabilisationsübungen dazu bei, die Laufökonomie zu verbessern.

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

Mittwoch, 19:15 bis 20:30 Uhr
- Sportplatz am Merschweg
- Übungsleitung: **Anke Kerstein-Sutter**

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 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
- Ansprechpartner: **Eckhard Kleinert** und **Volker Beyer**

Fortsetzung →

PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Durch das systematische Ganzkörpertraining werden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Ein besonderes Augenmerk liegt vor allem auf den tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

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

Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr
- Turnhalle/MZH Sande
- Übungsleitung: **Cristina Prepelita**

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 (alt)
- Übungsleitung: **Stefanie Reuter**

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**

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
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- 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 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:
- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ 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
- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

TAEKWON-DO

Taekwon-Do ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst, die aus vielen Hand- und Fußtechniken besteht. Durch die verschiedenen Bereiche wie Kampf, Selbstverteidigung, Formenlauf und Bruchtest ist der Sport sehr vielseitig und es ist für jeden etwas dabei.

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

Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr,
Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr und
Freitag, 19:30 bis 21:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt) (Mo)
  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:
- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ 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: **Gerd Knepper** und **Gabriela Grosshausen**

VOLLEYBALL MIXED

Beim Volleyball Mixed treffen sich regelmäßig versierte Ballsportler, die nicht trainieren, aber spielen wollen. Mit viel Spaß geht es nach einer kurzen Erwärmung zur Sache. Wer dazukommen möchte, sollte Erfahrungen im Volleyball haben, gerne Wiedereinsteiger, die jetzt nur noch im Hobbybereich aktiv sein möchten.

GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene ohne und mit Fitnessgrundlagen

Mittwoch, 20:00 bis 21:45 Uhr

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Lars Kagels**

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

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

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

Du bist sportbegeistert, möchtest dich gerne im Verein engagieren und kannst dir vorstellen Gruppen zu leiten?

DANN WERDE GRUPPENHELFER/IN ODER ÜBUNGSLEITER/IN BEI UNS IM TSV!

Als **Gruppenhelfer/in** hast du die Möglichkeit, unsere Übungsleiter/innen bei der Planung und Durchführung unserer Sportangebote zu unterstützen. Du kannst Angebote mitgestalten, Hilfestellungen leisten und den Teilnehmern als wichtiger Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Aber auch außerhalb des Sportbetriebs kannst du uns bei der Auswahl, Planung und Durchführung von Aktivitäten für Kinder und Jugendliche unterstützen. Durch deine Unterstützung als Gruppenhelfer/in lernst du viele Menschen kennen, erweiterst

Weitere Informationen und offene Positionen findest du unter:
www.tsv1887.de/verein/engagement

WIR FREUEN UNS AUF DEINE UNTERSTÜTZUNG

deine sportlichen und persönlichen Fähigkeiten und sammelst Erfahrungen in der Leitung von Gruppen.

Als **Übungsleiter/in** bist du für die Planung und Durchführung deines Sportangebotes verantwortlich. Du sammelst Erfahrungen im Leiten von Gruppen, erhältst Anerkennung und Bestätigung durch die Teilnehmer/innen und erlebst Freude sowie Zusammenhalt im Team. Darüber hinaus kannst du neue Ideen und Trends einbringen, Strategien entwickeln und gemeinsam mit uns die Zukunft des TSV gestalten. Wir legen einen hohen Wert auf qualifizierte Übungsleiter/innen. Aus diesem Grund unterstützen wir dich gerne bei der Ausbildung zum Übungsleiter C und auch bei darauf aufbauenden Weiterbildungen.

WAS WIR BIETEN

- ✓ eine angemessene Aufwandsentschädigung
- ✓ Unterstützung/Übernahme von Qualifizierungen
- ✓ gemeinsame Aktionen
- ✓ ein tolles Team und vieles mehr!

Du hast Interesse an einer Tätigkeit in unserem Verein? Melde dich bei uns! Du kannst etwas, das wir noch nicht anbieten? Gerne erweitern wir unser Sportangebot!

KONTAKT

Thomas Raschper
Sportmanager

☎ 05254/8090391
✉ sportmanager@tsv1887.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind.
Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld

Sparkasse
Paderborn – Detmold

KURS-
ANGEBOTE

KURSANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Yoga Kids (7-10 J.)	Mo, 15:30 - 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 49
Krabbelgruppe 1	Di, 09:00 - 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 49
Krabbelgruppe 2	Di, 10:15 - 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 49
Krabbelgruppe 3	Do, 09:00 - 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 49
Krabbelgruppe 4	Do, 10:15 - 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 49
Zumba Kids jr. (4-6 J.)	Fr, 15:45 - 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 50
Zumba Kids (7-10 J.)	Fr, 16:45 - 17:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 50
Zumba Teens (11-16 J.)	Fr, 17:45 - 18:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 50

LEX LAUFEXPERTEN

LAUFLADEN ENDSPURT

www.laufladen-endspurt.de

Elektro Riemer
Hünenweg 22
33104 Paderborn

Alex Riemer
Elektroinstallateurmeister/
Elektrotechnikermeister

Tel: 05254 - 66 76 9

Fax: 05254 - 49 67
Mobil: 0171 - 2 86 79 69
info@elektro-riemer.de
www.elektro-riemer.de

ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Hatha Yoga 1	Mo, 18:50 - 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 55
Vinyasa Yoga	Mo, 20:05 - 21:20 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 57
Zumba	Mo, 20:30 - 21:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 58
Fit and Dance 2	Di, 18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 54
Fit und gesund	Di, 18:30 - 19:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 54
Hatha Yoga 2	Di, 18:45 - 19:45 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 55
Fit and Dance 1	Di, 19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 54
Rückentraining	Di, 19:45 - 20:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 56
Hatha Yoga am Mittag	Mi, 11:00 - 12:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 55
Fascial Fitness	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 53
Los laufen ... Lauftraining für Einsteiger!	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 56
Weiter laufen ... Lauftraining für Fortgeschrittene!	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 58
Straffer Bauch – Gesunder Rücken 2	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 57
Zumba Step	Mi, 19:30 - 20:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 58
Straffer Bauch – Gesunder Rücken 1	Mi, 20:00 - 21:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 57
Hockergymnastik für Senioren/innen	Do, 15:30 - 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 55
Cardio-Body-Workout	Do, 20:00 - 21:00 Uhr	Online	Seite 53
Fatburner Workout	Fr, 09:30 - 10:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 53

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

YOGA KIDS (7-10 J.)

Auf spielerische Weise erkunden wir die Yogawelt! Es geht um Spaß an der Bewegung, aber auch darum, sich auf Stille, Entschleunigung, auf Anspannung und Entspannung einzulassen. Der Wechsel von Spiel, dem kreativen Erproben verschiedener Haltungen (Asanas) und Positionen, kindgerechten Atemübungen und Fantasiereisen führt im besten Fall dazu, dass Kinder sich und ihren Körper besser wahrnehmen und kennenlernen, dass sie ihre Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern und im Alltag insgesamt ausgeglichener werden.

Kursnummer:	**YK210301**
Kursbeginn:	**30. August 2021**
Termine:	Montag, **15:30 – 16:30 Uhr**
Dauer:	**6 x 60 Minuten**
Kosten:	**26,00 €** (Mitglieder) **37,50 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Iris Weichler-Wulff**

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:	**Einstieg laufend möglich**
Termine:	Dienstag, **09:00 – 10:00 Uhr oder** Dienstag, **10:15 – 11:15 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**28,00 €** (Mitglieder) **48,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Doris Wilk**

Kursbeginn:	**Einstieg laufend möglich**
Termine:	Donnerstag, **09:00 – 10:00 Uhr oder** Donnerstag, **10:15 – 11:15 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**28,00 €** (Mitglieder) **48,00 €** (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:	**ZKJ210301**
Kursbeginn:	**27. August 2021**
Termine:	Freitag, **15:45 – 16:30 Uhr**
Dauer:	**7 x 45 Minuten**
Kosten:	**22,50 €** (Mitglieder) **34,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Natalie Reynolds-Wall**

Kursnummer:	**ZK210301**
Kursbeginn:	**27. August 2021**
Termine:	Freitag, **16:45 – 17:45 Uhr**
Dauer:	**7 x 60 Minuten**
Kosten:	**22,50 €** (Mitglieder) **34,00 €** (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.

Kursnummer:	**ZT210301**
Kursbeginn:	**27. August 2021**
Termine:	Freitag, **17:45 – 18:45 Uhr**
Dauer:	**7 x 60 Minuten**
Kosten:	**29,50 €** (Mitglieder) **45,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Natalie Reynolds-Wall**

Morgenstern

Schlüssel
Autoschlüssel
Schuhreparatur
Gravuren
Stempel

Ihr Schlüsseldienst
in Schloß Neuhaus
Hatzfelder Str. 18
Tel.: 0 52 54 / 28 41

Erstaunlich flexibel

boho Schreibtische

- ✓ elektrisch stufenlos höhenverstellbar
- ✓ individuell konfigurierbar
- ✓ Ergonomie für Arbeitsplatz & Zuhause
- ✓ maximale Seitenstabilität
- ✓ TÜV / Geprüfte Sicherheit
- ✓ u.v.m.

www.boho-moebel.de

boho möbelwerkstatt

FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: **ERWACHSENE**

GESUNDHEIT **PLUS**

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

Anhängervermietung
ANDREAS ERDMANN

Otto-Stadler-Str. 10
33100 Paderborn

Fon: 0 52 51 / 33 516
Mobil: 01 71 / 316 99 22

www.anhaenger-erdmann.de

CARDIO-BODY-WORKOUT (ONLINE)

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.

Kursnummer:	**CBW210301**
Kursbeginn:	**26. August 2021**
Termin:	Donnerstag, **20:00 – 21:00 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**29,00 €** (Mitglieder) **43,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Online**
Kursleitung:	**Jana Ickler**

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:	**FF210301**
Kursbeginn:	**13. Oktober 2021**
Termine:	Mittwoch, **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:	**FB210301**
Kursbeginn:	**27. August 2021**
Termin:	Freitag, **09:30 – 10:30 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**30,00 €** (Mitglieder) **45,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**offen**

Fortsetzung →

FIT AND DANCE

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:	**FAD210302**
Kursbeginn:	**24. August 2021**
Termine:	Dienstag, **18:00 – 19:00 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **32,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Turnhalle am Residenz-Hallenbad**
Kursleitung:	**Svea Kürpick**

Kursnummer:	**FAD210301**
Kursbeginn:	**24. August 2021**
Termine:	Dienstag, **19:00 – 20:00 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **32,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Turnhalle am Residenz-Hallenbad**
Kursleitung:	**Svea Kürpick**

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:	**FG210301**
Kursbeginn:	**7. September 2021** (n.a. 12. & 19.10.2021)
Termin:	Dienstag, **18:30 – 19:30 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**
Kosten:	**92,00 €**
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Bernhardine Kemper**

HATHA YOGA / HATHA YOGA AM MITTAG

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:	HY210301	HY210303	HY210302
Kursbeginn:	23. August 2021	24. August 2021	25. August 2021
Termin:	Montag, 18:50 – 20:05 Uhr	Dienstag, 18:45 – 19:45 Uhr	Mittwoch, 11:00 – 12:15 Uhr
Dauer:	6 x 75 Minuten	7 x 60 Minuten	8 x 75 Minuten
Kosten:	32,50 € (Mitglieder) 47,00 € (NICHT-Mitglieder)	30,00 € (Mitglieder) 44,00 € (NICHT-Mitglieder)	42,00 € (Mitglieder) 64,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Hermann-Löns-Stadion
Kursleiterin:	Sandra Osterkamp	Julia Fischer	Diana Wiebe

HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN/INNEN

In keiner Lebensphase ist es so wichtig, fit und aktiv zu bleiben, wie im dritten Lebensabschnitt. Genau hier setzt dieser Kurs an. Durch die sogenannte Hockergymnastik können auch ältere Menschen etwas für ihre Gesundheit tun, ohne sich dabei zu überanstrengen. Sie wird, wie der Name schon sagt, vorwiegend sitzend auf dem Hocker durchgeführt.

Kursnummer:	HG210301
Kursbeginn:	26. August 2021
Termin:	Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 32,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Christiana Vorsmann

Fortsetzung →

LOS LAUFEN ... LAUFTRAINING FÜR EINSTEIGER!

Ein paar Minuten Dauerlauf können schon eine ganz schöne Herausforderung sein. Ein Trainingsplan mit realistischen Zielen hilft, sich nicht zu überfordern und entmutigen zu lassen. Erlernen Sie mit uns die Grundlagen des Laufens. Ziel dieses Kurses ist es, 30 Minuten am Stück laufen zu können. Am Ende des Kurses kann das FLVW-Laufabzeichen erworben werden.

Kursnummer:	**LL210301**
Kursbeginn:	**25. August 2021**
Termin:	Mittwoch, **18:00 – 19:00 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **kostenlos** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Wilhelmsberg** (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	**Anke Kerstein-Sutter**

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:	**RT210301**
Kursbeginn:	**7. September 2021** (n. a. 12. & 19.10.2021)
Termin:	Dienstag, **19:45 – 20:45 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**
Kosten:	**58,00 €** (Mitglieder) **86,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Bernhardine Kemper**

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

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:	**SBGR210302**
Kursbeginn:	**25. August 2021**
Termin:	Mittwoch, **18:00 – 19:00 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **36,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Ortrud Belz**

Kursnummer:	**SBGR210301**
Kursbeginn:	**25. August 2021**
Termin:	Mittwoch, **20:00 – 21:00 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**kostenlos** (Mitglieder) **36,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Ortrud Belz**

VINYASA YOGA

Im Vinyasa Yoga werden die Asanas (Körperstellungen) zu einem einzigen Bewegungsablauf miteinander verbunden. Dabei kommt es zu einem fortlaufenden Wechsel von Kraft, Flexibilität, Anspannung und Entspannung. Vinyasa ist ein kraftvoller und dynamischer Yoga-Stil, der sich besonders gut für Menschen eignet, die eine dynamische, sportliche Yogapraxis mögen.

Kursnummer:	**VY210301**
Kursbeginn:	**23. August 2021**
Termin:	Montag, **20:05 – 21:20 Uhr**
Dauer:	**8 x 75 Minuten**
Kosten:	**42,00 €** (Mitglieder) **64,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Hermann-Löns-Stadion**
Kursleitung:	**Diana Wiebe**

Fortsetzung →

WEITER LAUFEN ... LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE!

Wer 30 Minuten am Stück laufen kann, ist kein Anfänger mehr. Dieses Laufangebot ist der richtige Kurs für alle, die die ersten Schritte bereits gemacht haben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ihre persönliche Laufleistung langsam aber stetig erhöhen können. Am Ende des Kurses können Sie 60 Minuten und das FLVW-Laufabzeichen erwerben.

Kursnummer:	**WL210301**
Kursbeginn:	**25. August 2021**
Termin:	Mittwoch, **18:00 – 19:00 Uhr**
Dauer:	**10 x 60 Minuten**
Kosten:	**42,00 €** (Mitglieder) **64,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Am Wilhelmsberg** (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	**offen**

ZUMBA®

Zumba® ist perfekt, um sowohl die Kraft- als auch die Ausdauerfähigkeiten des ganzen Körpers zu trainieren. Zumba® gleicht einer Fitness-Party, bei der die lateinamerikanische Musik für Spaß und gute Laune sorgt. So werden fast unbemerkt viele Kalorien verbrannt. Zumba® ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursnummer:	**ZS210301**
Kursbeginn:	**13. September 2021**
Termin:	Montag, **20:30 – 21:30 Uhr**
Dauer:	**12 x 60 Minuten**
Kosten:	**50,00 €** (Mitglieder) **75,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)**
Kursleitung:	**Johanna Tigges**

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:	**Z210301**
Kursbeginn:	**25. August 2021**
Termin:	Mittwoch, **19:30 – 20:30 Uhr**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Kosten:	**34,00 €** (Mitglieder) **51,00 €** (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	**Gymnastikraum** **Andreas-Winter-Sporthalle**
Kursleitung:	**Natalie Reynolds-Wall**

Gebäude
Grundstück
Service
SCHONLAU

- **Gebäudeservice**

  Unterhaltsreinigung
  Glas- / Fensterreinigung
  Wintergartenreinigung
  Sonder- / Bauschlussreinigung

- **Grundstücksservice**

  Garten- / Landschaftspflege
  Hausmeisterservice

"Sauberer, zuverlässiger, motivierter - das ist unser Motto!"
E-Mail: info@ggs-schonlau.de **| Mobil:** 0176 24 75 28 25

www.FAHRSCHULE-Ringhoff.de

Eure Fahrschule im Kreis Paderborn.
Auf uns werdet ihr abfahren...

GESUNDHEIT**PLUS**

Prävention, Fitness und Rehabilitation – das sind die Bereiche, aus denen sich unser Angebot im Bereich Gesundheit**PLUS** zusammensetzt. Entdecken Sie unsere vielfältigen Kurse und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

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!

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	
10:00 Uhr 11:00 Uhr 12:00 Uhr	17:00 Uhr 18:00 Uhr
MITTWOCH	
8:15 Uhr 9:15 Uhr	10:00 Uhr 19:00 Uhr
DONNERSTAG	**FREITAG**
19:00 Uhr 19:45 Uhr	10:30 Uhr 11:15 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.

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,- €
Taekwon-Do	–	1,- €	3,- €
Tisch-tennis	–	1,- €	1,- €
Turnen	–	1,- €	3,- €
Gesundheit PLUS	–	1,- €	1,- €
	+	+	+
monatlicher LEISTUNGSBEITRAG (optional)	LA-Jugend/Leistungsturnen/Taekwon-Do/ Wettkampfbetrieb Handball & Tischtennis		
		Vitalcenter	6,00 €
		RehaSport (1 x Woche)	9,90 €
monatlicher 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 HAUPTSCHULE MASTBRUCH
Schatenweg 130,
33104 PB

SPORTHALLE JOSEF
Mastbruchstraße 77,
33104 PB

SPORTHALLE UND STADION AM MERSCHWEG
Merschweg 9, 33104 PB

TURNHALLE AM RESIDENZ-HALLENBAD
Am Schloßgarten 7,
33104 PB

TURNHALLE / MZH SANDE
Sennelagerstraße 21,
33106 PB

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

AUSBLICK **2021**

VERANSTALTUNG	TERMIN	UHRZEIT	ORT
Abteilungsversammlung Hallenbosseln	Termin werden noch bekannt gegeben		
Abteilungsversammlung Leichtathletik			
Abteilungsversammlung Tischtennis			
Abteilungsversammlung Turnen			
Abteilungsversammlung Handball	19.08.2021	19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Läuferabend mit Kreismeisterschaften	07.09.2021	19:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Abteilungsversammlung Taekwon-Do	10.09.2021	18:00 Uhr	Heinrich-Bonhoeffer-Halle (neu)
Jugendversammlung	18.09.2021	11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Jahreshauptversammlung	27.09.2021	19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Laufabzeichen-Tag	09.10.2021	14:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Herbstwanderung der LA-Abteilung	10.10.2021	10:00 Uhr	Christuskirche
44. Weihnachtsschauturnen	12.12.2021	15:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle

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

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 2021. 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

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

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