

TSV SPORT- ANGEBOTE

Gratis!

2. Halbjahr
2022

Sportangebote 2. Halbjahr 2022 | Seite 7
Kursangebote 2. Halbjahr 2022 | Seite 43

TSV-Sommerfest | So, 21. August 2022
Mit-Mach-Angebote, Wettbewerbe & Workshops
→ **Mehr Infos auf Seite 60**

Foto: André Lietz



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

SEITE	05	Editorial —
		Mein Verein für Sport, Fitness & Gesundheit
SEITE	06	Sportabzeichen —
		Nimm Deine Herausforderung an!
SEITE	07	Sportangebote 2. Halbjahr 2022 —
		Für jeden das passende Sportangebot
SEITE	43	Kursangebote 2. Halbjahr 2022 —
		Prävention & Fitness
SEITE	58	GesundheitPLUS —
		RehaSport
SEITE	60	TSV-Sommerfest —
		Mit-Mach-Angebote, Wettbewerbe & Workshops
SEITE	62	Wissenswertes —
		Kontakt, Beiträge, Termine u. v. m.

SIE SUCHEN EIN **BESONDERES** GESCHENK?



WIR BE/DRUCKEN & PERSONALISIEREN

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



www.easy-pbs.de

MEIN VEREIN FÜR SPORT, FITNESS UND GESUNDHEIT!

5

Editorial

LIEBE MITGLIEDER UND INTERESSENTEN,

die Pandemie ist zwar noch präsent, doch können wir dank der guten Impfquote und gegenseitiger Rücksichtnahme weiterhin gemeinsam Sport treiben und unserer Freude an Geselligkeit nachgehen.

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 unsere Kurs- und Gesundheitssportangebote, mit denen Sie sich fit und gesund halten können.

Machen Sie Gebrauch von unserem Schnuppertraining, um neue Sportarten zu entdecken und auszuprobieren!



HAGEN SCHLÜTER
Erster Vorsitzender

Apropos Geselligkeit: Einladen möchte ich Sie zu unserem diesjährigen Sommerfest am 21. August ab 14 Uhr im Stadion am Merschweg. Seien Sie herzlich willkommen und genießen Sie mit uns einen Nachmittag mit viel Sport, Spiel und Spaß. Wir freuen uns auf Sie!

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei Ihrem Lieblingssport.

Ihr



Nimm Deine Herausforderung an!
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

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

Die Termine im Überblick:

- Mittwoch, 03. August 2022
- Mittwoch, 17. August 2022
- Mittwoch, 07. September 2022
- Mittwoch, 21. September 2022
(20 km Fahrradfahren)
- Mittwoch, 05. Oktober 2022
- Mittwoch, 19. Oktober 2022

Die Abnahme findet jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr statt.

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:

LANDESPORTBUND
NORTH-RHINE-WESTPHALIA



Stadion am Merschweg
38640 Schloß Neuhaus



Mehr Informationen unter:
www.tsv1887.de

Nationale Förderer



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

SPORT-
ANGEBOTE

SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Eltern-Kind-Turnen 5	Mo, 15:00 – 15:45 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 15
Turnen Mädchen (4-6 Jahre)	Mo, 16:00 – 17:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 25
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)	Mo, 16:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Eltern-Kind-Turnen 6	Mo, 15:45 – 16:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 15
Turnen Jungen (6-10 Jahre)	Mo, 17:00 – 18:15 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 24
Handball Minis (5-8 Jahre)	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 16
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 23
Leistungsorientiertes Turnen	Mo, 17:15 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 24
Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)	Mo, 17:30 – 19:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 20
Taekwon-Do (6-17 Jahre)	Mo, 17:30 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 21
Calisthenics (ab 16 Jahren)	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 15
	Mo, 19:30 – 21:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	
Taekwon-Do (ab 14 Jahren)	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 21
Handball A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)	Mo, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 18
Eltern-Kind-Turnen 1	Di, 16:00 – 16:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 15
Handball E-Jugend (9-10 Jahre)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 16
Leichtathletik-Minis (6-10 Jahre)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Leichtathletik-Juniors (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 B-Jugend (15-16 Jahre)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 18
Leichtathletik-Freizeitsportler (12-18 Jahre)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 20
Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 18
Tanzen Schlossmäuse 1 (4-6 Jahre)	Mi, 15:30 – 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 21
Eltern-Kind-Turnen 3	Mi, 16:00 – 16:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 15
Turnen Mädchen (ab 12 Jahren)	Mi, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 26
Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 16
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 23
Handball C-Jugend weiblich (13-14 Jahre)	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 17
Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)	Mi, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 21
Turnen Mädchen (8-10 Jahre)	Mi, 17:30 – 18:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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 A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 18
Calisthenics (ab 16 Jahren)	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 15
	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 15
Turnen Jungen (4-6 Jahre)	Do, 16:00 – 17:15 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 24
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)	Do, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Handball E-Jugend (9-10 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 16
Handball D-Jugend männlich (11-12 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 17

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Leichtathletik-Minis (6-10 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Leichtathletik-Juniors (10-12 Jahre)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Tanzen Schlossmäuse 2 (4-6 Jahre)	Do, 17:00 – 18:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 21
Turnen Mädchen (6-8 Jahre)	Do, 17:15 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 25
Tanzen Birdys (6-10 Jahre)	Do, 17:30 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 22
Tanzen Birdys (10-14 Jahre)	Do, 18:30 – 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 22
Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 18
Leichtathletik-Freizeitsportler (12-18 Jahre)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 19
Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 20
Handball B-Jugend (15-16 Jahre)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 18
Leistungsturnen-Talent-Sichtungsgruppe (4-6 Jahre)	Fr, 15:30 – 17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 20
Turnen an Geräten (6-8 Jahre)	Fr, 16:30 – 18:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 23
Turnen an Geräten (8-10 Jahre)	Fr, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 23
Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)	Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 16
Handball C-Jugend weiblich (13-14 Jahre)	Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 17
Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)	Fr, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 21
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	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 21
Turnen Mädchen (10-12 Jahre)	Fr, 18:15 – 19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 26
Taekwon-Do (ab 14 Jahren)	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 21
Handball C-Jugend (13-14 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 38
Taekwon-Do	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 37
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mo, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 35
Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 29
Tischtennis Allgemeines Training	Mo, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 37
Step Aerobic	Mo, 19:00 – 20:00 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 37
Tischtennis Hobbytraining	Mo, 19:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 38
Body in Motion für Frauen	Mo, 19:30 – 20:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 30
Calisthenics	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 30
	Mo, 19:30 – 21:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	
Handball 2. Damen	Mo, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 33
Bodytraining für Frauen	Mo, 20:15 – 21:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 30
Rücken Fit 1	Di, 17:30 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 36
Hallenbosseln	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 32
Lauftraining für Ambitionierte	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Ahorn-Sportpark	Seite 34
Rücken Fit 2	Di, 18:45 – 19:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 36
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Di, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule	Seite 35
Seniorengruppe mit Ball und Bewegung	Di, 19:30 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 36
Ballsport und Fitness	Di, 20:00 – 21:15 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 29
Handball 1. Damen	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 33

ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Handball 1. Herren	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 33
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 38
Fit im Alter	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 31
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mi, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 35
Lauftreff	Mi, 18:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 35
Step Aerobic	Mi, 18:30 – 19:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 37
Tischtennis Allgemeines Training	Mi, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 37
Calisthenics	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 30
	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	
Frauengymnastik	Mi, 18:45 – 19:50 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 32
Lauftraining für Fortgeschrittene	Mi, 19:15 – 20:30 Uhr	Sportplatz am Merschweg	Seite 35
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 38
Pilates	Do, 19:00 – 20:00 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 36
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 32
Funktionsgymnastik für Männer	Do, 18:45 – 19:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 32
Handball 1. Herren	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 33
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	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 37

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Fr, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule	Seite 35
Taekwon-Do	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 37
Lauftreff	Sa, 15:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 35

LEX LAUFEXPERTEN

LAUFLADEN ENDSPURT**DETMOLD - ROSENTAL 5****LÜNEBURG - OBERE SCHRANGENSTR. 18****PADERBORN - KAMP 30 | ‚LIBORI GALERIE‘**

www.laufladen-endspurt.de

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, 19:30 bis 21:30 Uhr und
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Herbst/Winter)

**Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr und
Mittwoch, 18:30 bis 20:30 Uhr**

- Ahorn Sportpark (Frühjahr/Sommer)
- Übungsleitung: **Frederik Becker,**
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 6

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



**Montag, 15:00 bis 15:45 Uhr,
Montag, 15:45 bis 16:30 Uhr,
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**

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad (Mo),
Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Di und Mi)
- Übungsleitung: **Tim Werner (Mo),**
Leonie Thielemann (Di), Mara Bollhöfer (Mi)



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: **Jona Arenhövel, Benedikt Klatte, Mathis Waldapfel, 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 das Training integriert.

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: **Kira Müller, Mia Sendler**



HANDBALL D-JUGEND WEIBLICH (11-12 JAHRE)

Aufbauend auf die 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



**Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr und
Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr**

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Tim Hauschild, Cecile Recklebe**





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: Ron Hungreder, Joris Mertens



HANDBALL C-JUGEND MÄNNLICH (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, Angelina Rivers



HANDBALL C-JUGEND WEIBLICH (13-14 JAHRE)

Aufbauend auf die D-Jugend erlernen die Mädchen handballspezifische Basisfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Körperkoordination. Ziel ist es die Leistungsunterschiede anzupassen und eine Mannschaft zu formen. Einsteiger sind immer willkommen.

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: Nina Lippe





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



**Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr und
Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) /
Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Felix Bender, Henning Kröger
(B1) und Jona Arenhövel, Fredrik Bohne (B2)**



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



**Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr und
Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle (Mo) /
Sporthalle am Merschweg (Mi)
- Übungsleitung: **Lina Müller, Lorenz Schäfer**



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, André Born**





LEICHTATHLETIK-MINIS (6 BIS 10 JAHRE)

Bei den Leichtathletik-Minis (6 bis 10 Jahre) wird den Kindern in lockerer Atmosphäre ein Einstieg 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: Oda Bröckling, Laura Piek



LEICHTATHLETIK-JUNIORS (10-12 JAHRE)

Bei den Juniors (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 Wettkampfabitionen.

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: Paula Boß



LEICHTATHLETIK-FREIZEITSPORTLER (12-18 JAHRE)

Bei den Leichtathletik-Freizeitsportlern werden die leichtathletischen Disziplinen in lockerer Atmosphäre geübt, wobei diese nicht bei Wettkämpfen erprobt werden. Die Jugendlichen erhalten weitere strategische Einblicke in die Welt der Leichtathletik. Dabei werden unter anderem neue und altersangemessene Disziplinen wie das Kugelstoßen eingeübt.

GEEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



**Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr und
Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**

- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: Lea Achtstetter





LEICHTATHLETIK-WETTKAMPFSPORTLER (12-18 JAHRE)

Bei den Leichtathletik-Wettkampfsportlern (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**



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 sechs 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



Mittwoch und Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr

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



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

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 Jahren),
Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr,
Freitag, 19:30 bis 21:00 Uhr (ab 14 Jahren)**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt) (Mo),
Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Fr)
- Übungsleitung: **Stefanie und Carsten Balewski**



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



**Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr (Gruppe 1),
Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr (Gruppe 2)**

- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Carla Rotzoll, Leonie Thielemann (Gruppe 1) und Greta Boß, Finja Bohne (Gruppe 2)**





TANZEN BIRDYS (6-10 JAHRE)

Die Birdys sind zwischen 6 und 10 Jahre alt. Sie erlernen Tänze und Choreographien aus verschiedenen Bereichen, sowie zu unterschiedlichen Musikrichtungen. Auch kleine teambildende und rhythmusfördernde Spiele dürfen bei den Birdys nie fehlen.

GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger



Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Annkathrin Born, Sophie Lemmen**



TANZEN BIRDYS (10-14 JAHRE)

Die Birdys lernen Choreographien zu aktuellen und auch älteren Liedern, die auch auf Auftritten präsentiert werden. Zudem entwickeln die Mädels auch mal einfache Choreographien zusammen. Auch kleine akrobatische Figuren können Bestandteile der Choreographien sein. Ein Wechsel zwischen den beiden Birdys Gruppen ist nur mit Absprache möglich.

GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Wiedereinsteiger



Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Annkathrin Born, Sophie Lemmen**



Protagonist
MENTAL TRAINING

**Mentaltraining für
Athletinnen und Athleten**

Michael Sprenger



0176 / 235 09 215



michael@protagonist-mt.de



www.protagonist-mt.de



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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Violaine Mills**



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 (LEISTUNGSORIENTIERT) – ALTERSUNABHÄNGIG

Das leistungsorientierte Turnen beinhaltet Trainingseinheiten in Anlehnung an die Leistungsturngruppen, jedoch mit angepasstem Leistungsniveau. 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 19:00 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 wie ihre Kraft und Koordination.

GEEIGNET FÜR:

✓ Anfänger



Donnerstag, 16:00 bis 17:15 Uhr

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Tim Werner**



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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann**



TURNEN MÄDCHEN (6-8 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Donnerstag, 17:15 bis 18:30 Uhr

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann**



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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann**



Fortsetzung →



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**



Werneke
SPORTCOACHING

Beratung . Coaching . Training

www.werneke-sportcoaching.de

JETZT ZUGREIFEN!



**WENIGER
COUCHPOTATO.
MEHR SPORTSKANONE.
[#MEHRERFRISCHUNG]**

DAS EINZIG WAHRE



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,...) auszuzeichnen.

GEEIGNET FÜR:

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



Dienstag, 20:00 bis 21:15 Uhr

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Inga Leimenkühler-Kagels**



BAUCH-OBERSCHENKEL-PO (BOP)

Nach einem 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, 18:30 bis 19:30 Uhr

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Navid Asadi**





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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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**



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, 19:30 bis 21:30 Uhr und
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Herbst/Winter)
- **Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr und
Mittwoch, 18:30 bis 20:30 Uhr**
- Ahorn Sportpark (Frühjahr/Sommer)
- Übungsleitung: **Frederik Becker,
Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe**





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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)
- Übungsleitung: **Malin Relard**



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: **Christian Fiedler**





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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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, Werner Siebert**





HANDBALL 1. DAMEN

Unsere 1. Damenmannschaft spielt 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,**
Franziska Haase



HANDBALL 2. DAMEN

Egal ob Einsteigerin oder „alter Hase“, unsere 2. Damenmannschaft freut sich über jede handballbegeisterte Spielerin, die mal zum Schnuppertraining vorbeischaud 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, André Born**



HANDBALL 1. HERREN

In der Landesliga 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 vorbeischauchen, 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: **Jan Gerth**





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: **Michael Steffan**



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: **Im Team**



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 Wettkampfabitionen gebildet.

GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr

- Ahorn-Sportpark
- Übungsleitung: **Katrin Schier, 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, Volker Beyer**



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**



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, 19:00 bis 20:00 Uhr

- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Atash Sanajian**



RÜCKEN FIT

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 (Gruppe 1),
Dienstag, 18:45 bis 19:45 Uhr (Gruppe 2)**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Gaby Kolodziej**



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**





STEP AEROBIC

In unserer Step Gruppe wird etwa 45 Minuten 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt) (Mo)
- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Fr)
- Übungsleitung: **Stefanie und Carsten Balewski**



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**



VITALCENTER

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

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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gerd Knepper**



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**



WIR FREUEN UNS AUF DEINE UNTERSTÜTZUNG



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. Durch deine Unterstützung als Gruppenhelfer/in lernst du viele Menschen kennen, erweiterst 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!

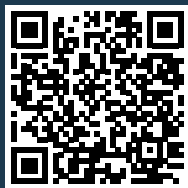
KONTAKT

Thomas Raschper
Sportmanager



☎ 05254/8090391

✉ sportmanager@tsv1887.de



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 trägt 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

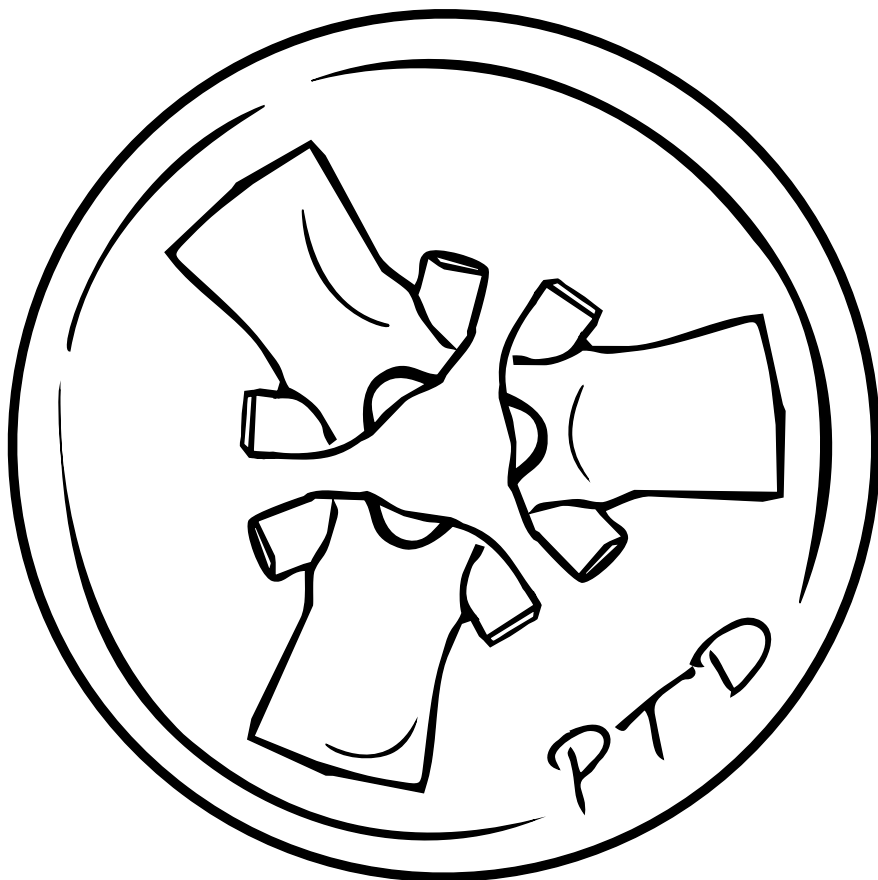


FANWEAR



MEHR INFOS IN UNSEREM NEUEN ONLINE-SHOP UNTER:
<https://hummel-partnershop.de/tsv1887>





PADER TEXTIL DESIGN

Siebdruck | Digital Direktdruck
Beflockung | Bestickung

www.padertextildesign.de

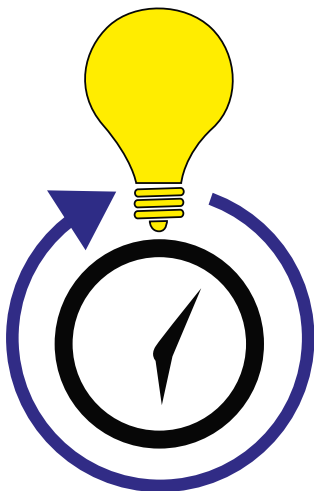


@padertextildesign



Facebook
facebook.de/Pader-Textil-Design

WERBE-SHOP.com



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



**Dr. Jan Hermesmeier
und sein Team**

kompetent

freundlich

zuverlässig



Residenz-Apotheke

Schatenweg 2a · Tel. 0 52 54 - 21 50

33104 Paderborn-Schloß Neuhaus



- Rohrreinigung
- Hochdruckspülen
- TV- Untersuchung
- Dichtheitsprüfung

Almering 8, 33104 PB-Schloß Neuhaus

Tel.: 0 52 54 / 42 50

**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 47
Krabbelgruppe 1	Di, 09:00 - 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 47
Krabbelgruppe 2	Di, 10:15 - 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 47
Krabbelgruppe 3	Do, 09:00 - 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 47
Krabbelgruppe 4	Do, 10:15 - 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 47
Zumba Kids jr. (4-6 J.)	Fr, 15:45 - 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 48
Zumba Kids (7-10 J.)	Fr, 16:45 - 17:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 48
Zumba Teens (11-16 J.)	Fr, 17:45 - 18:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 48

Erstaunlich flexibel

boho Schreibtische

- ✓ elektrisch stufenlos höhenverstellbar
- ✓ individuell konfigurierbar
- ✓ Ergonomie für Arbeitsplatz & Zuhause

- ✓ maximale Seitenstabilität
- ✓ TÜV / Geprüfte Sicherheit
- ✓ u.v.m.



ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Hatha Yoga 1	Mo, 18:50 - 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 53
Cardio-Body-Workout	Mo, 20:00 - 21:00 Uhr	Online	Seite 51
Vinyasa Yoga	Mo, 20:15 - 21:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 56
Zumba	Mo, 20:30 - 21:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 57
Fit und gesund	Di, 18:30 - 19:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 52
Fit and Dance	Di, 19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 52
Rückentraining	Di, 19:45 - 20:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 55
Hatha Yoga am Mittag	Mi, 11:00 - 12:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 53
Faszientraining	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 51
Straffer Bauch – Gesunder Rücken 2	Mi, 17:45 - 18:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 55
Los laufen ... Lauftraining für Einsteiger!	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 54
Weiter laufen ... Lauftraining für Fortgeschrittene!	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 56
HIIT	Mi, 19:45 - 20:45 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 53
Straffer Bauch – Gesunder Rücken 1	Mi, 20:00 - 21:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 55
Hockergymnastik für Senioren/innen	Do, 15:30 - 16:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 54
Fatburner Workout	Fr, 08:15 - 09:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 51
Hatha Yoga 2	Fr, 19:00 - 20:15 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 53

FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: KINDER & JUGENDLICHE



**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach & bequem unter:

[www.tsv1887.de/
kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)





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

47

Kursangebote



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, Anspannung und Entspannung einzulassen. Der Wechsel von Spiel, dem kreativen Erproben verschiedener Haltungen (Asanas), kindgerechten Atemübungen und Fantasiereisen führt dazu, dass Kinder sich und ihren Körper besser wahrnehmen und kennenlernen, dass sie ihre Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern und im Alltag ausgeglichener werden.

Kursnummer:	YK220301
Kursbeginn:	05. September 2022 (nicht am 03., 10. & 31.10.2022)
Termine:	Montag, 15:30 – 16:30 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	50,40 € (Mitglieder) 76,80 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Iris Weichler-Wulff



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:	ZKJ220301	Kursnummer:	ZK220301
Kursbeginn:	19. August 2022	Kursbeginn:	19. August 2022
Termine:	Freitag, 15:45 – 16:30 Uhr	Termine:	Freitag, 16:45 – 17:45 Uhr
Dauer:	7 x 45 Minuten	Dauer:	7 x 45 Minuten
Kosten:	22,40 € (Mitglieder) 33,60 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	22,40 € (Mitglieder) 33,60 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall	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:	ZT220301
Kursbeginn:	19. August 2022
Termine:	Freitag, 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	7 x 60 Minuten
Kosten:	29,40 € (Mitglieder) 44,80 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall



- 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

FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: ERWACHSENE

 **GESUNDHEIT
PLUS**

**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach & bequem unter:

[www.tsv1887.de/
kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)





CARDIO-BODY-WORKOUT (ONLINE)

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:	CBW220301
Kursbeginn:	22. August 2022
Termin:	Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	5 x 60 Minuten
Kosten:	18,00 € (Mitglieder) 27,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Online
Kursleitung:	Jana Ickler

Der Kurs findet online statt.



FASZIENTRAINING

PRÄVENTIONSKURS



Wer im Alltag und Sport fit, beweglich und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun – besser gesagt für die Faszien! Denn das muskuläre Bindegewebe spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden sowie für unsere Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Kursnummer:	FF220301
Kursbeginn:	28. September 2022
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:	FB220301
Kursbeginn:	12. August 2022
Termin:	Freitag, 08:15 – 09:15 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	24,00 € (Mitglieder) 36,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Sabrina Stirnberg



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:	FAD220301
Kursbeginn:	06. September 2022 (nicht am 01.11.2022)
Termine:	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	14 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 56,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Turnhalle am Residenz-Hallenbad
Kursleitung:	Johanna Tigges



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:	FG220301
Kursbeginn:	30. August 2022 (nicht am 04., 11. & 01.11.2022)
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:	HY220301	HY220302	HY220303
Kursbeginn:	22. August 2022	17. August 2022	30. September 2022
Termin:	Montag, 18:50 – 20:05 Uhr	Mittwoch, 11:00 – 12:15 Uhr	Freitag, 19:00 – 20:15 Uhr
Dauer:	6 x 75 Minuten	7 x 75 Minuten	11 x 75 Minuten
Kosten:	32,40 € (Mitglieder) 46,80 € (NICHT-Mitglieder)	37,80 € (Mitglieder) 54,60 € (NICHT-Mitglieder)	59,40 € (Mitglieder) 85,80 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	Hermann-Löns-Stadion	Hermann-Löns-Stadion
Kursleiterin:	Sandra Osterkamp	Diana Wiebe	Julia Fischer

53

Kursangebote



HIIT

Hochintensives Intervalltraining (kurz HIIT) bringt dich an deine körperlichen Grenzen! Es ist die beste und effektivste Methode, um in kurzer Trainingszeit maximal viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig das Muskelwachstum anzuregen. Beim HIIT wechseln sich hochintensive Belastungsphasen mit moderaten Phasen bzw. aktiven Pausen ab.

Kursnummer:	HI220301
Kursbeginn:	24. August 2022
Termin:	Mittwoch, 19:45 – 20:45 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	33,60 € (Mitglieder) 51,20 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
Kursleitung:	Navid Asadi



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:	HG220301
Kursbeginn:	18. August 2022
Termin:	Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr
Dauer:	7 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 28,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Turnhalle am Residenz-Hallenbad
Kursleitung:	Christiana Vorsmann



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:	LL220301
Kursbeginn:	17. August 2022
Termin:	Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) kostenlos (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Wilhelmsberg (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	Maik Socke

**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach & bequem unter:

[www.tsv1887.de/
kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)



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:	RT220301
Kursbeginn:	30. August 2022 (nicht am 04., 11. & 01.11.2022)
Termin:	Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	57,60 € (Mitglieder) 86,40 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Bernhardine Kemper

55

Kursangebote



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:	SBGR220302	Kursnummer:	SBGR220301
Kursbeginn:	17. August 2022	Kursbeginn:	17. August 2022
Termin:	Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr	Termin:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten	Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 36,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 36,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Ortrud Belz	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:	VY220301
Kursbeginn:	15. August 2022
Termin:	Montag, 20:15 – 21:30 Uhr
Dauer:	7 x 75 Minuten
Kosten:	37,80 € (Mitglieder) 54,60 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Diana Wiebe



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:	WL220301
Kursbeginn:	17. August 2022
Termin:	Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	50,40 € (Mitglieder) 76,80 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Am Wilhelmsberg (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	Anke Kerstein-Sutter

**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:	Z220301
Kursbeginn:	05. September 2022 (nicht am 03. & 31.10.2022)
Termin:	Montag, 20:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	54,40 € (Mitglieder) 76,80 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)
Kursleitung:	Johanna Tigges

www.FAHR**SCHULE**-
Ringhoff.de

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



Jetzt zum
Kurs anmelden!
Einfach & bequem unter:
[www.tsv1887.de/
kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

GESUNDHEITPLUS

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 vom Arzt verordnet werden. Er hat zum Ziel, die grundlegenden physischen und psychosozialen Ressourcen zu stärken und wiederherzustellen, um bestehende gesundheitliche 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 der Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität, auch die Stärkung des 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	09:15 Uhr 10:00 Uhr

REHABILITATIONSSPORT FÜR JEDERMANN

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

TSV- SOMMER- FEST



**SONNTAG,
21. AUGUST 2022
14 – 20 UHR**

**Stadion
am Merschweg**
(Merschweg 9,
33104 Schloß Neuhaus)



MIT-MACH-ANGEBOTE & WETTBEWERBE FÜR JUNG UND ALT

- Sommer-Biathlon
- Hüpfburg
- Ninja Warrior-Parcours
- Boule
- Fuß- und Handball-Dart
- und vieles mehr!

WORKSHOPS & VORFÜHRUNGEN

- Cheerleading
- Kindertanzen
- Taekwon-Do & Selbstverteidigung

KAFFEE & KUCHEN | WÜRSTCHEN | POMMES | KÜHLE GETRÄNKE



- **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

Morgenstern



Schlüssel
Autoschlüssel
Schuhreparatur
Gravuren
Stempel

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

Autoschlüssel mit Funkfernbedienung!
Verschiedene Automarken – auch Mercedes Benz.

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-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

monatlicher
GRUNDBEITRAG*

+

monatlicher
ABTEILUNGSBEITRAG
(zuzüglich)

+

monatlicher
LEISTUNGSBEITRAG
(optional)

	4-6 Jahre	7-17 Jahre	≥18 Jahre
	7,- €	8,- €	9,50 €
	+	+	+
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,- €
	+	+	+
LA-Jugend/Leistungsturnen/Taekwon-Do/ Wettkampfbetrieb Handball & Tischtennis			
		Vitalcenter	6,00 €
		RehaSport (1 x Woche)	9,90 €

*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-Straße 127,
33104 PB



**SPORTHALLE
BONHOEFFER-HEINRICH
(alt/neu)**
Memelstraße 19, 33104 PB



**SPORTHALLE AM
BERUFSSKOLLEG
SCHLOSS NEUHAUS**
An der Kapelle 2,
33104 PB



**SPORTHALLE
HAUPTSCHULE
MASTBRUCH**
Schattenweg 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-Straße 72,
33104 PB

AUSBLICK 2022

Termine bis zu den Winterferien

VERANSTALTUNG	TERMIN	UHRZEIT	ORT
TSV-Sommerfest	21.08.2022	14:00 - 20:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Läuferabend mit Kreismeisterschaften	20.09.2022	17:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Jubiläums-/Freundschaftsturnier Taekwon-Do im TSV 1887	24.09.2022	09:30 - 17:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
6. KiLA-Schlosspokal	25.09.2022	11:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Laufabzeichen-Tag	29.10.2022	13:30 Uhr	Stadion am Merschweg
Herbstwanderung der LA-Abteilung	30.10.2022	10:00 Uhr	Christuskirche
4. Residenz-Cup Taekwon-Do (Vereinsmeisterschaft)	Nov. 2022		Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)
Vereinsmeisterschaften Tischtennis	Dez. 2022		Turnhalle am Residenz-Hallenbad
45. Weihnachtsschauturnen	11.12.2022	15:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle

65

Wissenswertes

SPAR- UND BAUVEREIN ■■■
besser wohnen – einfach mieten

JA
bezahlbare,
hochwertige
Wohnungen



Ihre Genossenschaft mit 3.000 Wohnungen in Paderborn

IMPRESSUM



THOMAS RASCHPER
Redaktion,
Sportmanager



SEBASTIAN FILLA
Redaktion & Gestaltung

VIELN 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 2022**.

Es gibt noch wichtige News, die unbedingt in dieses Heft sollen?

Sie möchten eine Anzeige in unserem Vereinsheft platzieren?

Dann senden Sie gerne eine kurze Nachricht an:

✉ sportmanager@tsv1887.de

HERAUSGEBER

TSV 1887 Schloß Neuhaus e. V.
Hermann-Löns-Straße 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: **052 51 / 87 18 911**

TM IMMOBILIEN PADERBORN



Thorsten Möller
Experte für die Region Paderborn

Kröger & Mersch

STEUERBERATUNG



Das Team der Sozietät Kröger & Mersch

Von links nach rechts: Anke Mersch, Julia Kröger, Oxana Subbotina, Insa Becker, Sarah Jostmeier, Susanne Imberg und Nicole D. Wandji

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

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.

Sozietät Kröger & Mersch

Schattenweg 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