
TSV SPORT- ANGEBOTE

Gratis!

Sommerferien
+ 2. Halbjahr
2018

Kursprogramm für die Sommerferien | **Seite 5**
Kursangebote 2. Halbjahr 2018 | **Seite 35**





Werneke

SPORTCOACHING



Stressige Arbeitstage, Zeitmangel, stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und in Meetings, endlose Telefonkonferenzen, kilometerlange Arbeitswege, Flugreisen – das alles ist mir nicht fremd.

Ich bin Andreas Werneke. Ein Sport- und Fitnesstrainer, der im ersten beruflichen Leben im IT Dienstleistungsmanagement groß geworden ist und die gesammelte Erfahrung in individuellen Trainingsprogrammen verarbeitet hat. Ein Konzept für die Firmenfitness? Laufen als Team-event? Ein Personaltraining für das Management?

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin

0176. 808 799 35

info@werneke-sportcoaching.de

www.werneke-sportcoaching.de

INHALT

SEITE	04	Editorial —	Mein Verein für Sport, Fitness & Gesundheit
SEITE	05	Sommerferien-Programm —	Kursprogramm für die Sommerferien
SEITE	08	Sportabzeichen —	Nimm Deine Herausforderung an!
SEITE	09	Sportangebote —	Für jeden das passende Sportangebot
SEITE	35	Kursangebote 2. Halbjahr 2018 —	Prävention & Fitness
SEITE	50	GesundheitPLUS —	RehaSport, Vitalcenter und Anmeldung
SEITE	54	Wissenswertes —	Kontakt, Beiträge, Termine u. v. m.

MEIN VEREIN FÜR SPORT, FITNESS UND GESUNDHEIT!



HAGEN SCHLÜTER
Erster Vorsitzender

LIEBE MITGLIEDER UND INTERESSENTEN,

die Erneuerungen im TSV 1887 Schloß Neuhaus gehen weiter ...

Wir freuen uns Ihnen unser neues Heft TSV-Sportangebote präsentieren zu können, das zukünftig immer im Sommer, neben dem TSV-Aktuell zu Weihnachten, erscheinen soll!

Unser Ziel ist es, Sie als Mitglieder, Sportbegeisterte und Interessierte über unser erweitertes Sportangebot zu informieren.

Dieses reicht von den Krabbelgruppen und dem Eltern-Kind-Turnen für die Jüngsten bis hin zu unseren Kurs- und Gesundheitssportangeboten, die auch noch im hohen Alter Spaß an der Bewegung und Geselligkeit bieten. Dazwischen fächern sich unsere Abteilungen mit ihren spezifischen Angeboten in

den Bereichen Breiten-, Wettkampfsport und Leistungssport.

Machen Sie Gebrauch von der Möglichkeit ein Schnuppertraining bei uns zu absolvieren und lassen Sie sich über unseren TSV-Newsletter (Anmeldung unter www.tsv1887.de/newsletter) immer wieder über Neuigkeiten und Termine informieren.

Sie lesen, es gibt Neues zu berichten und zu entdecken. Nicht nur hier, sondern auch jederzeit unter www.tsv1887.de.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem brandneuen TSV-Sportangebote und freuen uns darauf, Sie (weiterhin) aktiv im TSV zu sehen.

Hagen Schlüter

KURSPROGRAMM FÜR DIE SOMMERFERIEN!



**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach und bequem
zum Kurs anmelden:

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

SOMMERFERIEN-PROGRAMM

In unserem Sommerferien-Programm können Sie an einer kleinen Auswahl unserer beliebten Präventions- und Fitnesskurse teilnehmen. Die verkürzten Kurszeiträume eignen sich ideal dazu, einen Kurs kennenzulernen oder auch die lange Pause bis zum Start des neuen Kursprogrammes nach den Sommerferien zu überbrücken.

Alle Kurse des Sommerferien-Programms finden in unserem Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion (Hermann-Löns-Straße 127) statt.

Machen Sie mit und kommen Sie fit durch den Sommer!

Hinweis: Eine Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse ist nach der Teilnahme an einem der Gesundheitsprogramme Fascial Fitness und Fit und gesund im Rahmen des Sommerferien-Programms aufgrund der verkürzten Kurszeiträume nicht möglich! Aus diesem Grund haben wir die Kursgebühr reduziert.



FASCIAL FITNESS

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:	FF18SF01
Kursdaten:	06.08./13.08./20.08./27.08.
Termin:	Montag, 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer:	4 x 60 Minuten
Kosten:	24,00 € (Mitglieder) 36,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Nina Wollmeyer



FIT UND GESUND

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:	FG18SF01
Kursdaten:	17.07./24.07./14.08./21.08./28.08.
Termin:	Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer:	5 x 60 Minuten
Kosten:	20,00 € (Mitglieder) 30,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterinnen:	Isabell Köster & Sabrina Stirnberg



HATHA YOGA

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

Kursnummer:	HY18SF01
Kursdaten:	06.08./20.08./27.08.
Termin:	Montag, 20:15 – 21:30 Uhr
Dauer:	3 x 75 Minuten
Kosten:	15,00 € (Mitglieder) 22,50 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Sandra Osterkamp



FIT AND DANCE

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

Kursnummer:	FD18SF01
Kursdaten:	31.07./07.08./14.08./21.08./28.08.
Termin:	Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr
Dauer:	5 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 15,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Julia Kleinekemper



ZUMBA STEP®

Zumba Step® ist perfekt für die, die das Brennen in den Muskel 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:	ZS18SF01
Kursdaten:	18.07./25.07./01.08./08.08.
Termin:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	4 x 60 Minuten
Kosten:	16,00 € (Mitglieder) 24,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Natalie Reynolds





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, 04. Juli, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Mittwoch, 01. August, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Mittwoch, 05. September, 17:00 bis 18:30 Uhr
- ! Samstag, 15. September, 16:00 bis 21:30 Uhr
(Sportabzeichen by night*)
- Mittwoch, den 10. Oktober, 17:00 bis 18:30 Uhr
- ! Samstag, den 27. Oktober, 15:00 bis 17:00 Uhr
(Familien-Sportabzeichen-Tag)

* Die Abnahme der Schwimmdisziplinen findet zeitgleich im Waldbad statt. Am Ende gibt es einen gemütlichen Ausklang.

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



Landessportbund
Nordrhein-Westfalen



Mehr Informationen unter:
www.tsv1887.de

Nationale Förderer



SPORT- ANGEBOTE

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!



ELTERN-KIND-TURNEN 1 UND 2 UND 3

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

GEIGNET FÜR:

- ✓ Kinder von 2-4 Jahren und ihre Eltern



Dienstag, 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr,
Mittwoch, 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr oder
Mittwoch, 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Tatjana Ritter (Di) & Miriam Schindler (Mi)**



HANDBALL MINIS (7-8 JAHRE)

Bei den Minis werden mit Jungs und Mädchen in altersgerechten Koordinationsübungen die üblichen Bewegungsabläufe und der Umgang mit dem Handball geübt und in einigen Spielturnieren im Jahresverlauf zur Anwendung gebracht.

GEIGNET 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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene



Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr und
Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gregor Hoffmann**





HANDBALL D-JUGEND (11-12 JAHRE)

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

GEIGNET 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: **Günter Warkus**



HANDBALL C-JUGEND WEIBLICH (13-14 JAHRE)

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

GEIGNET 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: **Norbert Flötotte**



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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene



Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr und
Freitag, 18:30 bis 20:00 Uhr

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Mattis Lippe**





HANDBALL B-JUGEND (15-16 JAHRE)

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

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene



**Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr und
Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) /
Sporthalle am Merschweg (Fr)
- Übungsleitung: **Nils Lippe**



HANDBALL A-JUGEND (17-18 JAHRE)

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

GEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Ewald Pieper**



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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Kinder ohne und mit Fitnessgrundlagen



**Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr und
Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr**

- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Antje Chognitzki & Laura Piek**





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 mit sowie ohne Wettkampfbambitionen.

GEIGNET 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: **Dustin Storm & Niklas Mersch**



LEICHTATHLETIK JUGEND (12-18 JAHRE) – GRUPPE TRAINING

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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr,
Mittwoch & Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr

- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Gerrit Gutthoff**



LEICHTATHLETIK JUGEND (12-18 JAHRE) – GRUPPE SPORT

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

GEIGNET 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: **Antje Chognitzki**





LEISTUNGSTURNEN-TALENT-SICHTUNGSGRUPPE (4-6 JAHRE)

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

GEIGNET FÜR:

- ✓ Mädchen und Jungen
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Freitag, 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Frederike Prisett**



LEISTUNGSTURNEN MÄDCHEN (AB 6 JAHREN)

Nach dem Aufstieg im vergangenen Jahr startet unsere 1. Mannschaft in der Landesliga 2 des WTB. Unsere Mannschaften 2 bis 4 nehmen an den Gauligawettkämpfen im OWTG teil. Die Mädchen trainieren dafür zwei bis dreimal pro Woche. Die Kunstturnerinnen trainieren in fünf Trainingsgruppen, welche nach Leistung eingeteilt sind.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Kinder und Jugendliche
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Eignungstest erforderlich



Montag & Mittwoch, 16:00 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 16:00 bis 18:00 Uhr (14-tägig)

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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Kinder und Jugendliche
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Eignungstest erforderlich



Montag, 17:00 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 17:00 bis 20:00 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Bettina Michna & Sebastian Reller**





SHOWTURNGRUPPE ERROR: DER NAME IST PROGRAMMIERT!

Zurzeit besteht die Showturngruppe Error aus sieben Mädchen im Alter von 17 bis 20 Jahren. Alle Mädchen haben Spaß am Tanzen und freuen sich, immer wieder neue Formationen und Choreographien auszuprobieren und einzustudieren.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche (ab 16 Jahren) mit Fitnessgrundlagen



Mittwoch, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Annkathrin Born und Sophie Lemmen**



TAEKWON-DO

Höflichkeit, Disziplin, Mut, Respekt und unbezwinglicher Wille – Diese Tugenden begleiten einen im ganzen Training. Die Teilnehmer lernen verschiedene Techniken und wie diese u. a. in der Selbstverteidigung eingesetzt werden können.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Kinder und Jugendliche ohne und mit Fitnessgrundlagen



**Montag, 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr und
Donnerstag, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Jennifer, 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. Spielerisch wird ein Gefühl für Rhythmus und Musik, durch Singspiele, Improvisation von Bewegungen und altersgerechte Tanzchoreografien, vermittelt.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger



Mittwoch, 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Jana Ickler**





TANZEN BIRDYS (6-12 JAHRE)

Die Birdys bestehen derzeit aus ca. 14 Mädchen aus verschiedenen Altersklassen. Die Kinder erlernen Tänze aus verschiedenen Bereichen und entwickeln zusammen einfache Choreographien, die auch bei Auftritten präsentiert werden.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger



Donnerstag, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

- Heinrich-/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Annkathrin Born**



TANZEN BIRDYS (AB 12 JAHREN)

Die Birdys ist eine Tanzgruppe, in der die Mädchen Choreographien zu aktuellen und auch älteren Liedern lernen. Dabei können sie jederzeit ihre eigenen Interessen äußern und diese in die Tänze miteinbringen, auch kleine akrobatische Figuren können Bestandteile der Choreographien sein.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



Freitag, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



**Montag, 17:00 bis 19:00 Uhr,
Mittwoch, 17:00 bis 19:30 Uhr,
Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr**

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Lothar Hartmann,
Florian Kneuper, Bärbel Wiebe**



Fortsetzung →



TSV-FAMILIENSORT – GEMEINSAM AKTIV!

In unserem TSV-Familienport spielen Kinder, Eltern und sogar Großeltern zusammen! Bei verschiedenen Ball- und Bewegungsspielen wird miteinander gewetteifert, gekämpft und gelacht! Oberstes Ziel ist der Spaß am gemeinsamen Spiel und der Bewegung! Nicht-Mitglieder zahlen pro Teilnahme 1 € (Kinder) bzw. 1,50 € (Erwachsene) vor Ort.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 14 Jahren zusammen mit ihren Eltern oder Großeltern



Sonntag, 10:30 bis 12:00 Uhr
(1. und 3. Sonntag im Monat)

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Im Team**



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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Freitag, 16:30 Uhr 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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene



Freitag, 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**





TURNEN AN GERÄTEN (AB 10 JAHREN)

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

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene



Montag, 17:15 Uhr 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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger



Donnerstag, 16:00 Uhr bis 17:15 Uhr

- Heinrich-/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Sarah Feichtinger**



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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Montag, 17:00 Uhr 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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger



Montag, 16:00 Uhr 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 gemeinsam turnerische Elemente an verschiedenen Geräten zu üben und bei gemeinsamen Spielen Spaß zu haben.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Donnerstag, 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Chantal Brenke**



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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Mittwoch, 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Chantal Brenke**





TURNEN MÄDCHEN (10-12 JAHRE)

Jeden Freitag treffen sich turnbegeisterte Mädchen, um sich auszupeinern 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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Freitag, 18:15 Uhr 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 auszupeinern und ihre turnerischen Fähigkeiten zu verbessern. Im Mittelpunkt unserer Stunden stehen das Erlernen und Trainieren von Elementen am Boden, am Reck und am Balken.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



Mittwoch, 17:00 bis 18:15 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**



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.

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **André Günzel**



BALLSPORT UND FITNESS

Dieses Angebot ist für SportlerInnen 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.

GEIGNET FÜR:

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



Dienstag, 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Daniela Mehlich**



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.

GEIGNET FÜR:

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



Montag, 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Tatjana Ritter**





BODY IN MOTION FÜR FRAUEN (18-40 JAHRE)

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.

GEIGNET FÜR:

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



Montag, 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Gaby Kolodziej**



BODYTRAINING FÜR FRAUEN

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

GEIGNET FÜR:

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



Montag, 20:15 Uhr bis 21:30 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**



BREITENSPORT FÜR MÄNNER

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

GEIGNET FÜR:

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



Dienstag, 18:15 Uhr bis 19:30 Uhr

- Turnhalle am Residenzhallenbad
- Übungsleitung: **Eckhard Kleinert**





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.

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Martin Klöse**



25

Sportangebote



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.

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Malin Relard**



FIT UND BEWEGLICH JUNG BLEIBEN FÜR FRAUEN

Wir sind eine Frauengruppe im Alter von 55 bis 88 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.

GEIGNET FÜR:

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



Montag, 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Doris Wilk**





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.

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Sevda Bulu**



FRAUENGYMNASTIK

Wir beginnen unsere Stunden immer 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 verschiedenen Hilfsmittel machen das Programm spannend und abwechslungsreich.

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 18:35 Uhr bis 19:50 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Malin Relard**



FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING

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

GEIGNET FÜR:

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



Montag, 20:00 bis 21:00 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Linda Hesse**





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.

GEIGNET FÜR:

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



Donnerstag, 18:45 bis 19:45 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Fjörn Franke**



HALLENBOSSELN

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

GEIGNET FÜR:

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



Donnerstag, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Paul Lütke-Bexten**



HANDBALL DAMEN

Unsere Damenmannschaft ist nach einem Kaderumbruch und unter neuer Führung dabei, sich in der Bezirksliga einen Platz im oberen Drittel zu sichern.

GEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und
Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr**

- Sporthalle am Merschweg (Di) /
Andreas-Winter-Sporthalle (Do)
- Übungsleitung: **Dirk Schröder**





HANDBALL 1. HERREN

Unsere Erste hat ihre Ziele dieses Jahr hoch gesteckt. Einziges Ziel: „Spaß haben“ - und Spaß haben wir nur wenn wir gewinnen.

GEIGNET FÜR:

- ✓ 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 2. HERREN

Unsere Zweite, das Sprungbrett für junge Spieler in die Erste und ein Platz für alle, die über kontinuierliches Training zum Erfolg für sich und die Mannschaft wollen.

GEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und
Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr**

- Sporthalle am Merschweg (Di) /
Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Rainer Schmidt**



HANDBALL 3. HERREN

Unsere Dritte, erfahrene Handballer, die sich nach dem Motto: „Minimaler Aufwand mit maximalem Erfolg“ seit zwei Jahren erfolgreich durch die Ligen spielen.

GEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und
Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr**

- Sporthalle am Merschweg (Di) /
Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Maurizio Fenu**





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 Wettkampfantambitionen gebildet.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



Dienstag, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

- Ahorn-Sportpark
- Übungsleitung: **Michaela Zwiener & Dieter Röttger**



LAUFTREFF

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

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 18:00 Uhr und Samstag, 15:00 Uhr

- Wilhelmsberg
- Übungsleitung: **Eckhard Kleinert**



LEISTUNGSTURNEN MÄNNER – SG PADERBORN

Wir, die Startgemeinschaft Paderborn, setzen uns zusammen aus Turnern des TSV 1887 Schloss Neuhaus und des TV 1875 Paderborn. Wir sind eine leistungsorientierte Turngruppe und sind alle zwischen 17 und 33 Jahren alt. Neue Gesichter sind bei uns herzlich Willkommen, jedoch sind Vorerfahrungen im Kunstturnen zwingend erforderlich.

www.sg-paderborn.de

GEIGNET FÜR:

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



Montag und Mittwoch, 17:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Dienstag und Freitag, 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle (Mo, Mi) / Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule (Di, Fr)
- Übungsleitung: **Im Team**





RÜCKEN FIT 1 UND 2

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

GEIGNET FÜR:

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



Dienstag, 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Dienstag, 18:45 Uhr 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 Aufwärmprogramm, 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.

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 19:50 Uhr bis 20:50 Uhr

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Stefanie Reuter**



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 an hat, ist herzlich eingeladen, sich unserer Gruppe anzuschließen.

GEIGNET FÜR:

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



Dienstag, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Peter Güthoff**





SHOWTURNRGRUPPE: 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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Frauen mit Fitnessgrundlagen



Montag, 19:00 Uhr 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.

GEIGNET FÜR:

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



**Montag, 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr und
Mittwoch, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**



TAEKWON-DO

Höflichkeit, Disziplin, Mut, Respekt und unbezwinglicher Wille – Diese Tugenden begleiten einen im ganzen Training. Die Teilnehmer lernen verschiedene Techniken und wie diese u.a. in der Selbstverteidigung eingesetzt werden können.

GEIGNET FÜR:

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



**Montag, 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr und
Donnerstag, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Jennifer, 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.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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.

GEIGNET 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**



TSV-FAMILIENSORT – GEMEINSAM AKTIV!

In unserem TSV-Familienport spielen Kinder, Eltern und sogar Großeltern zusammen! Bei verschiedenen Ball- und Bewegungsspielen wird miteinander gewetteifert, gekämpft und gelacht! Oberstes Ziel ist der Spaß am gemeinsamen Spiel und der Bewegung! Nicht-Mitglieder zahlen pro Teilnahme 1 € (Kinder) bzw. 1,50 € (Erwachsene) vor Ort.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 14 Jahren zusammen mit ihren Eltern oder Großeltern



Sonntag, 10:30 bis 12:00 Uhr

- (1. und 3. Sonntag im Monat)
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Im Team**





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 Trainer/innen absolvieren Sie ein individuell ausgerichtetes Trainingsprogramm.



GEIGNET 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: **Izabela Surmacz & Gabriela Grosshausen**



VOLLEYBALL HOBBY MIX

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

GEIGNET FÜR:

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



Mittwoch, 20:15 bis 21:45 Uhr

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





**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach und bequem
zum Kurs anmelden:

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

KURS- ANGEBOTE





In unserem Bereich **GesundheitPLUS** können wir Ihnen ein breites Angebot an Präventions- und Fitnesskursen sowie an Rehabilitationssportgruppen anbieten. Unsere Angebote richten sich an alle Altersgruppen, vom Nachwuchs im Kleinkindalter bis zur Generation 60plus.

Mit unseren Angeboten können Sie Ihre Gesundheit & Fitness selbst in die Hand nehmen! Und das auch als Nicht-Mitglied! Selbstverständlich werden Sie stets von qualifizierten Übungsleitern betreut und unterstützt.



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



GESUNDHEIT PLUS

Unsere Kurse und Rehabilitationssportgruppen finden in unserem Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion (Hermann-Löns-Straße 127) statt. Ausnahmen: Unsere **Laufkurse** werden am Wilhelmsberg (Treffpunkt Tafel gegenüber dem Tierheim), **Aktiv und gesund den Tag gestalten!** und **Zumba® Step** in der Heinrich/Bonhoeffer-Sporthalle (alt) und **Fit and Dance** in der Turnhalle am Residenzhallenbad durchgeführt.

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!

FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: KINDER & JUGENDLICHE



**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach und bequem
zum Kurs anmelden:

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





KRABELGRUPPE

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

Kursbeginn:	ab 04. September 2018 (Einstieg laufend möglich!)	Kursbeginn:	ab 06. September 2018 (Einstieg laufend möglich!)
Termine:	Dienstag, 09:15 - 10:15 Uhr Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr	Termine:	Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr Donnerstag, 10:15 - 11:15 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	10,00 € (Mitglieder) 35,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	10,00 € (Mitglieder) 35,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Doris Wilk	Kursleiterin:	Doris Wilk



FIT AND DANCE (12-16 JAHRE)

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

Kursnummer:	FD180301	Kursnummer:	FD180401
Kursbeginn:	ab 04. September 2018 (n.a. 16. & 23.10)	Kursbeginn:	ab 13. November 2018
Termine:	Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr	Termine:	Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten	Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 24,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 24,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Julia Kleinekemper	Kursleiterin:	Julia Kleinekemper



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:	ZKJ180301	Kursnummer:	ZK180301
Kursbeginn:	ab 31. August 2018 (n.a. 19. & 26.10)	Kursbeginn:	ab 31. August 2018 (n.a. 19. & 26.10)
Termine:	Freitag, 16:00 – 16:45 Uhr	Termine:	Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	10 x 45 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	32,00 € (Mitglieder) 48,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	32,00 € (Mitglieder) 48,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Natalie Reynolds	Kursleiterin:	Natalie Reynolds
Kursnummer:	ZKJ180401	Kursnummer:	ZK180401
Kursbeginn:	ab 23. November 2018 (n.a. 28.12. & 04.01)	Kursbeginn:	ab 23. November 2018 (n.a. 28.12. & 04.01)
Termine:	Freitag, 16:00 – 16:45 Uhr	Termine:	Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	10 x 45 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	32,00 € (Mitglieder) 48,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	32,00 € (Mitglieder) 48,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Natalie Reynolds	Kursleiterin:	Natalie Reynolds

**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach und bequem
zum Kurs anmelden:

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



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:	ZT180301	Kursnummer:	ZT180401
Kursbeginn:	ab 31. August 2018 (n.a. 19. & 26.10)	Kursbeginn:	ab 23. November 2018 (n.a. 28.12. & 04.01)
Termine:	Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr	Termine:	Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	42,00 € (Mitglieder) 64,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	42,00 € (Mitglieder) 64,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Natalie Reynolds	Kursleiterin:	Natalie Reynolds



Günzel-Fotografie
Info@guenzel-fotografie.de

- Portrait
- Familie
- Babybauch
- Mensch & Tier



Günzel-Fotografie | Fotografie, Druck und Kreativarbeit

www.guenzel-fotografie.de | info@guenzel-fotografie.de

André Günzel | Sanddornweg 11 | 33106 Paderborn | 0151 17637712

FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: ERWACHSENE

 GESUNDHEIT
PLUS

Jetzt zum
Kurs anmelden!

Einfach und bequem
zum Kurs anmelden:

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





ABNEHMEN MIT SPORT (COACHING)

Effektiv und gesund Abnehmen durch eine Kombination von Kurs und Coaching: Neben der Teilnahme an einem unserer passenden Kurse, begleiten wir Sie in Beratungseinheiten zu einem nachhaltigen und eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Gewicht, der Ernährung und dem überall lauernden „inneren Schweinehund“.

Kursnummer:	AMS180301
Kursbeginn:	ab 28. September 2018
Termin:	Freitag, 19:00 – 20:30 Uhr (14-tägig)
Dauer:	6 x 90 Minuten
Kosten:	48,00 € (Mitglieder) 72,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	Andreas Werneke

43

Kursangebote

Abnehmen mit Sport startet mit einer unverbindlichen und kostenlosen **Infoveranstaltung am 29. August 2018 um 20:00 Uhr** im Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



AKTIV UND GESUND DEN TAG GESTALTEN!

PRÄVENTIONSKURS

Machen Sie Schluss mit dem inneren Schweinehund und werden jetzt aktiv! Mit moderater Bewegung kommen Sie (wieder) in Schwung und üben Ihre Belastung eigenständig, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst zu steuern. Der Kurs eignet sich für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.

Kursnummer:	AGT180301
Kursbeginn:	ab 05. September 2018
Termin:	Mittwoch, 09:30 – 11:00 Uhr
Dauer:	12 x 90 Minuten
Kosten:	118,00 €
Kursleiterin:	Sabrina Stirnberg



Der Kurs für einen gesunden und starken Rücken: Im Rahmen eines funktionellen Ganzkörpertrainings kräftigen Sie die stabilisierende und führende Muskulatur der Wirbelsäule. Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit und lernen Möglichkeiten zur Entspannung kennen.

Kursnummer:	BS180301	Kursnummer:	BS180401
Kursbeginn:	ab 04. September 2018	Kursbeginn:	ab 20. November 2018
Termin:	Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr	Termin:	Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr
Dauer:	10 x 90 Minuten	Dauer:	10 x 90 Minuten
Kosten:	114,00 €	Kosten:	114,00 €
Kursleiterin:	Isabell Köster	Kursleiterin:	Isabell Köster



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:	FF180301	Kursnummer:	FF180401
Kursbeginn:	ab 17. September 2018 plus 20. September 2018 und 08. November 2018	Kursbeginn:	ab 12. November 2018
Termine:	Montag, 16:30 – 17:30 Uhr (8 x) Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr (2 x)	Termine:	Montag, 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	135,00 €	Kosten:	135,00 €
Kursleiterin:	Nina Wollmeyer	Kursleiterin:	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:	FB180301	Kursnummer:	FB180401
Kursbeginn:	ab 31. August 2018	Kursbeginn:	ab 16. November 2018 (n. a. 28.12. & 04.01.2019)
Termin:	Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr	Termin:	Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	30,00 € (Mitglieder) 45,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	30,00 € (Mitglieder) 45,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Sabrina Stirnberg	Kursleiterin:	Sabrina Stirnberg

45

Kursangebote



FIT AND DANCE (AB 16 JAHRE JAHREN)

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

Kursnummer:	FD180302	Kursnummer:	FD180402
Kursbeginn:	ab 04. September 2018 (n. a. 16. & 23.10.)	Kursbeginn:	ab 13. November 2018
Termin:	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr	Termin:	Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten	Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 24,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 24,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Julia Kleinekemper	Kursleiterin:	Julia Kleinekemper

**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:	FG180301
Kursbeginn:	ab 11. September 2018
Termin:	Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	92,00 €
Kursleiterin:	Isabell Köster

**Jetzt zum
Kurs anmelden!**

Einfach und bequem
zum Kurs anmelden:

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

**GYMNASTIK MIT TANZ FÜR SENIOREN/INNEN**

In keiner Lebensphase ist es so wichtig, fit und aktiv zu bleiben, wie im dritten Lebensabschnitt. Genau hier setzt unser Kurs Gymnastik mit Tanz für Senioren/innen an. Damit Mobilität, Koordinationsvermögen, Reaktion und Kraft nicht nachlassen, liegt der Schwerpunkt auf gesundheitsfördernder rhythmischer Gymnastik mit unterhaltsamer Musik.

Kursnummer:	GT180301	Kursnummer:	GT180401
Kursbeginn:	ab 30. August 2018	Kursbeginn:	ab 29. November 2018
Termin:	Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr	Termin:	Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 40,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 40,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Christiana Vorsmann	Kursleiterin:	Christiana Vorsmann



HATHA YOGA

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

Kursnummer:	HY180302	Kursnummer:	HY180301
Kursbeginn:	ab 03. September 2018	Kursbeginn:	ab 03. September 2018
Termin:	Montag, 18:45 – 20:00 Uhr	Termin:	Montag, 20:15 – 21:30 Uhr
Dauer:	9 x 75 Minuten	Dauer:	9 x 75 Minuten
Kosten:	48,00 € (Mitglieder) 70,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	48,00 € (Mitglieder) 70,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Sandra Osterkamp	Kursleiterin:	Sandra Osterkamp
Kursnummer:	HY180402	Kursnummer:	HY180401
Kursbeginn:	ab 05. November 2018	Kursbeginn:	ab 05. November 2018
Termin:	Montag, 18:45 – 20:00 Uhr	Termin:	Montag, 20:15 – 21:30 Uhr
Dauer:	10 x 75 Minuten	Dauer:	10 x 75 Minuten
Kosten:	54,00 € (Mitglieder) 78,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	54,00 € (Mitglieder) 78,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Sandra Osterkamp	Kursleiterin:	Sandra Osterkamp

Fortsetzung →

70 Jahre Massage Praxis Waser

SAUNA & MASSAGE

Praxis für physikalische Therapie

WASER

Christiane Waser-Kell

Masseurin & medizinische Bademeisterin

Massage • Lymphdrainage • Fußpflege • Sauna
Habichtsweg 2a 33104 Paderborn Tel. 05254/7385

1945 - 2015



JETZT STARTEN ... LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER

Sie möchten gerne etwas für Ihre Ausdauer tun? Laufen wäre interessant, aber in einer großen Gruppe zu unpersönlich? Wir bieten Ihnen Laufen in einer kleinen Gruppe (bis 5 Teilnehmer). In diesem Kurs ist individuelle Betreuung garantiert und der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten. Mit Spaß und professioneller Anleitung das Laufen lernen – **Small Group Training** mit dem TSV.

Kursnummer:	LS180301
Kursbeginn:	ab 26. September 2018
Termin:	Mittwoch, 09:00 – 09:45 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	40,00 € (Mitglieder) 60,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	Andreas Werneke



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:	SBGR180301	Kursnummer:	SBGR180401
Kursbeginn:	ab 05. September 2018	Kursbeginn:	ab 14. November 2018
Termin:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr	Termin:	Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	9 x 60 Minuten	Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 31,50 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	kostenlos (Mitglieder) 35,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Ortrud Belz	Kursleiterin:	Ortrud Belz



WEITER LAUFEN ... LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Wer 30 Minuten am Stück laufen kann, ist kein Anfänger mehr. Unser Laufangebot „Weiter laufen ... Lauftraining für Fortgeschrittene“ 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. Am Ende des Kurses sind die 60 Minuten laufen auch für Sie kein Problem mehr.

Kursnummer:	WL180201
Kursbeginn:	ab 26. September 2018
Termin:	Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	8 x 60 Minuten
Kosten:	24,00 € (Mitglieder) 36,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiter:	Andreas Werneke



ZUMBA® STEP

Zumba® Step ist perfekt für die, die das Brennen in den Muskel 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:	ZS180301
Kursbeginn:	ab 05. September 2018
Termin:	Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr (n. a. 17. & 24.10./02.01.2019)
Dauer:	16 x 60 Minuten
Kosten:	64,00 € (Mitglieder) 96,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleiterin:	Natalie Reynolds

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, Gliedmaßen-schäden und Osteoporose. Positive Effekte sind neben der Verbesserung Ihrer Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität, auch die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins.

ANMELDUNG

Zur Anmeldung kommen Sie bitte mit Ihrer von der Krankenkasse genehmigten RehaSport-Verordnung zu uns in die Geschäftsstelle. In einem kurzen Gespräch informieren wir Sie über alles

Wichtige rund um den RehaSport und finden einen passenden Termin.

UNSERE REHASPORT-GRUPPEN IM ÜBERBLICK

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

REHABILITATIONSSPORT FÜR JEDERMANN

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

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

Unter der Anleitung von unseren qualifizierten Trainerinnen Izabela und Gabriela absolvieren Sie ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtetes Trainingsprogramm.

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

Das Training beschränkt sich dabei nicht nur auf die Trainingsgeräte – ergänzend haben Sie die Möglichkeit an angeleiteten Gymnastikübungen teilzunehmen, um verschiedene Muskelgruppen zu stärken und somit

Beschwerden, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, entgegenzuwirken. Zusätzliche Mobilisationsübungen sollen außerdem den Bewegungsradius Ihrer Gelenke begünstigen und etwaigen Bewegungseinschränkungen entgegenwirken.

FOLGENDE EFFEKTE KÖNNEN SIE DURCH EIN KONTINUIERLICHES TRAINING ERREICHEN:

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

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

Izabela und Gabriela freuen sich auf Sie!

ANMELDE- BEDINGUNGEN FÜR KURSE

ANMELDUNG

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

TEILNAHME

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

KURSGEBÜHR

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

RÜCKTRITTSREGELUNG

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

KURSABSAGE

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

Jetzt zum
Kurs anmelden!

Einfach und bequem
zum Kurs anmelden:

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

 **GESUNDHEIT
PLUS**

53

GesundheitPLUS

GESUNDHEIT

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

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

KOLLER
N A H V E R K E H R

Dubelohstraße 143 · 33104 Paderborn

Tel.: (0 52 54) 22 65

Fax: (0 52 54) 31 62

Email: info@koller-nahverkehr.de

Internet: www.koller-nahverkehr.de

Fortsetzung →

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 €
	+	+	+
Hallenbesseln	-	1,- €	1,- €
Handball	2,- €	3,50 €	3,50 €
Leichtathletik	-	1,- €	1,- €
Tischtennis	-	1,- €	1,- €
Turnen	-	1,- €	3,- €
Gesundheit PLUS	-	1,- €	1,- €
	+	+	+
Wettkampfbetrieb / Leistungsturnen/LA-Jugend (abteilungsabhängig)			
		Vitalcenter	10,50 €
		RehaSport (1 x Woche)	9,90 €
monatlicher Beitrag =	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

*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



**GESUNDHEITS-
ZENTRUM (HLS)**
Hermann-Löns-Str. 127,
33104 PB



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



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



**SPORTHALLE UND
STADION AM
MERSCHWEG**
Merschweg 9, 33104 PB



**TURNHALLE AM
RESIDENZ-
HALLENBAD**
Am Schloßgarten 7,
33104 PB



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

AUSBLICK 2018

JUNI

- 38. WERNER-RECH-
POKALTURNIER
9. Juni 2018, 13:00 Uhr
Turnhalle am Residenz-
Hallenbad

- SOMMERFEST DER
TISCHTENNISABTEILUNG
9. Juni 2018, 19:00 Uhr
KAB-Hütte
- 16. TAG DES
PADERBORNER SPORTS
10. Juni 2018, ab 14:00 Uhr
Schlosspark

JULI

- BEACH-HANDBALL-
TURNIER (TAG 1) & PARTY
7. Juli 2018, ab 14:00 Uhr
Lippesee
- BEACH-HANDBALL-
TURNIER (TAG 2)
8. Juli 2018, ab 10:00 Uhr
Lippesee

-
- RADTOUR DER FRAUEN
4. Juli 2018, 17:00 Uhr
Andreas-Winter-Sporthalle

SEPTEMBER

- SPORTABZEICHEN BY NIGHT
15. September 2018,
16:00 bis 21:30 Uhr
Stadion am Merschweg
- 3. KILA SCHLOSS POKAL
16. September 2018,
10:00 bis 13:00 Uhr
Stadion am Merschweg

OKTOBER

- FAMILIEN-
SPORTABZEICHEN-TAG
27. Oktober 2018,
15:00 bis 17:00 Uhr
Stadion am Merschweg

NOVEMBER

- WESTF. CROSSLAUF-
MEISTERSCHAFTEN
11. November 2018
Stadion am Merschweg

DEZEMBER

- 42. WEIHNACHTS-
SCHAUTURNEN
16. Dezember 2018,
ab 15:00 Uhr
Andreas-Winter-Sporthalle

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 2018. Ihr habt noch wichtige News, die unbedingt in dieses Heft sollen? Dann sendet bitte Bilder und Artikel an: [✉ sportmanager@tsv1887.de](mailto:sportmanager@tsv1887.de)

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

HERAUSGEBER

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

HAGEN SCHLÜTER

Immobilienverwaltung



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

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



www.schlueter-iv.de

Kröger & Mersch

STEUERBERATUNG



Das Team der Sozietät Kröger & Mersch

v.l.n.r. Pia Kröger, Annette Werner, Anke Mersch, Julia Kröger, Anett Rosenblatt, Nicole Djouguep 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
- 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