

TSV AKTUELL

Gratis!

Dezember
2018

Abteilungsberichte | Seite 07
Sportangebote 2019 | Seite 45

Malik Hoffmann, Handball-Abteilung



 www.tsv1887.de

Mein Verein für Sport,
Fitness und Gesundheit!

Sportliche Autos für sportliche Menschen finden Sie bei

AUTOMOBILE HILLEBRAND!

- Ihr Spezialist für Hyundai und Peugeot in Paderborn und Bad Wünnenberg
- große Auswahl attraktiver Gebrauchtwagen aller Marken zu Top-Konditionen
- freundliches Team, kompetente Beratung, bestmöglicher Service
- Gut & günstig und gleich nebenan: AD Autodienst Hillebrand – eine freie Werkstatt für alle Fabrikate
- Service 5+: bis zu 30 % sparen durch zeitwertgerechte Original-Ersatzteile für Autos ab 5 Jahren
- Hol- und Bringdienst
- Familienunternehmen mit 130-jähriger Tradition
- Ausbildungsbetrieb

*Guter Service ist
unsere Stärke!*

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!



Automobile Hillebrand
Frankfurter Weg 42
33106 Paderborn
Telefon: 0 52 51 / 390 678 0
info@automobile-hillebrand.de



Automobile Hillebrand
Zinsdorfer Weg 8
33181 Bad Wünnenberg
Telefon: 0 29 53 / 965 99-0

INHALT

SEITE	05	Editorial —
		Mein Verein für Sport, Fitness & Gesundheit
SEITE	07	Abteilungsberichte —
		Das Sportjahr 2018 im Rückblick
SEITE	45	Sportangebote 2019 —
		Für jeden das passende Sportangebot
SEITE	76	Engagement —
		Wir freuen uns auf Deine Unterstützung
SEITE	78	Wissenswertes —
		Kontakt, Beiträge, Termine u. v. m.



MEIN VEREIN FÜR SPORT, FITNESS UND GESUNDHEIT!

LIEBE MITGLIEDER UND INTERESSENTEN,

es ist wieder soweit. Sie halten unser neues TSV-Aktuell in den Händen. Vollgepackt mit Informationen über unseren und Ihren TSV 1887 Schloß Neuhaus.

In den einzelnen Abteilungen war viel los in diesem Jahr und dementsprechend gibt es hier viel zu berichten. Dazu mehr im Innenteil.

Es freut mich Ihnen hier mitteilen zu können, dass unsere Vereinsneuausrichtung immer mehr Früchte trägt. Die Mitgliederzahlen sind steigend. Das sportliche Angebot wurde sowohl im Breitensport als auch im Kursbereich ausgeweitet. Unsere internen Weiterbildungen für unsere Übungsleiter und Trainer sorgen für einen entspannteren Umgang mit den Formalien und schaffen somit mehr Zeit für das Wesentliche, „den Sport“. Dem Bürokratismus haben wir den Kampf angesagt, (ich sag nur zwei Worte: Datenschutz und Jugendschutz) und wie es sich für einen Sportverein gehört mit vereinten Kräften gewonnen.



HAGEN SCHLÜTER
Erster Vorsitzender

Allen, die daran beteiligt sind, ein herzliches Dankeschön!

Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie beim Blättern durch das Heft das eine oder andere sportliche Angebot für sich, als auch Neuigkeiten rund um unseren Verein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem neuen Heft und freuen uns darauf, Sie (weiterhin) aktiv im TSV 1887 zu sehen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Hagen Schlüter'. The signature is fluid and cursive.



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

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

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



**GEMEINSAM GEWINNEN
WIR DRÜCKEN
EUCH DIE DAUMEN!**
Viel Spaß & viel Erfolg!

www.erima.de

ABTEILUNGS- BERICHTE





PAUL LÜTKE-BEXTEN
Abteilungsleiter
Hallenbosseln

abteilungsleiter-hallenbosseln@tsv1887.de

JAHRE EINS NACH DEM ANSCHLUSS AN DEN TSV 1887!

Nachdem wir in den letzten Jahren bei verschiedensten Turnieren fast ausschließlich vordere Plätze erreichen konnten und somit viele Erfolge feiern durften, mussten wir uns im vergangenen Jahr mit eher durchschnittlichen Leistungen zufriedengeben. Ausschlaggebend dafür war sicherlich der ein oder andere personelle Ausfall aus gesundheitlichen und familiären Gründen. Umso mehr freuen wir uns



HALLENBOSELN EIN SPORT FÜR JUNG UND ALT

aber darüber, dass wir neue Spielerinnen und Spieler in unsere Mannschaft aufnehmen konnten, die auch mittlerweile einen hervorragenden Leistungsstand erreicht haben. Das zeigt, dass sich ein Einstieg in unsere Sportart jederzeit lohnt und mit etwas Geschick sowie dem richtigen taktischen Verständnis auch relativ schnell Erfolge erzielt werden können.

Unsere sportlichen Höhepunkte im vergangenen Jahr waren sicherlich die Teilnahme an der Endrunde der Westdeutschen Meisterschaften 2017/2018 in Brakel sowie die Ausrichtung unseres traditionellen Drei-Hasen-Turniers, welches am 24. März in der Andreas-Winter-Sporthalle stattfand.

Bei den **Westdeutschen Meisterschaften 2017/2018** erreichten wir, nach einem sehr guten dritten Platz in der Vorrunde, mit dem 4. Platz auch eine tolle Endplatzierung. Aktuell wurde bereits schon wieder die Vorrunde der Westdeutschen Meisterschaften 2018/2019 ausgespielt. Wir errangen den 6. Platz und hoffen, dass wir uns bei der Endrunde, welche im Februar 2019 in Gladbeck stattfinden wird, noch um den einen oder anderen Platz verbessern können.

Am **Drei-Hasen-Turnier** nahmen insgesamt 13 Mannschaften teil. Erstmals überhaupt traten wir mit zwei eigenen Mannschaften bei einem Turnier an. Umso schöner war es natürlich, dass sich unsere neuformierte zweite Mannschaft dann gleich noch vor heimischem Publikum präsentieren konnte. Trotz vieler guter Spiele blieb leider ein Erfolg aus, so dass sie letztendlich den letzten Platz erreichte und symbolisch die rote Laterne bekam. Alle Spieler/innen waren aber mit viel Eifer und Freude dabei, so wird sich zukünftig auch garantiert der sportliche

Erfolg einstellen. Unsere erste Mannschaft landete auf einem guten Platz im oberen Drittel. Den neu gestalteten Drei-Hasen-Pokal durften, dank eines sehr knappen Vorsprungs auf die zweitplatzierte Mannschaft aus Löhne, unsere Bossel Freunde aus Brakel mit nach Hause nehmen. Das nächste Drei-Hasen-Turnier wird am 13. April 2019 wieder in der Andreas-Winter-Sporthalle stattfinden. Wir freuen uns schon heute auf viele bosselbegeisterte Zuschauer aus Nah und Fern.

Neben diesen beiden Highlights nahmen wir an mehreren kleinen und großen Turnieren von befreundeten Vereinen teil. Wir konnten viele vordere Plätze erreichen, in Hameln sogar den ersten, welcher uns einen großen Pokal bescherte, der zurzeit in der Geschäftsstelle bestaunt werden kann.

Hallenbosseln ist aber nicht nur ein Sport für Wettkampfsportler, auch für Breiten- und Gesundheitssportler ist er bestens geeignet. So trainiert man beim Hallenbosseln, was übrigens seinen Ursprung im Rehabilitationssport

hat, die Kraft und Beweglichkeit der Schultern, des Rumpfes und der Beine. Auf diese Weise bleibt man fit und beweglich und kann im besten Fall viele Jahre dem Hallenbosseln nachgehen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir in Zukunft noch weitere neue Gesichter bei unserem Training in der Andreas-Winter-Sporthalle begrüßen dürfen.

Unser Training findet immer donnerstags in der Zeit von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Alle Interessierten, die den Bosselsport kennenlernen und ausprobieren möchten, sind jederzeit herzlich willkommen.





NORBERT LIPPE
Abteilungsleiter
Handball

abteilungsleiter-handball@tsv1887.de

Unsere Handballabteilung hält ziemlich konstant 260 Mitglieder, die aktuell in einer Damen- und drei Herrenmannschaften, sowie acht Jugend- und Kindermannschaften aktiv sind oder diese unterstützen. Unterstützung erfahren die Spieler gerade im Jugendbereich in erster Linie von ihren Eltern, die sie zum Training fahren und am Wochenende auf der Tribüne sitzen und sie lautstark anfeuern. Vielleicht war das ja schon immer so, aber gefühlt nimmt diese wichtige Unterstützung von



HANDBALL UNSER WEG / EURE UNTER- STÜTZUNG / IMMER GERADEAUS

der Tribüne aus in den letzten Jahren zu. Man sieht immer mehr Zuschauer in der Halle, die nicht nur ihre Kinder unterstützen, sondern auch schon mal das Spiel vorher oder nachher anschauen und so das Vereinsleben in unserer Abteilung bereichern. Viele Eltern stehen hinter ihren Kindern und begleiten sie bei unseren Aktivitäten.

So sind wir im Frühjahr nach Lemgo mit zwei Bussen und 114 Personen zu einem Bundeligaspiel gefahren und haben durch unsere Teilnahme gleich wieder 200 Freikarten gewonnen, die wir in zwei Spielen im nächsten Jahr einlösen werden.



Ebenso sind wir mit 98 Spielern und Eltern zu einem großen Beach-Handball-Turnier für ein Wochenende an die Ostsee nach Damp gefahren. Diesem Großaufgebot ging einem Jahr zuvor eine kleine Abordnung von zwei Mannschaften voraus, denen es dort so gut gefallen hat, dass man in diesem Jahr gleich mit allen Jugendmannschaften teilgenommen hat. Für das nächste Jahr haben einige Eltern, vielen Dank schon mal dafür, bereits wieder die Organisation übernommen und sind schon wieder fleißig.

Unser eigenes Senioren-Beachturnier am ersten Juliwochenende wurde in diesem Jahr für einige Jugendspiele



unterbrochen, damit auch unser Nachwuchs einmal die tolle Atmosphäre am Lippesee spüren kann. Bei bestem Wetter wurde unser über die Stadtgrenzen hinaus beliebtes Beach-Turnier bereits zum 18. Mal ausgetragen. Schade ist nur, dass die Zuschauerresonanz sich bei diesem tollen Event und dem damit verbundenem Arbeitsaufwand, sehr in Grenzen hält.

Unsere 1. Herrenmannschaft darf sich seit einiger Zeit auch über eine besondere Art der Unterstützung

freuen: Eine Gruppe Jugendlicher, die sich in einer Fangruppe zusammengefunden hat und die unsere Mannschaft zu den Heimspielen mit Trommel und Sprechchören unterstützen.

Diese und viele andere Aktionen füllen die Abteilung mit Leben und zeigen, dass die Unterstützung in allen Bereichen wichtig ist und den Spaßfaktor für alle erhöht und so letztendlich auch für die Eltern und Zuschauer dann wieder zu einem Mehrwert wird.

Hier noch kurze Berichte einiger Mannschaften:



HANDBALL MINIS

Bei unseren Minis steht natürlich der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Spielerisch erlernen sie aber auch, über das Werfen und Fangen und Zielübungen, die wichtigsten Handballregeln. Darüber hinaus werden unterschiedliche Bewegungsabläufe wie z.B. Rückwärtslauf, einbeinig hüpfen und Vierfüßlerlauf vermittelt und gefestigt. Die Handball-Minis werden zusätzlich mit einigen der grundsätzlichen Konditions- und Koordinationsaufgaben (Ballprellen einhändig, Balancieren usw.) vertraut gemacht.

Pro Saison werden 6 Turniere veranstaltet, an denen alle Kinder teilnehmen können. Jedes Kind wird am Ende eines jeden Turnieres mit einem kleinen Präsent belohnt. Auch für die Eltern sind diese Turniere immer ein großer Spaß, da Kontakte zu anderen Eltern geknüpft und gefestigt werden können. Den typischen Wettkampf – gut oder schlecht, gewinnen oder verlieren – das alles gibt es bei den Minis nicht! Denn auch hier stehen der Spaß und das Mitmachen im Vordergrund.

Derzeit trainieren bei uns in der Gruppe ca. 20 bis 25 Kinder.





MÄNNLICHE A-JUGEND

Trotz einer guten Saisonvorbereitung gingen die ersten Spiele teilweise zu hoch verloren.

Es stellten sich bei einigen Spielern massive technische Mängel heraus, die in der Vorbereitung so nicht ersichtlich waren. Desweiteren war die körperliche Unterlegenheit einiger Spieler nicht zu kompensieren, so dass wir durch diese beiden Faktoren in den ersten 20 Minuten viele unnötige Tore kassiert haben, die im Laufe der Spielzeit nicht mehr aufzuholen waren. Es gab auch positive Entwicklungen einiger nicht so im Vordergrund stehender Spieler, die einen guten Beitrag zum Spielfluss und Torerfolg beisteuerten. Mit der Rückkehr zweier ehemaliger

Spieler, werden wir versuchen, in Zukunft auch einige Siege einzufahren.

2. HERREN

Unsere 2. Herrenmannschaft spielt nach zwei Aufstiegen in den letzten 4 Jahren momentan in der Kreisliga Lippe. Der Mannschaft ist es dabei in dieser Zeit immer wieder gelungen, neue Spieler oder sogar Handballanfänger zu integrieren.

Der aktuelle Mannschaftskader hat sich, u.a. durch Abstimmung mit der ersten Mannschaft, erst nach Saisonbeginn manifestiert und besteht z. Zt. aus 12 Spielern, zu einer Hälfte aus sehr jungen Akteuren und zur anderen Hälfte aus erfahrenen Handballern und einigen Routiniers.

IMMER AKTUELL: DIE KOSTENLOSE HANDBALL-APP



Nach einem vielversprechenden Start im Pokal, als mit sehr dünnem Kader ein bemerkenswerter Auftritt gegen einen Kreisligakonkurrenten gelang, folgten in der Meisterschaft ein Sieg und ein Unentschieden gegen einen Auf- bzw. Absteiger. Dass zu diesem Zeitpunkt erst zwei statt fünf Meisterschaftsspiele ausgetragen wurden, resultiert leider aus einem grundsätzlichen Negativtrend im Handball. Ein seit Jahren schwindender Nachwuchs im Kinder- und Jugendbereich führt im Endeffekt auch zu Mannschaftsabmeldungen bzw. sogar kurzfristigem Zurückziehen von Mannschaften während der Saison bis in die Seniorenkreisliga.

Für unsere Zweite beginnt somit eigentlich erst jetzt im November, mit kontinuierlichen Spielen bis Weihnachten, die eigentliche Handballsaison.

Sollte der derzeitige Kader auch im Spielbetrieb regelmäßig zur Verfügung stehen, dürfte auch der angestrebte Platz im oberen Drittel der Tabelle realistisch sein.

ERSTE HERREN

Mit dem Motto: „Wir wollen Spaß haben und nur gewinnen macht Spaß“ startete unsere 1. Herrenmannschaft in die Saison 2017/2018. Allerdings merkten einige zu spät, dass man auch manchmal den nötigen Ernst und eine gewisse Einstellung zum Spiel braucht, um dann auch tatsächlich als Sieger vom Platz zu gehen.

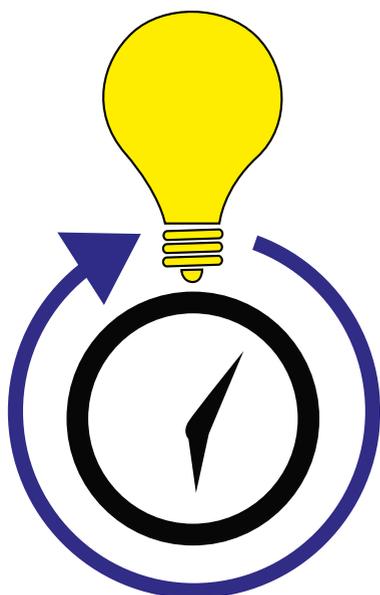
In der aktuellen Saison scheint nun auch die Einstellung zu passen, denn die ersten sechs Spiele wurden alle, teils eindrucksvoll gewonnen. So wurde z.B. der Tabellenzweite TSV Hillentrup mit 35:19 wieder nach Hause geschickt.

Das bisherige Auftreten des neu zusammengestellten Kaders lässt die Erwartungen an die Mannschaft nach oben gehen. Hoffen wir, dass sie den Spaß am Spiel behalten, aber weiter konzentriert ihr Spiel auf die Platte bringen, um weitere Siege einzufahren. Dann schauen wir mal, was am Ende der Saison herauskommt.

Um die Unterstützung unserer ersten Mannschaft noch ein wenig anzukurbeln und die Fanmeile etwas zu vergrößern, gewähren wir allen, die in einem Outfit (T-Shirt, Polo, Sweatshirt, ...) unserer Vereinskollektion kommen, freien Eintritt.

Auch die versprochenen Freikarten für ein Heimspiel und ein Freigetränk für das Ablegen des Sportabzeichens werden Anfang des Jahres mit den Sportabzeichen ausgegeben.

**Wir sehen uns ... am besten in der
Andreas-Winter-Sporthalle.**



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



GREGOR BÖHMER
Abteilungsleiter
Leichtathletik
[abteilungsleiter-
leichtathletik
@tsv1887.de](mailto:abteilungsleiter-leichtathletik@tsv1887.de)

Auch für 2018 kann unsere Leichtathletik-Abteilung wieder ein positives Resümee ziehen. Unter den Veranstaltungen ist der Residenz-Abendlauf eines unserer größten Aushängeschilder. Mit mehr als 1.200 Teilnehmern haben wir in diesem Jahr, abgesehen vom Paderborner Osterlauf, wieder eine der größten Volkslauf-Veranstaltungen der Umgebung erfolgreich ausgerichtet.

Zum dritten Mal fand im September der Kinderleichtathletik-Wettbewerb



LEICHTATHLETIK VIELE ZUPACKEN- DE HÄNDE KÖNNEN VIEL GUTES AUF DIE BEINE STELLEN

um den Schloß-Pokal statt, der von unserem Nachwuchsteam um Gerrit Gutthoff und Antje Chognitzki und ihren Helfern organisiert wird und bei den Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten auf durchweg positive Resonanz stößt. Bei der Kinderleichtathletik steht der Teamgedanke im Vordergrund. Dieses Konzept wird sicherlich in der Zukunft noch mehr Verbreitung auch bei anderen Vereinen finden.

Unsere Jugendarbeit stößt auf sehr

gute Resonanz, was sich in einer in den letzten Jahren deutlich gestiegenen Teilnehmerzahl in den Nachwuchsgruppen unserer Leichtathletik-Abteilung niederschlägt. Leider hat dies auch dazu geführt, dass wir an die Grenzen unserer Hallenkapazitäten stoßen und zu den Trainingsterminen das Raumangebot oft zu knapp bemessen ist, so dass unser Trainerteam oft improvisieren muss. Auch daran werden wir in Zukunft arbeiten und Lösungen finden müssen.

Fortsetzung →



Unser Nachwuchs ist bei Wettkämpfen erfolgreich unterwegs. Exemplarisch seien hier die Leichtathletik Bezirksmeisterschaften der Kreise Bielefeld, Herford, Gütersloh, Minden, Lippe und Paderborn genannt. Drei Titel konnten die Athletinnen und Athleten der LA Jugend des TSV 1887 für sich gewinnen. Die größte Überraschung gelang

dabei Tim Düchting in der Altersklasse (AK) M14 mit 5,11 m im Weitsprung. Damit stellte er nicht nur eine neue persönliche Bestleistung auf, sondern erlangte damit die Startberechtigung für die westfälischen Meisterschaften. Den zweiten Titel gewann Freya Bröckling (AK W11) auf der Sprintbahn. Sie absolvierte den 60 m Hürdensprint

TROCKNUNGS-SERVICE



Röttger.

**Ihr Fachmann
bei Wasserschäden**

- Rohrbruchortung
- Trocknung nach Wasserschaden
- Maler- und Bodenbelagsarbeiten
- Tischlerarbeiten

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



in sensationellen 10,96 sek. und ließ weder der Vereinskameradin Henrike Böhne noch allen anderen Athletinnen der AK W12 eine Chance. Für den dritten Meistertitel sorgte dann ihre zwei Jahre ältere Schwester Oda im 800 m Lauf der AK W13. Mit fast 4 sek. Vorsprung gewann sie in 2:49,16 min. und hatte alle Konkurrentinnen fest im Griff. Doch das waren noch nicht alle Highlights der Veranstaltung aus TSV-Sicht. Finja Berenbrinker errang mit einem fulminanten 800 m Lauf in der Altersklasse W14 einen der vier Vizetitel und freute sich riesig, denn mit 2:29,96 min. unterbot sie ebenfalls die Norm für die westf. Meisterschaften. Weitere drei Vizemeister konnten gefeiert werden: Evi Bolte, die im Speerwurf, das 400 g schwere Wurfgerät, bei 17,95 m landen ließ, musste sich nur einer Athletin der AK W12 geschlagen geben. Für einen guten zweiten Platz im Weitsprung der AK M12 sorgte dann der zwei Jahre jüngere Bruder von Tim Düchting. Luca bestätigte die guten Sprungleistungen und hatte sogar etwas Pech, lag er doch seit seinem Sprung über 4,31 m lange Zeit in Führung, baute die

Weite im fünften Versuch noch weiter auf 4,38 m aus und wurde erst im letzten Versuch knapp übertroffen. Nichts desto trotz freute er sich über seinen zweiten Platz, vor allem da er Anfang der Woche noch mit Fieber im Bett gelegen hatte und ein Start mehr als fraglich war. Für den vierten Silberrang sorgte dann wieder Freya Bröckling mit 31 m im Ballwurf mit dem 200 g Ball. Zwei Bronze Plätze rundeten diesen Tag perfekt ab. Eva Renneke, eigentlich eher den Laufdisziplinen zugewandt,

Anke Kerstein-Sutter beim Köln-Marathon 2018





Werner Gutthoff, Goar Engländer, Nils Pöhlker und Sebastian Schaer bei den Westfälischen Crosslauf

war etwas erstaunt über ihren Platz auf dem Treppchen im Kugelstoßen. Sie stieß die 3 kg Kugel nah an ihre Bestleistung und mit 6,04 m stand sie stolz auf dem Podium. Ebenfalls Bronze erreichte Tim Düchting, der getragen von seinem Erfolg im Weitsprung auch im 100 m Sprint eine neue Bestleistung aufstellte. Mit 13,44 sek. setzte er sich um zwei hundertstel gegen den Viertplatzierten durch. Dabei war es schon fast ärgerlich, dass er hier die westf. Norm von 13,40 sek. nur denkbar knapp verpasste.

Auch im Wettkampfbetrieb unserer Erwachsenen bzw. Senioren haben wir viele Aktive, die mit guten Leistungen unterwegs sind, sowohl was die Teilnahme an Volksläufen aber auch Seniorenmeisterschaften angeht. Die Trainer Michaela Zwiener und Dieter Röttger führen dienstags im Ahorn-Sportpark ein durchaus anspruchsvolles Training für wettkampforientierte Läuferinnen und Läufer durch, was sich dann auch in den guten Wettkampfergebnissen niederschlägt. An dieser Stelle sei nur ein Ausschnitt genannt. Die guten

Resultate aller Athletinnen und Athleten würden den Rahmen dieses Heftes sprengen. So war Anke Kerstein-Sutter mehrmals bei diversen Läufen unterwegs und konnte z. B. beim Köln-Marathon in 3:24:12 Stunden ihre Altersklasse W55 gewinnen. Bei vielen Läufen vorne dabei war Sebastian Schär. So konnte er z.B. beim jüngst zum dritten Mal ausgetragenen Paderborner Martinslauf auf der 6 km-Distanz bei starker Konkurrenz den dritten Platz belegen. Beim Heimspiel bei den Westfälischen Crosslaufmeisterschaften, die wir nach 2016 wieder erfolgreich ausgerichtet haben, konnte Goar Engländer den Titel in seiner Altersklasse M65 gewinnen. Gemeinsam mit Rüdiger Baum und Werner Gutthoff gab es Silber in der Mannschaftswertung der Altersklasse. Auch Nils Pöhlker zeigte eine starke Leistung auf dem schwierigen Rundkurs und konnte Silber in seiner Altersklasse M40 ergattern.

Für die Organisation der Crosslaufmeisterschaften gab es viel Lob von allen Seiten, sowohl von den Aktiven als auch vom Westfälischen Fuß-



fmeisterschaften

ball- und Leichtathletik-Verband. So wird Bernhard Bußmann, Vorsitzender des Leichtathletik-Ausschusses auf der Webseite des FLW mit den Worten zitiert „Die Strecke war recht anspruchsvoll, aber fair und sehr zuschauerfreundlich. Auch das Umfeld fand bei allen großen Anklang. Bei diesen Titelkämpfen stimmte eigentlich

alles.“ Ein großes Dankeschön gilt allen, die bei diesem Event mit angepackt haben. Vor allem gebührt für diese Veranstaltung unserem stellvertretenden Abteilungsleiter Werner Gutthoff ein riesengroßes Dankeschön. Er hat in die Durchführung und die Vor- und Nachbereitung zahllose Arbeitsstunden investiert und durch seinen per-

LEX LAUFEXPERTEN

LAUFLADEN ENDSPURT



DETMOLD - ROSENTAL 5

LÜNEBURG - OBERE SCHRANGENSTR. 18

PADERBON - KAMP 30 | ‚LIBORIGALERIE‘

www.laufladen-endspurt.de

sönlichen Einsatz entscheidend dazu beigetragen, dass diese Veranstaltung so reibungslos vonstatten gegangen ist und alle Crosslauf-Freunde voll auf ihre Kosten gekommen sind.

An mehreren Terminen haben wir die Abnahme der Lauf- und Walking-Abzeichen durchgeführt, zuletzt bei unserem Laufabzeichen-Tag im Oktober. Wie auch schon in 2017 haben wir uns wieder bei der vom KSB ausgerichteten Aktion „Sport im Park“, ein kostenloses Angebot, das für den Sport unter freiem Himmel in der Natur Werbung betreibt, beteiligt, und haben Laufen

und Walking angeboten, wobei sich diesmal ausschließlich Walker bei unserem Angebot mittwochs eingefunden haben. Auch im kommenden Jahr werden wir wohl wieder dabei sein, um das Ganze auch noch weiterhin zu unterstützen und noch mehr Resonanz zu erzeugen.

Im kommenden Jahr feiert unser Lauftreff, zu dem seit mehr als 20 Jahren auch das Walking und Nordic Walking gehört, sein 40-jähriges Bestehen. Diesen Geburtstag werden wir sicherlich an einem noch zu benennenden Termin gebührend feiern.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Laufabzeichentag im Oktober 2018

SPAR- UND BAUVEREIN

besser wohnen: gestern | heute | morgen

**Wir packen
es an ...
mit 3.000 Wohnungen
in Paderborn ...**



Giersmauer 4a | 33098 Paderborn | Telefon: 05251 2900-0 | spar-und-bauverein.de



MARKUS KÜRPICK
Abteilungsleiter
Tischtennis

abteilungsleiter-tischtennis@tsv1887.de

Im Frühjahr des Jahres 2018 endete für unsere Mannschaften die Saison 2017/2018. Einen großen Erfolg konnte unsere erste Herrenmannschaft verbuchen, die mit einem 9:7 im letzten Spiel gegen den TTV Höxter die Meisterschaft der Bezirksklasse Staffel 3 erringen und den damit verbundenen Aufstieg in die Bezirksliga als höchste Spielklasse in Ostwestfalen-Lippe feiern konnte.



TISCHTENNIS DIE MISCHUNG MACHT´S

Bei Redaktionsschluss dieses Heftes belegt unsere erste Mannschaft in der Bezirksliga einen Platz im unteren Mittelfeld. Insgesamt nehmen wir am Spielbetrieb der Saison 2018/2019 mit sechs Herrenmannschaften und drei Nachwuchsmannschaften teil.

Im Jahr 2018 waren einige Mitglieder des TSV 1887 im Seniorenbereich sehr aktiv, dessen Wettkämpfe in verschiedenen Klassen beginnend mit der Altersklasse 40 ausgespielt werden.

Herausragendes Ereignis war dabei die **Teilnahme unserer Spielerin Nicole Stich an den 39. Deutschen Senioren-Meisterschaften**, die am Pfingstwochenende im bayerischen Dillingen ausgetragen wurden. Für die Teilnahme in der Altersklasse 40 hatte sich Nicole durch das Erreichen des Viertelfinales der Westdeutschen Meisterschaften in Ochtrup qualifiziert. Mit ihrer sportlichen Leistung bei den Deutschen Meisterschaften war Nicole nur bedingt zufrieden. Nach einigen

Fortsetzung →



Nicole Stich (re.) im Doppel bei den 39. Deutschen Senioren-Meisterschaften

knappen Spielen und Anpassungsproblemen beim Spielen mit dem neuen Plastikball war die Einzelkonkurrenz für sie bereits nach der Gruppenphase beendet. Ungeachtet dessen konnte Nicole auf diesen besonderen Saisonabschluss stolz sein und versucht, sich im Jahr 2019 erneut zu qualifizieren. Ein Anfang dafür ist bereits gemacht, sowohl bei den diesjährigen Kreismeisterschaften als auch bei den Meisterschaften des Bezirks Ostwestfalen-Lippe in Gütersloh konnte Nicole die Altersklasse 40 gewinnen.

Am ersten Liboriwochenende nahmen für den TSV Nicole Stich, Markus Kürpick und Robert Struck am **1. Interna-**

tionalen WTTV-Senioren-Pokal im münsterländischen Ottmarsbocholt teil und belegten in der Mannschaftskonkurrenz den dritten Platz. Diese drei Spieler haben sich nun auch für die Europameisterschaften der Senioren angemeldet, die am ersten Juli-Wochenende des Jahres 2019 in der ungarischen Hauptstadt Budapest ausgetragen wird und an der mehr als 3000 Spieler teilnehmen werden. Da unsere Senioren wegen der Vereinsfarben bereits in Ottmarsbocholt „Die Schweden“ genannt wurden, darf man auf die Reaktionen anderer Spieler (insbesondere der Schweden) in Budapest gespannt sein.

Die Angebote unserer Abteilung im Seniorenbereich werden abgerundet durch regelmäßige „Klönabende“ in den Meinolfusstuben, an denen auch Mitglieder teilnehmen, die aus Alters- oder Verletzungsgründen nicht mehr aktiv Tischtennis spielen.

Im September 2018 richtete der TSV 1887 Schloß Neuhaus die **Kreismeisterschaften des Kreises Paderborn** aus. Da die Schloß Neuhäuser Dreifachhallen an dem Wochenende der Meisterschaften belegt waren,

mussten wir in die Sporthalle des Pelizaeus-Gymnasiums in Paderborn ausweichen. Der dort beheimatete SC GW Paderborn stellte uns freundlicher Weise seine Materialien zur Verfügung, so dass insbesondere keine Tische zu transportieren waren. Die Organisation der drei Turniertage durch den TSV 1887 erfolgte reibungslos und auch im sportlichen Bereich konnten wir einige Erfolge feiern. Die Königsklasse „Herren A“ konnte Sören Struck aus unserer ersten Mannschaft mit einem knappen 4:3 – Erfolg im Endspiel gegen Chris-



Meister der Bezirksklasse und Aufsteiger in die Bezirksliga

v.l.n.r. Daniel Schröter, Dennis Symolka, Sören Struck, Gerrit Wiebe, André Ortmann, Alexander Berger, Matthias Schlichting

topher Lüke (TuRa Elsen) für sich entscheiden. Kreismeisterin der Altersklasse Senioren 40 wurde Nicole Stich und die offene Nachwuchsklasse gewann unser Spieler Lukas Ewers nach einer bemerkenswerten Aufholjagd im fünften Satz des Endspiels. Hinzu kamen Erfolge und Platzierungen von Aktiven des TSV 1887 in weiteren Einzel- und Doppelkonkurrenzen.

Ein spielfreies Wochenende in den Herbstferien 2018 nutzen fünf aktive Spieler unserer Abteilung für ein **Gastspiel in der französischen Hauptstadt**. Unser Partnerverein CPS X. Paris hatte zu einem kleinen Turnier eingeladen, an dem neben zwei Mannschaften von CPS X. der TSV 1887 Schloß Neuhaus und ein weiteres Pariser Team mit dem interessanten Namen „A.P.S.A.P.“ teilnahmen. Die französische



Sieger und Platzierte der offenen Nachwuchsklasse

v.l.n.r. Niklas Senf (SC GW Paderborn), Lukas Ewers, Maurice Günther (beide TSV)



Abendessen im La Petite Périgourdine in Paris

Gastfreundschaft sorgte dafür, dass wir unser Team mit dem besten Pariser Spieler auffüllen durften und so konnten wir das Turnier am Ende gewinnen. Die anderen Tage des insgesamt vier-tägigen Aufenthalts nutzen wir für die Besichtigung von Sehenswürdigkeiten, u.a. für den Besuch einer sehr eindrucksvollen Lichtprojektion der Kirche Notre Dame. Bei zwei gemein-

samen Abendessen mit den französi-schen Gastgebern konnten wir unsere kulinarischen Kenntnisse erweitern und die jahrzehntelange Freundschaft der beiden Vereine pflegen.



WILLI BRÜGGEMANN
Abteilungsleiter
Turnen

abteilungsleiter-turnen@tsv1887.de

Die Turnabteilung blickt auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Turnjahr 2018 zurück. Wie jedes Jahr startete das Jahr mit zwei gemeinsamen Events. Zunächst besuchte eine Gruppe unserer Abteilung, noch vor dem Beginn des Trainingsbetriebes und der Vorbereitung auf die anstehenden Wettkämpfe, am Ende der Weihnachtsferien die diesjährige Show des „**Feuerwerk der Turnkunst**“ in Dortmund. Begeistert von den verschiedensten tänzeri-



TURNEN RÜCKBLICK AUF DAS ERFOLGREICHE JAHR 2018

schen, turnerischen und akrobatischen Elementen, brachten uns die Darsteller immer wieder zum Staunen. Knapp einen Monat später stand für uns die mittlerweile traditionelle Teilnahme an der **Karnevalsparade in Paderborn an. Unter dem Motto „HASI PALAU, wir sind die HARLEKINS vom TSV“** liefen rund 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trotz eisiger Temperaturen im Paderborner Karnevalsumzug mit.

Für unsere noch junge **Taekwon-Do-Gruppe**, welche am 31. August 2018 ihr einjähriges Bestehen feiern konnte, lag zu Beginn des Jahres der Fokus vor allem auf der Vorbereitung der ersten **Farbgurt-Prüfung**. Hierbei waren nicht nur die frisch eingestiegenen Sportlerinnen und Sportler zum ersten Mal gefordert, sondern auch ein Teil des Trainerteams, welches sich mit Erfolg auf die letzte bzw. vorletzte Graduierung vor dem schwarzen Gürtel prüfen ließ. Nach



der Prüfung ist vor dem Turnier und so starteten sechs Sportlerinnen und Sportler bei der **NRW-Meisterschaft des Nordrhein-Westfälischen Taekwon-Do Verbandes** in Dortmund. Sie kehrten mit vier ersten Plätzen und zwei zweiten Plätzen im Formenlauf / Einzelstart und einem ersten und zweiten Platz im Synchron-Formenlauf wieder zurück. Als nächstes Highlight stand die erste Vereinsmeisterschaft, der **Residenz-Cup 2018** vor der Tür. Hier starteten alle Mitglieder der Taekwon-Do-Gruppe und konnten sich freundschaftlich untereinander messen und erste Turnierluft schnuppern. Nach einer Sommerpause, stand das nächste Turnier in Diemelstadt-Rhoden an. Erfreulich war, dass hier schon neun Taekwondoka an den Start gehen konnten und sehr gut abgeschnitten haben. Sie belegten vier erste, drei zweite und zwei dritte Plätze sowie einen vierten Platz in den Einzel-Formen, einen dritten und vierten Platz bei den Synchron-Formen und einen ersten Platz in den Teamformen. Zum Abschluss der Saison fand die zweite Farbgiurt-Prüfung des Jahres statt.

Auch hier haben alle Sportlerinnen und Sportler die Prüfung bestanden.

Auch die Turnerinnen und Turner der Leistungsriege schauen auf ein erfolgreiches Wettkampffahr zurück. Einige unserer Turner starten in der **Startgemeinschaft Paderborn**, welche sich aus Turnern des TV Paderborn und TSV Schloß Neuhaus zusammensetzt. Dominik Günzel, Tim Renger, Sebastian Reller und Moritz Brüggemann bilden das Neuhäuser Quartett





in der SG Paderborn. Nachdem die Startgemeinschaft im letzten Jahr das **10-jährige Bestehen**, die Verbandsliga-Meisterschaft und den **Klassenerhalt in der Oberliga** feiern konnte, ging es im ersten Halbjahr des Jahres 2018 etwas gemütlicher zu. Lediglich die Wettkampfvorbereitung und eine

Mannschaftsfahrt nach Mallorca standen in Frühjahr auf dem Programm. Im Herbst startete die SG dann in die zweite Oberliga Saison, direkt mit einem straffen Programm. Innerhalb von 4 Wochen bestritt die Mannschaft einen Heim- und drei Auswärtswettkämpfe. Gegen Bochum und Mettingen konnten dabei zwei Siege eingefahren werden. Gegen Kierspe musste die SG sich klar geschlagen geben und gegen Stadtlohn konnte ein Unentschieden erturnt werden. Somit ist das Ziel: Klassenerhalt bereits nach 4 von 6 Wettkämpfen greifbar nah. In den kommenden Jahren will die Mannschaft weiter an diese guten Leistungen anknüpfen sich in der viert höchsten Turnliga Deutschlands behaupten.

Dabei hoffen sie weiterhin auf die zahlreiche Unterstützung der heimischen Bevölkerung.



Die Wettkämpfe der **Turnerinnen der Leistungsriege** fanden traditionell in der ersten Jahreshälfte statt. Dabei hat sich die Mannschaft 1, nach 3 Wettkämpfen in der Landesliga 2, den 3. Platz, und somit eine Teilnahme an den **Relegationswettkämpfen zur Landesliga 1**, erturnt. Mannschaft 2 war in der Gauliga 1 ebenfalls sehr erfolgreich. Durch den Gesamtsieg nach drei Wettkämpfen in dieser Klasse, dürfen die Turnerinnen im Dezember, zum Relegationswettkampf antreten. Dort



erhoffen sie sich einen Aufstieg in die Landesliga 2 und die Möglichkeit, dort an die Erfolge der Mannschaft 1 anzuknüpfen. Die dritte Mannschaft schaff-





te, durch einen Sieg in der Gesamtwertung der Gauliga 2, **den Aufstieg in die Gauliga 1**, ebenso wie Mannschaft 4 **von Gauliga 4 in Gauliga 3**. Auch die Jüngsten der Turnerinnen aus den Mannschaften 4 und 5 können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. In einem speziell für diese Altersklassen veranstalteten, Einzelwettkampf konnten sich 7 von 11 Turnerinnen in den jeweiligen Jahrgängen einen Platz auf dem Treppchen erturnen. Zu guter Letzt sei noch an **Annika Müllers Erfolg bei der Teilnahme an den deutschen Mehrkampfmeisterschaften** erinnert. Mit nur minimalem Abstand zur Erstplatzierten (0,40 Punkte) erreichte sie den überaus ehrenwerten 2. Platz und darf sich fortan deutsche Vizemeisterin nennen.

Im Laufe des Jahres fand neben den erfolgreichen Wettkämpfen der Leistungsriege und der Taekwondoka vieles mehr statt. Im Frühjahr nahm die **Gruppe Spumante am Wettkampf „Rendezvous der Besten“** in Dülmen teil und bekam für das gezeigte Programm die Bewertung „hervorragend“. Im Juni konnten die Tanzgruppen des TSV ihre eingeübten Tänze beim **Tag des Paderborner Sport** präsentieren. Eine Woche später absolvierten die Kinder der Kita St. Heinrich und Kunitz zum ersten Mal das Kinderbewegungsabzeichen. Mit viel Freude zeigten sie dabei in kleinen Gruppen an zehn verschiedenen Bewegungsstationen, welche den motorischen, sensorischen, psychisch-emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklungs-



bereichen der Kinder entsprachen, ihr Können. Wie jedes Jahr schlossen die Frauengruppen unserer Abteilung den Trainingsbetrieb vor den Sommerferien mit ihrer gemeinsamen **Fahrrad-tour** und anschließendem Grillen ab. Zum Abschluss der diesjährigen Sommerferien konnten sich die Kinder beim **Radio Hochstift Ferienfinale** auch an zwei Ständen des TSV, beispielsweise auf dem Trumbletrack, austoben. Für die Mädchen des Breitensportbereichs findet dieses Jahr im November noch der **Bunny-Cup** statt, auf den sich die Gruppen vorbereiten und wieder auf gute Ergebnisse hoffen. Insgesamt blickt die Turnabteilung auf ein sehr erfolgreiches Wettkampfsjahr zurück. Den Abschluss des Turnjahres bildet das jährliche Weihnachtschauturnen bei welchem beinahe alle Gruppen der Turnabteilung ihr Können zeigen. Wir freuen uns auf das Turnjahr 2019 mit vielen gemeinsamen, anstrengenden Trainingsstunden und vielen alten und neuen Gesichtern. Dabei hoffen wir an die Erfolge des vergangenen Jahres anknüpfen zu können.

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



THOMAS RASCHPER
Sportmanager
sportmanager@tsv1887.de

Seit nun knapp 1,5 Jahren existiert unser Bereich **GesundheitPLUS** mit seinen gesundheitsfördernden Angeboten aus den Zweigen Prävention, Fitness und Rehabilitationssport. Das Angebot erfreut sich sowohl bei unseren Vereinsmitgliedern als auch bei Nicht-Mitgliedern stetig steigender Beliebtheit. Im Jahr 2018 nahmen wöchentlich ca. 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Kursen und ca. 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Rehabilitationssportgruppen teil. Die Tendenz ist steigend.



ETABLIERUNG DES TSV ALS LOKALER ANBIETER VON GESUNDHEITS- SPORT

Das bestehende Angebot wird stetig weiterentwickelt, um möglichst allen Altersgruppen spannende und zeitgemäße Inhalte bieten zu können.

UNSERE NEUEN KURSE FÜR IHREN RÜCKEN

Neu im Programm für das kommende Jahr sind unter anderem die beiden Präventionskurse **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining** und **Rückentraining**.

Arbeiten Sie viel im Sitzen? Leiden Sie unter muskulären Verspannungen? Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen und sind in erster Linie auf körperliche Inaktivität und Fehlbelastungen im Beruf und Alltag zurückzuführen. In beiden Kursen liegt der Schwerpunkt auf dem ganzheitlichen Training des Haltungs- und Bewegungsapparats. Rücken- und Bauchmuskulatur werden gestärkt und die Körperhaltung wird verbessert, um

Fortsetzung →

Beschwerden im Bereich des Rückens zu reduzieren und möglichen Schädigungen vorzubeugen.

Beide Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahmen anerkannt. Als Teilnehmer/in können Sie nach Ablauf der Kurse eine Erstattung der Kursgebühr bei Ihrer Krankenkasse beantragen.

REHABILITATIONSSPORT

Im Bereich des Rehabilitationssports haben wir insgesamt 11 verschiedene Gruppen, welche über die Woche verteilt, sowohl vormittags als auch abends, stattfinden. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass jede/r Teilnehmer/in bei uns einen passenden Termin findet. Schwerpunktmäßig bieten wir Rehabilitationssport im Bereich der Orthopädie an. Aber auch mit einer Verordnung aus dem Bereich Onkologie dürfen Sie am orthopädischen Rehabilitationssport teilnehmen.

VITALCENTER

In unserem Vitalcenter können Sie durch ein regelmäßig durchgeführtes Zirkel-Training an professionellen Trainingsgeräten Ihre körperliche Fitness

und Ihr Wohlbefinden steigern. Nach einem Eingangsgespräch wird gemeinsam mit Ihnen ein individueller Trainingsplan erstellt, 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 – in unserem Vitalcenter sind Sie gut aufgehoben.

Neu im Trainer-Team des Vitalcenters ist Physiotherapeut Jürgen Sterzer, welcher seit Anfang September das Training am Montag- und Mittwochmorgen leitet. Durch seine einschlägigen Qualifikationen und seine beruflichen Erfahrungen ist er ein absoluter Gewinn für das Vitalcenter und seine Teilnehmer/innen.

Alle Informationen zu unseren vielfältigen Kursen, zum Rehabilitationssport und zu unserem Vitalcenter bekommen Sie in unserem Flyer Kursprogramm Winter/Frühjahr 2019, auf unserer Homepage und natürlich auch persönlich in der TSV-Geschäftsstelle!

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!
Wir beraten Sie gerne!**

#students

design apartments

all-in

internet-flatrate

full-service

lounge-area

uni 200 m

**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 im Alter 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: **Laureen Echterhoff (Di) & Chantal Brenke (Mi)**



FIT AND DANCE (12 BIS 16 JAHRE)

KURSANGEBOT

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, Hip-Hop und Dancehall sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen für die Verbesserung der Fitness, der Beweglichkeit und für gute Laune!

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
GesundheitPLUS oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Turnhalle am Residenzhallenbad
- Übungsleitung: **Jana Ickler**



HANDBALL MINIS (7-8 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.

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 Anfängerinnen) 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: **Noah Stenberg**





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 & André Born**



HANDBALL B-JUGEND (15-16 JAHRE)

Neben der technischen und taktischen Vielfalt im Training wird 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 & Julian Schmidt**



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:

- ✓ 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
- Übungsleitung: **Ewald Pieper**





KRABELGRUPPE 1 BIS 4

Durch spannende und abwechslungsreiche Bewegungsräume wird die motorische Entwicklung der Kinder gefördert und unterstützt. Es werden Gerätelandschaften, Zelttunnel, Spielbank, Rutsche und andere Dinge aufgebaut. Auch der Austausch von Erfahrungen der Eltern ist Bestandteil der Stunde.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Kleinkinder (im Alter von 8 Monaten bis 2 Jahren)



Alle Termine finden Sie unter www.tsv1887.de/kurse

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



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, 17:00 bis 18:30 Uhr und
Donnerstag, 17:00 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: **Dirk Hallmann & 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,
Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr,
Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr**

- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Gerrit Gutthoff & Dustin Storm**



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, 17:00 bis 21:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag, 16:00 bis 18:00
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: **Trainerteam**



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



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, Thomas Keßler**





TANZEN SCHLOSSMÄUSE (4-6 JAHRE)

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, die Freude und Spaß an Bewegung und Musik haben. Spielerisch wird ein Gefühl für Rhythmus und Musik, durch Singspiele, Improvisation von Bewegungen und altersgerechte Tanzchoreografien, vermittelt.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



Mittwoch, 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

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



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
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger



Donnerstag, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

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



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



Mittwoch, 17:00 bis 19:30 Uhr,

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Lothar Hartmann und Bärbel Wiebe**





TSV-FAMILIENSPORT – GEMEINSAM AKTIV!

In unserem TSV-Familien-sport 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: **Leonie Beyer**



TURNEN JUNGEN (6-10 JAHRE)

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

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: **Leonie Beyer**



TURNEN MÄDCHEN (8-10 JAHRE)

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

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**



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

KURSANGEBOT

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.

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Natalie Reynolds**



Fortsetzung →

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!



ABNEHMEN MIT SPORT (COACHING)

KURSANGEBOT

Effektiv und gesund Abnehmen: Neben der Teilnahme an einem unserer Kurse, begleiten wir Sie in Beratungseinheiten zu einem nachhaltigen und eigenverantwortlichen Umgang mit dem eigenen Gewicht, der Ernährung und dem „inneren Schweinehund“.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Motivierte Erwachsene, die ihr Körpergewicht reduzieren möchten.



Alle Termine finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder auch unter www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Andreas Werneke**



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 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,...) auszupeinern.

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**





BREITENSORT 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**



EARLY BIRDS ... DER LAUFKURS FÜR FRAUEN!

(Small Group Training)

KURSANGEBOT

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

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer

Gesundheit**PLUS** oder auch unter www.tsv1887.de/kurse

- Wilhelmsberg (Treffpunkt ggü. Tierheim)
- Übungsleitung: **Rainer Lindhauer**



FASCIAL FITNESS

PÄVENTIONSKURS

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.

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer

Gesundheit**PLUS** oder auch unter www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Nina Wollmeyer**





FATBURNER WORKOUT

KURSANGEBOT

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.



GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Sabrina Stirnberg**



FIT AND DANCE (AB 16 JAHRE)

KURSANGEBOT

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, Hip-Hop und Dancehall sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen für die Verbesserung der Fitness, der Beweglichkeit und für gute Laune!



GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Jana Ickler**



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

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**



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 GESUND

PÄVENTIONSKURS

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.

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Isabell Köster**





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**



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.

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 21:15 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**



HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING

PÄVENTIONSKURS

Der Kurs für einen starken Rücken und eine gesunde Körperhaltung:

Im Rahmen eines funktionellen Ganzkörpertrainings kräftigen Sie die stabilisierende und führende Muskulatur der Wirbelsäule, Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit und lernen Möglichkeiten der Entspannung kennen.

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder auch unter www.tsv1887.de/kurse

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Sabrina Stirnberg**



Fortsetzung →



HANDBALL 1. DAMEN

Unsere Damenmannschaft konnte sich auch zu Beginn der neuen Saison gleich wieder in der Spitzengruppe festsetzen und erfreut sich weiterhin großem Zulauf. Der Kader ist dermaßen angewachsen, dass es in der nächsten Saison wahrscheinlich wieder eine 2. Damenmannschaft in Schloß Neuhaus geben könnte.

GEIGNET FÜR:

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



Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und
Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr

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



HANDBALL 1. HERREN

Die Mannschaft befindet sich im dritten Jahr in der Bezirksliga Lippe. Trotz guter Platzierungen gelang es in den ersten beiden Jahren nicht, in jedem Spiel eine konstant gute Leistung aufs Parkett zu bringen. In diesem Jahr scheint alles zu passen: das Team, die Einstellung und die Moral sind gut und so wird nun der Spitzenplatz in der Bezirksliga angepeilt.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Michael Steffan**



HANDBALL 2. HERREN

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

GEIGNET 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: **Rainer Schmidt**





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 teilzunehmen. Um die Spielpraxis zu erhalten, nimmt die Mannschaft am Spielbetrieb der 2. Kreisklasse teil. Neuzugänge sind jederzeit willkommen.

GEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Tobias Koch**



HATHA YOGA

KURSANGEBOT

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.

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Sandra Osterkamp**



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 Wettkampfbambitionen gebildet.

GEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



Dienstag, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

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





LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER ... 5 KM!

(Small Group Training)

KURSANGEBOT

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



GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder auch unter www.tsv1887.de/kurse

- Ahorn-Sportpark/Wilhelmsberg
- Übungsleitung: **Rainer Lindhauer**



LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER ... VON 5 AUF 10 KM!

(Small Group Training)

KURSANGEBOT

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



GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder auch unter www.tsv1887.de/kurse

- Ahorn-Sportpark/Wilhelmsberg
- Übungsleitung: **Andreas Werneke**



Werneke
SPORTCOACHING
Beratung . Coaching . Training

www.werneke-sportcoaching.de



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**



RÜCKENTRAINING

PÄVENTIONSKURS

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 Füße. Warum die Beine und Füße wichtig sind? Kommen Sie in den Kurs und finden es heraus!

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
 Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Fabienne Fulland**





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**





SHOWTURNGRUPPE: SPUMANTE

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

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**



STRAFFER BAUCH – GESUNDER RÜCKEN

KURSANGEBOT

In 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!

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Ortud Belz**





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, Thomas Keßler**



TANZFIT FÜR SENIOREN/INNEN

KURSANGEBOT

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



GEIGNET FÜR:

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



**Alle Termine finden Sie im Flyer
GesundheitPLUS oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse**

- Gesundheitszentrum Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Stefanie Mühlbacher**



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**



73

Sportangebote



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 & Mittwoch, 09:00 bis 11:00 Uhr

Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Jürgen Sterzer & Gabriela Grosshausen**

Fortsetzung →



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**



ZUMBA® STEP

KURSANGEBOT

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

GEIGNET FÜR:

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



Alle Termine finden Sie im Flyer
Gesundheit**PLUS** oder auch unter
www.tsv1887.de/kurse

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Natalie Reynolds**



OPTIK HEUNER

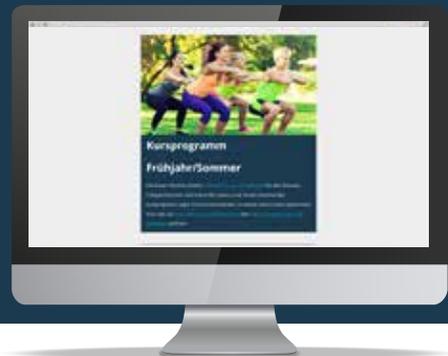
Inhaberin: Ina Lindig
Residenzstr. 17
Paderborn-Schloß Neuhaus
Tel.: 05254/2460
www.optik-heuner.de



DER TSV-NEWSLETTER – IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN!

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

Anmeldung unter:
www.tsv1887.de/newsletter





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

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

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

WIR FREUEN UNS AUF DEINE UNTERSTÜTZUNG

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

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

WAS WIR BIETEN

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

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

KONTAKT

Thomas Raschper
Sportmanager

☎ 05254/8090391

✉ sportmanager@tsv1887.de



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**, 9:30 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,- €
	+	+	+
LA-Jugend/Leistungsturnen/Taekwon-Do/ Wettkampfbetrieb Handball & Tischtennis			
		Vitalcenter	10,50 €
		RehaSport (1 x Woche)	9,90 €
monatlicher ABTEILUNGSBEITRAG (zuzüglich)			
monatlicher LEISTUNGSBEITRAG (optional)			
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 2019

JANUAR

- NEUJAHRSEMPFANG
20. Januar 2019, 11:00 Uhr
Audienzsaal Schloss

FEBRUAR

- ABTEILUNGSVERSAMMLUNG
LEICHTATHLETIK
22. Februar 2019, 19:30 Uhr
Andreas-Winter-Sporthalle
- ABTEILUNGSVERSAMMLUNG
HANDBALL
26. Februar 2019, 19:00 Uhr
Andreas-Winter-Sporthalle

MÄRZ

- ABTEILUNGSVERSAMMLUNG
TISCHTENNIS
12. März 2019, 19:30 Uhr
Hubertushof
- ABTEILUNGSVERSAMMLUNG
TURNEN
20. März 2019, 19:30 Uhr
Andreas-Winter-Sporthalle

- RUN UP/ANTRIMMEN
23. März 2019, 15:00 Uhr
Wilhelmsberg (ggü. Tierheim)
- JAHRESHAUPT-
VERSAMMLUNG
26. März 2019, 19:30 Uhr
Andreas-Winter-Sporthalle

APRIL

- DREI-HASEN-TURNIER
HALLENBOSELN
13. April 2019, 9:00 Uhr
Andreas-Winter-Sporthalle

MAI

- SAISONABSCHLUSS DER
TISCHTENNISABTEILUNG
4. Mai 2019, 19:00 Uhr
Antons Scheune
- 32. RESIDENZ-ABENDLAUF
10. Mai 2019, 18:00 Uhr
Stadion am Merschweg

- 39. WERNER-RECH-
POKALTURNIER
18. Mai 2019, 13:00 Uhr
Turnhalle am Residenzhallenbad
- SOMMERFEST DER
TISCHTENNISABTEILUNG
18. Mai 2019, 19:00 Uhr
KAB-Hütte

JUNI

- JUBILÄUMSFEIER:
40-JAHRE TSV-LAUFTREFF
22. Juni 2019, 15:00 Uhr
n.n.
- 17. TAG DES
PADERBORNER SPORTS
30. Juni 2019, ab 14:00 Uhr
Schlosspark

JULI

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

SEPTEMBER

- LÄUFERABEND MIT
KREISMEISTERSCHAFTEN
10. September 2019, 17:00 Uhr
Stadion am Merschweg

OKTOBER

- LAUFABZEICHEN-TAG
5. Oktober 2019, 14:00 Uhr
Stadion am Merschweg
- HERBSTWANDERUNG
DER LA-ABTEILUNG
6. Oktober 2019, 10:00 Uhr
Christuskirche

DEZEMBER

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

IMPRESSUM



THOMAS RASCHPER
Redaktion,
Sportmanager



SEBASTIAN FILLA
Redaktion & Gestaltung

VIELN DANK FÜR DIE MITHILFE

Die einzelnen Berichte wurden von den Vereinsmitgliedern, Abteilungsleitern sowie den Vorstandsmitgliedern verfasst. Ebenso danken wir allen Firmen für ihre Bereitschaft, in unserem Vereinsheft zu werben. Dadurch ist es möglich, unseren Mitgliedern das Vereinsheft kostenlos zu überreichen.

ANKÜNDIGUNG

Das nächste "TSV-Sportangebote" erscheint voraussichtlich im Juli 2019. 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



DIE GROSSE SILVESTERPARTY IN DER SCHLOSSHALLE SCHLOSS NEUHAUS 31.12.2018 AB 19 UHR

➡➡ BEGRÜSSUNGSGETRÄNK ➡➡ DJ

➡➡ GUTE LAUNE ➡➡ FESTLICH EIN-

GEDECKTE TISCHE ➡➡ ESSEN UND

GETRÄNKE: ALL INCLUSIVE

➡➡ AB 20 UHR DURCH-
GEHEND KALTES BUFFET

➡➡ 3 LIVE-COOKING-
STATIONEN BIS 23 UHR

➡➡ UM MITTERNACHT

1 GLAS CHAMPAGNER

➡➡ OPEN END

VORVERKAUF im SCHLÖSSLE und in den Geschäftsstellen vom Westfälischen Volksblatt

SCHLÖSSLE
CAFÉ & RESTAURANT

1 Ticket 95 €
ab 2 Tickets je 90 €
ab 4 Tickets je 85 €

Westfälisches Volksblatt
die Lokalzeitung

Kröger & Mersch

STEUERBERATUNG



Das Team der Sozietät Kröger & Mersch

Nicole Djouguep Wandji, Anett Rosenblatt, Anke Mersch, Julia Kröger, Insa Becker, Pia Kröger

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