TSV AKTUELL

Alle **Sportangebote** im Überblick auf den Seiten **54 bis 59**

1. Halbjahr
2020

Annika Müller, Turnabteilung

Abteilungsberichte | **Seite 09**
Sportangebote 2020 | **Seite 53**

TSV 1887 SCHLOSS NEUHAUS

www.tsv1887.de

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

Hagen Schlüter

Immobilienverwaltung

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

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

www.schlueter-iv.de

INHALT

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

SEITE 06 **Jugend**
Freiwillig – Sozial – Mittendrin

SEITE 09 **Abteilungsberichte**
Das Sportjahr 2019 im Rückblick

SEITE 53 **Sportangebote 2020**
Für jeden das passende Sportangebot

SEITE 92 **Engagement**
Wir freuen uns auf Deine Unterstützung

SEITE 94 **Wissenswertes**
Kontakt, Beiträge, Termine u. v. m.

DER TSV-NEWSLETTER – IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN!

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

Anmeldung unter:
www.tsv1887.de/newsletter

SPAR- UND BAUVEREIN
besser wohnen – einfach mieten

JA zu fairen Mieten

Ihre Genossenschaft mit 3.000 Wohnungen in Paderborn

MEIN VEREIN FÜR **SPORT, FITNESS** UND **GESUNDHEIT!**

HAGEN SCHLÜTER
Erster Vorsitzender

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. Wie immer stehen die Berichte aus unseren Abteilungen im Mittelpunkt des Heftes. Unsere Sportler/innen konnten auch im vergangenen Jahr wieder tolle Erfolge feiern. Hervorzuheben sind sicherlich die 1. Herrenmannschaft der Handballer mit dem Aufstieg in die Landesliga und Annika Müller als Deutsche Vizemeisterin im Deutschen Sechskampf in der Altersklasse W14/15, die unseren Verein auch über die Grenzen von Paderborn hinaus repräsentieren.
Aber auch im außersportlichen Bereich bewegt sich weiterhin viel. Besonders freut mich, dass einige Jugendliche unseres Vereins Mitte des Jahres ein J-Team (Jugendteam) gegründet haben, dem sich mittlerweile viele weitere junge Menschen angeschlossen haben, um gemeinsam das Vereinsleben mitzugestalten. Auch das Freiwillige Soziale Jahr im Sport wird für uns zum Erfolgsmodell. Unsere beiden aktuellen Freiwilligen Laura Piek und Mara Bollhöfer bringen sich weitreichend in die Jugendarbeit ein und sind ebenfalls Teil des neuen J-Teams.
Aber auch Ihr Zuspruch bestätigt uns in der Entwicklung unseres Vereins. Die Mitgliedszahlen sind weiterhin steigend, parallel dazu wächst auch unser Sportangebot. Mit spannenden und trendigen Angeboten wie Calisthenics, Cheerleading, Pilates und Selbstverteidigung konnten wir dieses im vergangenen Jahr ausweiten. Machen Sie sich gerne selbst mal ein Bild und nutzen die Möglichkeit ein Schnuppertraining zu absolvieren!
Gerne möchte ich mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die sich in unserem Verein engagieren und ihn mit Leben füllen. Ohne Euch wäre der TSV nicht das, was er ist. Herzlichen Dank für Euren Einsatz, Eure Leidenschaft und Ideen!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Heft!

Ihr

FSJ IM SPORT

Hallo liebe Mitglieder und Freunde des TSV 1887,

wir sind Laura Piek und Mara Bollhöfer. Seit dem 01. September 2019 absolvieren wir unser Freiwilliges Soziales Jahr im Sport (kurz: FSJ) im TSV 1887 Schloß Neuhaus e.V.

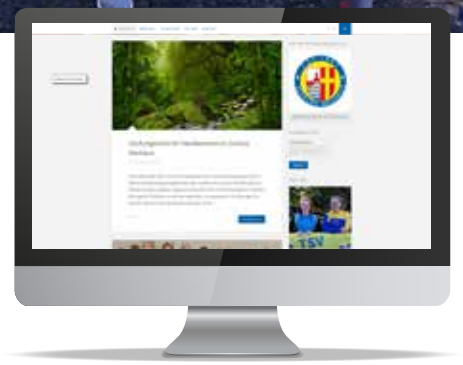
Nachdem wir im Juli 2019 erfolgreich unser Abitur gemacht haben, widmen wir uns nun ein Jahr lang dem Sport und der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Da wir beide planen, ab dem nächsten Sommer Lehramt zu studieren, ist das FSJ für uns die ideale Möglichkeit neue Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen zu sammeln sowie uns weiterzubilden. Durch die Kooperationen, die der TSV 1887 mit ortsansässigen Schulen hat, haben wir sogar die Chance in das Tätigkeitsfeld Schule hinein zu schnuppern.

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte sind im Einzelnen:

- Übungsleitertätigkeiten
  - Leitung und Unterstützung von Sportangeboten im Kinder- und Jugendbereich der Abteilungen
  - Entwicklung und Umsetzung neuer Sportangebote für Kinder und Jugendliche
  - Leitung von Sport- und Bewegungsangeboten an Grundschulen, im Offenen Ganztag und in Kindertageseinrichtungen
  - Unterstützung des Schulsport- und Schwimmunterrichts an einer ortsansässigen Grundschule
- Veranstaltungs- und Eventmanagement
  - Planung und Umsetzung von Events und Aktionen für Kinder- und Jugendliche im Rahmen der Mitarbeit im J-Team
  - Unterstützung der Organisation und Durchführung der

jährlichen Sportveranstaltungen des Vereins (Weihnachtsschauturnen, Neujahrsempfang, Residenz-Abendlauf, Beach-Handball-Turnier etc.)
- Organisation und Durchführung des Kinderbewegungsabzeichens (Kibaz)

- Mitarbeit in der TSV-Geschäftsstelle
  - Mitarbeit in den Bereichen Mitgliederverwaltung und Vereinsorganisation



Direkt zu Beginn unseres FSJs haben wir einen Blog gestartet, auf dem wir regelmäßig über unseren Alltag im TSV 1887 berichten. Dort könnt ihr mehr über unsere Aufgaben und das FSJ im Sport erfahren und auch ein wenig hinter die Kulissen unseres Vereins blicken (http://blog.tsv1887.de).

Du kannst dir vorstellen, ebenfalls ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport zu machen? Gerne stehen wir Dir für alle Fragen rund um das FSJ im Sport in unserem Verein zur Verfügung (fsj@tsv1887.de)!

Fortsetzung ⟶

J-TEAM

Wir sind das neue J-Team (Jugendteam) des TSV 1887 Schloß Neuhaus. Momentan sind wir ca. 16 Jugendliche im Alter von 14 bis 26 Jahren, die sich ehrenamtlich ins Vereinsleben einbringen und eigene Ideen umsetzen möchten. Wir arbeiten projektorientiert, flexibel und partizipativ. Es kann also jeder mitmachen und dabei selber entscheiden, wie viel Zeit er investieren möchte!

Im Juni 2019 haben wir unser Gründungsevent durchgeführt. Bei einem Bubble-Ball-Turnier hatten wir sehr viel Spaß und konnten uns gegenseitig kennenlernen. Darüber hinaus haben wir uns über die Ziele und die Arbeit des J-Teams ausgetauscht. Es war wirklich toll zu sehen, wie viele Jugendliche Lust hatten, Teil unseres J-Teams zu werden.

In Zukunft werden wir uns regelmäßig zum Austausch treffen, eigene Projekte ins Leben rufen und uns für die jungen Menschen in unserem Verein einbringen. Für Mittwoch, den 18.12.2019 steht mit „Catch Me – die TSV-Meisterschaft im Fangen" unser nächstes Event in den Startlöchern. In Teams aus 4 Personen werden wir in verschiedenen Varianten Fangen spielen und garantiert jede Menge Spaß haben. Mitmachen kann jeder im Alter von 8 bis 26 Jahren!

Über unseren Instagram-Account (@jteam_tsv1887) halten wir euch über aktuelle Treffen und Events auf dem Laufenden. Wenn ihr auch Teil unseres J-Teams werden möchtet, dann kommt einfach vorbei! Jeder im Alter von 14 bis 26 Jahren ist jederzeit willkommen!

Falls ihr Fragen haben solltet, meldet euch auch gerne per Mail an j-team@tsv1887.de **bei uns.**

ABTEILUNGS-BERICHTE

WERNER SIEBERT
Abteilungsleiter
Hallenbosseln
abteilungsleiter-hallenbosseln
@tsv1887.de

In diesem Jahr hat Paul Lütke-Bexten nach jahrelanger erfolgreicher Arbeit die Abteilungsleitung aus gesundheitlichen Gründen abgegeben. Ich möchte ihm an dieser Stelle ausdrücklich für sein Engagement und seine Arbeit danken. Paul nimmt selbstverständlich noch regelmäßig am Training und an Turnieren teil. Er zählt nach wie vor zu den besten Hallenbosslern in NRW.

HALLENBOSSELN
EIN SPORT FÜR JUNG UND ALT

Im Jahr 2019 haben wir an zehn Turnieren teilgenommen und das erneut mit gutem Erfolg. Bereits beim ersten Turnier in Langenhagen im März 2019 erreichten wir hinter den Mannschaften aus Brakel und Tempelhof-Schöneberg den 3.Platz von insgesamt 16 teilnehmenden Mannschaften.

Eine Mannschaft besteht beim Hallenbosseln übrigens aus drei Spielern und einem Mannschaftsführer. Die Spieler versuchen mit gezielten Würfen ihre Bosseln möglichst nahe an die im Zielfeld liegende Daube heranzubringen. Dabei ist es erlaubt, mit dem eigenen Wurf die gegnerische Bossel aus dem Zielfeld herauszustoßen oder die Daube innerhalb des Zielfeldes in eine für den Gegner ungünstige und für die eigene Mannschaft günstige Stellung zu bringen. Dem Mannschaftsführer ist unter anderem erlaubt, sich während der Pausen zwischen den einzelnen Würfen, im Raum neben den Seitenlinien und direkt an der Grundlinie des

Fortsetzung ⟶

Zielfeldes aufzuhalten, um von hieraus seine Mannschaft über den Stand des Spiels und günstige Wurfmöglichkeiten zu unterrichten.

Die Vorrunde der Westdeutschen Meisterschaften 2019/2020 wurde in diesem Jahr in Ochtrup ausgetragen. Wir erreichten, punktgleich mit den Mannschaften auf Platz 6 und 7, aber mit dem schlechteren Trefferverhältnis, den 8. Platz. Die Endrunde wird im Februar 2020 in Gladbeck stattfinden. Dort haben wir die Möglichkeit uns noch zu verbessern.

Im kommenden Jahr steht unser Drei-Hasen-Turnier auch wieder im Turnierplan, welches wir traditionell in der Andreas-Winter-Sporthalle ausrichten werden. Für den 29. Februar 2020 haben wir insgesamt 14 Mannschaften eingeladen. Wir planen mit zwei Mannschaften am Turnier teilzu-

nehmen, um allen Mitgliedern unserer Bosselgruppe das Mitmachen zu ermöglichen.

Unsere Bosselgruppe besteht aktuell aus Frauen und Männern im Alter von 35 bis 85 Jahren. Hallenbosseln ist 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 freuen uns über alle Interessenten, die mal unverbindlich an unserem Training teilnehmen möchten. Dieses findet regelmäßig donnerstags in der Zeit von 18:30 bis 20:30 Uhr in der Andreas-Winter-Sporthalle statt.

Anhängervermietung
ANDREAS ERDMANN
Otto-Stadler-Str. 10
33100 Paderborn
Fon: 0 52 51 / 33 516
Mobil: 01 71 / 316 99 22
www.anhaenger-erdmann.de

NORBERT LIPPE
Abteilungsleiter
Handball
abteilungsleiter-handball
@tsv1887.de

Im Mai 2017 hat unsere Abteilung sich für die zukünftige Entwicklung ein paar Ziele auf die Fahne geschrieben, die ich an dieser Stelle kurz aufgreifen möchte.

Allgemeine Zielsetzung:

- alle Altersklassen im Jungenbereich besetzen,
- Mädchenhandball aufbauen,
- verstärkte Einbindung junger Spieler/innen in die Seniorenmannschaften

HANDBALL
AM ZIEL!!? – UND WEITER GEHT'S – GEMEINSAM UND MOTIVIERT!

Weitere sportliche Ziele:

- Kurzfristig (1-3 Jahre)
  - Senioren: Etablierung im oberen Drittel des Bezirks
  - Jugend: Neuaufbau in der Kreisliga
- Mittelfristig (3-10 Jahre)
  - Senioren: Schnuppern in der Landesliga
  - Jugend: Aufbau überkreislich
- Langfristig (> 10 Jahre)
  - attraktiver Partner für den Handballsport in der Stadt Paderborn sowohl im Senioren- als auch im Jugendhandball

Fortsetzung ⟶

HERREN

ZURÜCKBLICKEND KANN MAN FESTSTELLEN: WIR SIND VOLL IM PLAN!

Im Jugendbereich konnten wir die Lücken bei den Jungen schließen und sind nun durchgängig in allen Altersklassen vertreten. Bei den Mädchen haben wir eine C-Jugend aufgebaut, die mittlerweile in der B-Jugend angekommen ist. Unsere männliche A-Jugend spielt sogar bereits jetzt überkreislich. Unsere 1. Herrenmannschaft hat bereits nach zwei Jahren den Sprung aus der Bezirksliga in die Landesliga geschafft und die 1. Damenmannschaft hat gute Chancen dieses Ziel auch zu erreichen. Selbst beim langfristigen Ziel, ein attraktiver Partner im Handballsport zu sein, sind wir auf einem guten Weg, denn vermehrt finden neue Spieler den Weg zu uns. Mit dem breiten Angebot in der Jugend und unseren mittlerweile drei Herren- und zwei Damenmannschaften ist für fast jeden eine passendes Angebot vorhanden. Allein der Mädchenbereich muss noch weiter ausgebaut werden. Aber auch hier sind die ersten Weichen gestellt und wir sind zuversichtlich, dieses zusätzliche Ziel zu erreichen.

„LANDESLIGA, LANDESLIGA, HEY! HEY!"

In der vergangenen Saison 2018/19 gab es für unsere 1. Herrenmannschaft nur ein Ziel: den Aufstieg in die Landesliga! Mit einem am Ende der Saison sehenswerten Torverhältnis von 748:502 Toren bekamen unsere Männer im Schnitt keine 20 Gegentore pro Spiel, was mit Sicherheit einen großen Anteil daran hatte, dass sie schlussendlich ungefährdet mit 48:4 Punkten die Meisterschaft in der Bezirksliga feiern konnten. Somit gelang es zum ersten Mal überhaupt in der Vereinsgeschichte des TSV in die Landesliga aufzusteigen!

Zur neuen Saison 2019/2020 freuten wir uns Fabian Schuster, Christian Rösler und Frank Johannknecht begrüßen zu dürfen, die nun ebenfalls das Schloß auf der Brust tragen. Zudem zog Trainer Michael Steffan mit Kai Malina und Alexander Stammen zwei Spieler aus den eigenen Reihen hoch in die 1. Mannschaft. So konnte der Kader zur neuen Saison sowohl in der Breite als auch der Spitze nochmal verstärkt

werden. Der Start in die Landesliga begann vielversprechend, nach acht Spieltagen steht unsere 1. Mannschaft auf einem guten 5. Tabellenplatz, mit dem alle Beteiligten momentan mehr als zufrieden sind.

Ziel in der laufenden Saison ist es, nicht nur den Verbleib in der Klasse zu sichern, sondern auch die Fans mit gutem und effektivem Handball zu begeistern!

Ein großer DANK geht an dieser Stelle an alle Fans, die unsere Mannschaft bei den Heim- und Auswärtsspielen lautstark unterstützen! Wir zählen weiterhin auf euch!

Die 2. Herrenmannschaft konnte der hohen Erwartungshaltung zur neuen Saison bisher leider nicht gerecht werden. Der Saisonstart verlief alles andere als optimal, es setzte drei äußerst knappe Niederlagen. Die Mannschaft stellt sich weiter tapfer der Aufgabe, die Saison ohne Trainer zu meistern. Unterstützung bekommt sie beim Training und hin und wieder auch an den Spieltagen von Fabian Stiene und Maurizio Fenu. Jetzt gilt es, den Blick auf die kommenden Aufgaben zu richten, wieder in die Erfolgsspur zu finden und diese dann nicht mehr zu verlassen! Hierzu muss nur das gesamte Potential abgerufen werden. Unsere 2. Mannschaft freut sich über jeden, der sie auf diesem Weg unterstützen möchte!

Fortsetzung ⟶

IMMER AKTUELL:
DIE KOSTENLOSE
HANDBALL-APP

Die 3. Herrenmannschaft hält sich zurzeit irgendwie über Wasser. Sie hat in dieser Saison den Abgang von einigen Spielern zu verkraften. Zum einen haben viele langjährige Mitstreiter ihre Karriere altersbedingt beendet und zum anderen wurden weitere Spieler in die erste und zweite Mannschaft berufen. Dies ist sicherlich auch dem Erfolg der letzten drei Jahre zuzuschreiben, in denen man stets oben mitgespielt hat und unter anderem auch Meister geworden ist.

Auch wenn es zum Ende der letzten Spielzeit nach Punkten nicht für den Aufstieg in die 1. Kreisklasse gereicht hat, so ist die Dritte aufgrund der neuen Staffeleinteilung am grünen Tisch eine Klasse höher gerutscht. Die neue Saison begann also mit gemischten Gefühlen und einem „halben" Kader, welcher durch vier neue Spieler aus der A-Jugend aufgefüllt worden ist. Auf dem Papier stehen zwar 14 Spieler, jedoch sind die meisten davon wohl eher als „Gelegenheitshandballer" einzustufen. Von

1. Herrenmannschaft

HANDBALLCAMP IN DEN OSTERFERIEN – FÜR MÄDCHEN DER JAHRGÄNGE 2006-2009

Speziell für Einsteigerinnen!

SICHERE DIR DEINEN PLATZ UND FREUE DICH AUF 4 TAGE HANDBALL-POWER!

Du hast Lust auf Mannschaftssport und möchtest einmal beim Handball hineinschnuppern?

Wir geben Dir Gelegenheit, diese tolle Sportart kennenzulernen und einmal selbst auszuprobieren!

An den vier Tagen vor Ostern – von Montag, den 06.04.2020 bis Donnerstag, den 09.04.2020 – bieten wir Dir von 10:00 bis 16:00 Uhr Spiel, Spaß und vieles mehr rund um das Thema Handball.

Wasser und Obst stehen in den Pausen zur Verfügung und mittags bieten wir Dir eine warme Mahlzeit. Der Kostenbeitrag für die vier Tage beträgt 95,- € inkl. Verpflegung und einem Camp-Shirt.

Wir freuen uns auf Dich!!!
Anmeldung per Mail an:
abteilungsleiter-handball@tsv1887.de

den 14 Spielern hat bis Mitte Oktober nur ein Spieler alle Saisonspiele bestritten. Sechs der 14 Spieler haben bisher noch kein Spiel bestritten. Damit man zu den Spielen vollzählig auflaufen kann, wird die Mannschaft aktuell stark von unseren A-Jugendlichen mit Doppelspielrecht und ein paar alten Haudegen unterstützt. Vielen Dank an dieser Stelle für diese wichtige Unterstützung.

Für die Zukunft bleibt zu hoffen, dass sich jeder Spieler kritisch hinterfragt und die Bereitschaft der Jugendlichen weiterhin bleibt, die Dritte zu den Spielen zu unterstützen. Wir würden unsere Dritte nur sehr ungern vom Spielbetrieb zurückziehen, damit unsere A-Jugendlichen in der nächsten Saison nicht in der untersten Spielklasse neu starten müssen.

Jeder der unsere Dritte unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen, über unsere Homepage oder bei Heimspielen Kontakt mit uns aufzunehmen.

Fortsetzung ⟶

DAMEN

Der Damenbereich unserer Abteilung entwickelt sich sehr positiv. Hatten wir in den vergangenen Spielzeiten immer wieder Probleme genügend Spielerinnen zusammen zu bekommen, so konnte zur Saison 2019/2020 sogar wieder eine zweite Damenmannschaft gemeldet werden.

Nach einer intensiven Vorbereitung ging unsere 1. Damenmannschaft hoch motiviert in die Bezirksliga-Saison 2019/2020. Der Kader von Trainer Dirk Schröder hat sich auf allen Positionen verstärkt und ist in dieser Saison deutlich breiter aufgestellt. 18 Damen sind derzeit spielberechtigt. Die Mannschaft funktioniert bereits als Team sehr gut und konnte dies schon ein ums andere Mal unter Beweis stellen. Das erste Saisonspiel, bei dem sich bereits in der 6. Minute Keeperin Maria Michl schwer verletzte und durch Feldspielerin Annabelle Goedde ersetzt werden

1. Damenmannschaft

2. Damenmannschaft

musste, sei hier nur als ein Beispiel zu nennen. Auch im Pokal sind die Schlossdamen eine Runde weiter und wollen erneut ins „Final Four" einziehen.

In der Meisterschaft ist das Ziel für Trainer und Mannschaft ganz klar ein Tabellenplatz unter den ersten Drei zu erreichen.

Die 2. Damenmannschaft hat momentan 21 Spielerinnen auf dem Papier stehen und startet in dieser Saison in der Kreisliga. Der Start in die Saison lief bisher recht erfolgreich. Zwar schied man im Pokal gegen Detmold aus, dafür konnte sich die Mannschaft von Trainer Mattis Lippe gegen Detmold 2 und Stukenbrock in der Liga durchsetzen und findet sich bisher auf dem 10. Tabellenplatz wieder.

Das Ziel für Trainer und Mannschaft in dieser ersten Saison ist zunächst einmal als Team zusammenzuwachsen und sich kennenzulernen. Natürlich soll der Blick auf die Tabelle und die Ergebnisse nicht verloren gehen, aber dennoch sollte der Spaß immer im Vordergrund stehen.

Die Damen freuen sich immer über Unterstützung bei Ihren Heimspielen in der Andreas-Winter-Sporthalle. Auch neue Spielerinnen sind bei den Damen immer herzlich willkommen.

Fortsetzung ⟶

JUGEND

Während im Damenbereich wieder zwei Mannschaften am Spielbetrieb teilnehmen, ist der weibliche Jugendbereich noch ausbaufähig. Derzeit gibt es nur eine weibliche B-Jugend, die mit 18 Spielerinnen in der Kreisliga aktiv sind. Die Mädchen sind zwischen 14 und 16 Jahre alt. Einige haben ihre Handballkariere gerade erst begonnen. Im ersten B-Jugendjahr geht es den Trainern Noah Sternberg, Maria Michl und Lea Horstmann darum, gerade den neuen Mädchen den Spaß am Handball und das Spielverständnis näher zu bringen und sie in das bereits bestehende Mannschaftsgefüge einzubinden. Die Mannschaft freut sich weiterhin über Neuzugänge, die gerne zu einem Probetraining vorbeikommen können.

Unsere männliche A-Jugend hat die letzte Saison in der Kreisliga nicht so gut abgeschnitten.

Für die neue Saison setzten sie sich höhere Ziele und nahmen an einer Qualifikationsrunde teil, um höher als auf Kreisebene spielen zu können. Tatsächlich ist ihnen in ihrer Gruppe der erste Platz gelungen, sodass sie sich für höhere Aufgaben qualifiziert haben. Hierzu mussten nun noch weitere Turniere gespielt werden, da es theoretisch möglich war, sogar in die Oberliga aufzusteigen. In diesen Turnieren wurden ihnen aber schnell die eigenen Grenzen aufgezeigt. Jedoch hatten sie ihr Ziel, sich für die Landesliga OWL zu qualifizieren, bereits erfüllt und sich einen kleinen Traum verwirklicht.

Der Saisonstart verlief ausgeglichen und sie konnten bereits 2 Siege einfahren. Sie freuen sich auf die nächsten Aufgaben und wollen die stärkste Mannschaft aus dem Handballkreis Lippe in der Liga sein. Im Kreispokal wollen sie ebenfalls wieder das „Final Four“ erreichen.

Die B-Jugend konnte die vergangene Kreisliga-Saison auf dem 3. Platz abschließen. In dieser Saison besteht die B-Jugend zum größten Teil aus einem jungen Jahrgang. Mit 9 Spielern, die in der vergangenen Saison mit der C-Jugend den Kreispokal gewin-

nen konnten, und 4 Spielern, die dem älteren Jahrgang angehören, stehen dem Trainergespann Mattis Lippe und André Born insgesamt 13 Spieler zur Verfügung. In dieser Saison spielen sie in einer neuformierten Liga mit Mannschaften aus dem Kreis Gütersloh zusammen. Für die Mannschaft ist die neue Herausforderung spannend, da sie auch gegen bisher unbekannte Gegner spielen kann. Nach einem holprigen Start (zwei Niederlagen gegen SG Neuenkirchen/Varensell und HSG Handball Lemgo 3) konnten sich die Jungs aufrappeln und stehen nun mit 4:10 Punkten auf dem 7. Tabellenplatz. Wo die Reise in dieser Saison noch hinführen wird, bleibt abzuwarten. Das Ziel liegt aber vorrangig darin, jeden einzelnen Spieler in seinen spielerischen Fähigkeiten weiterzubringen, um in der nächsten Saison wieder einen Titel einzufahren oder sogar an Qualifikationsrunde zur Teilnahme an höheren Ligen teilzunehmen.

Unsere C-Jugend spielte in der vergangenen Saison in der Kreisliga und konnte dort einen guten Platz im oberen Mittelfeld belegen. Zum krönenden Abschluss der Saison standen sie im „Final Four" der HSG Blomberg Lippe, TuS Müssen-Billinghausen und der SG Handball Detmold gegenüber. In einem packenden Finale konnten sie zwar den Favoriten aus Detmold nicht bezwingen, gewannen am Ende aber trotzdem aufgrund des besseren Vergleichs den Pokal.

Für die aktuelle Saison konnten wir mit Daniel Bonin und Felix Bender zwei neue Traineranwärter gewinnen, die mit Unterstützung von André Born

Fortsetzung ⟶

D-Jugend

und Mattis Lippe, die gleichzeitig in der anderen Hallenhälfte trainieren, dem Trainerwesen etwas näher rücken und die C-Jugend leiten.

Durch viele Abgänge in die B-Jugend besteht unsere C-Jugend in dieser Saison weitestgehend aus Spielern, die gerade aus der D-Jugend herausgekommen sind. Daher versucht das junge Trainerteam zunächst aus den Spielern eine Einheit zu formen, sodass in der Liga ein guter Platz im Mittelfeld angestrebt werden kann. Die Saison ist noch jung, dennoch stehen die Jungs nach einem soliden Start mit 6:4 Punkten im Tabellenmittelfeld. Nun heißt es fleißig weiter trainieren, um noch den ein oder anderen Sieg einzufahren!

Unsere D-Jugend ist mit 20 Kindern in die Saison 2019/2020 gestartet und konnte auch gleich im ersten Spiel gegen Lemgo 3 einen deutlichen Sieg einfahren. In den darauffolgenden zwei Spielen gegen den TuS Müssen-Billinghausen und Handball Bad Salzuflen mussten sie sich, wenn auch knapp, geschlagen geben. Für das Trainergespann Gregor Hoffmann und Stefan Steiner ist es umso angenehmer, nunmehr aus einem noch volleren Kader zu schöpfen. Zurzeit besteht dieser aus 25 Kindern, die voller Tatendrang sind und im Laufe der Saison viel dazugelernt haben. So konnten sie sich gegen Handball Detmold mit einem Sieg zurückmelden und haben nun ein ausgeglichenes Punkteverhältnis von 4:4 Punkten. Die Trainer hoffen, den Kindern in Zukunft noch viel beibringen zu können, um sie so langfristig und mit viel Freude an unseren tollen Sport zu binden.

Unsere E-Jugend besteht aktuell aus ca. 15 Mädchen und Jungs im Alter von 9 und 10 Jahren, welche sich zweimal in der Woche zum Training treffen. Das Training wird von einem Team aus drei jungen Herrenspielern geleitet, die selbst seit Kindheitstagen bei uns in Schloß Neuhaus aktiv Handball spielen. Beim Training steht das spielerische Erlernen von grundlegenden Fertigkeiten im Handball wie zum Beispiel das Fangen und Werfen im Mittelpunkt, aber auch das Miteinander im Spiel wird gefördert. Hier sind in der bisherigen Spielzeiten nach und nach deutliche Fortschritte erzielt worden.
Leider reichte es bei den bisherigen Einstufungsturnieren nur zu einem Sieg. Die gegnerischen Mannschaften waren einfach zu überlegen und spielerisch bereits besser aufgestellt. Hier müssen wir mit unserer neu zusammengesetzten Mannschaft noch besser werden.

Unsere Minis bei einem Turnier in Augustdorf

Fortsetzung ⟶

Zusätzlich zu den Meisterschaftsspielen findet im Februar ein Vielseitigkeitstest statt, wo die Kinder außerhalb des Handballs ihre Geschicklichkeit bei motorischen, konditionellen und koordinatorischen Aufgaben zeigen müssen. Übungen aus diesem Aufgabenkatalog werden auch regelmäßig im Training mit aufgenommen, um dann im Frühjahr vielleicht bei diesen Disziplinen den einen oder anderen Punkt aufzuholen. Gerne nehmen wir auch immer neue Mitspieler und vor allem Mitspielerinnen auf, die Lust auf Handballsport haben.

Die Kleinsten, unsere Minis, beginnen mit vier oder fünf Jahren und erlernen die Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Prellen. Darüber hinaus werden Bewegungsabläufe wie Rückwärtslauf, einbeiniges Hüpfen, Balancieren usw. trainiert. Bei allem steht der Spaß im Vordergrund.

Spielszene beim Beach-Turnier in Damp

Einen richtigen Spielbetrieb gibt es bei den Minis noch nicht. Sie nehmen an Spielturnieren teil, bei denen sie dann gegen andere Mannschaften antreten. Auch hier steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Tore werden bei den Minis noch nicht gezählt. Hauptsache man war dabei und hatte Spaß.

Auch außerhalb der einzelnen Ligen findet in unserer Abteilung einiges statt. So haben wir jährlich unser Beach-Handballturnier am Lippesee, welches von vielen Damen- und Herrenmannschaften besucht wird. Hier verbringen wir immer am ersten Juliwochenende, am liebsten bei sonnigem Wetter, zwei schöne Tage miteinande. Im kommenden Jahr richten wir dieses Turnier bereits zum 20. Mal aus. Die Vorbereitungen laufen bereits.

In den letzten Jahren haben wir auch immer gemeinsame Fahrten nach Lemgo unternommen, um uns Heimspiele des TBV Lemgo anzuschauen. Im letzten Jahr waren wir dort mit 140 Personen und haben ein spannendes Spiel gegen die Rhein-Neckar-Löwen gesehen. Auch für nächstes Jahr wird wieder ein Besuch in Lemgo geplant.

Zu einem weiteren Höhepunkt hat sich in den letzten Jahren die Fahrt zu dem von den Ballfreunden ausgerichtetem Beach-Handballturnier im Ostseebad Damp entwickelt. Mittlerweile fahren wir mit allen sechs Jugendmannschaften zu diesem Turnier für ein Wochenende an die Ostsee. Mit fast 100 Personen ist das für die Organisatoren schon eine Herausforderung. Vielen Dank an die Mütter, die diese Fahrt jetzt schon zum 4. Mal planen.

Um unsere zu Beginn erwähnte Zielsetzung im Mädchenhandball zu erreichen, möchten wir es in den Osterferien mal mit einem speziellen Handball-Camp für Einsteigerinnen der Jahrgänge 2006-2009 versuchen. Vielleicht können wir ja auch solch ein Schnupper-Event dauerhaft in unserem Jahreskalender integrieren.

GREGOR BÖHMER
Abteilungsleiter
Leichtathletik
abteilungsleiter-leichtathletik@tsv1887.de

In diesem Jahr konnten wir das 40-jährige Bestehen unseres Lauftreffs feiern. Grund genug, einiges aus den vier Jahrzehnten noch einmal Revue passieren zu lassen.

Der Lauf-und Trimm-Dich-Boom der 70er Jahre war im vollen Gange, da trafen sich regelmäßig samstags drei Laufbegeisterte, um ihrem Sport zu frönen: Franz-Josef Feierabend, Konny Müller und Eckhard Kleinert, seinerzeit allesamt Mitglieder im LC Paderborn.

LEICHTATHLETIK

Man hatte die Idee, in Schloß Neuhaus einen Lauftreff auf die Beine zu stellen: Man schloss sich dem TuS 07/10 Schloß Neuhaus an, und so fand am 28.4.1979 am Hermann-Löns-Stadion erstmals ein Lauftreff statt.

Kurze Zeit später wurde die Wandertafel am Neuhäuser Wilhelmsberg zum neuen Treffpunkt auserkoren. Zum Kreis der regelmäßigen Teilnehmer gesellten sich neben den erwähnten Gründungsmitgliedern auch Karl-Otto Becker, Ingrid und Dieter Knetsch und Siegfried Kell hinzu.

Man lief samstags und mittwochs am Wilhelmsberg, durch die Gartenstadt, und auch der Sander Bruch wurde erlaufen.

Im selben Jahr wurde auch mit der jährlichen Abnahme des Laufabzeichens begonnen. Später wurde dann als Rahmenprogramm für die Abnahme des Laufabzeichens der Herbst-

Fortsetzung ⟶

biwak geschaffen, bei dem auch die Halbmarathondistanz absolviert werden kann.

Bis 1994 wurde das Biwak am Hermann-Löns-Stadion veranstaltet. 1995 wurde hierfür das Stadion am Merschweg zur neuen Heimat, in dem auch mittlerweile der Zieleinlauf des Residenzabendlaufes ist.

Der Residenz-Abendlauf wurde erstmals 1988 auf Anregung des damaligen langjährigen Vorsitzenden der Leichtathletik-Abteilung, Reinhard Neudeck, durchgeführt. Standen 1988 an der Startlinie an der mittlerweile abgerissenen Schützenhalle im Schloßpark 168 Laufbegeisterte, erfreute sich der Lauf von Jahr zu Jahr wachsender Beliebtheit, sodass es in diesem Jahr mit mehr als 1.300 Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Rekordbeteilung gab. Der Residenz-Abendlauf ist somit, nicht auch zuletzt dank seiner landschaftlich reizvollen

Teilnehmer des Herbstbiwak im Jahre 2003

Start des 10km-Laufes beim diesjährigen Residenz-Abendlauf

und abwechslungsreichen Streckenführung, zu einer festen Größe im Volkslaufkalender über die Paderborner Grenzen hinaus geworden.

Auch auf überregionaler Ebene des Leichtathletik-Verbandes, neben der Ausbildung von Lauftreffleitern und der Stellung von Kampfrichtern, war und ist der Lauftreff an zahlreichen Aktionen beteiligt:

Jährlich wird im Frühjahr beim bundesweit stattfindenden Run Up (früher „Trimm-Trab ins Grüne" genannt) mitgemacht. In den vier Jahrzehnten des Lauftreff-Bestehens werden es wohl einige tausend Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewesen sein.

Am 2.5.1993 konnte im Rahmen der bundesweiten Auftaktveranstaltung mit dem damaligen Bundesminister für Arbeit und Soziales, Norbert Blüm, ein prominenter Gast in den Reihen der Lauftreffler begrüßt werden.

Im Mai 1998 nahmen 15 Läuferinnen und Läufer des Lauftreffs am Freiheitslauf teil, der Staffeln aus allen Bundesländern quer durch die Republik nach Frankfurt führte, um an die erste Deutsche Nationalversammlung im Jahre 1848 zu erinnern.

Im Juni 1998 wurde der Olympic Day Run rund um den Lippesee durchgeführt, auch hier war man zahlreich vertreten.

Die samstäglichen Teilnehmerzahlen (mittwochs werden keine Teilnehmerzahlen ermittelt) entwickelten sich erfreulicherweise stets nach oben:

Fortsetzung ⟶

Eckhard Kleinert bekommt die Urkunde zur Ernennung als Ehren-Lauftreffleiter

Waren es 1979 noch 550, so wurden in den teilnehmerstärksten Jahren kurz nach der Jahrtausendwende 3.000 bis 4.000 Aktive an der Wandertafel am Wilhelmsberg begrüßt.

Der Zuwachs seinerzeit ist nicht zuletzt damit zu erklären, dass die Lauftreffler sich in den 40 Jahren ihres Bestehens neuen Trends nicht verschlossen haben. Und so wurde Mitte der Neunziger Jahre durch Albert Happel das Walking im Rahmen des Lauftreffs eingeführt und populär gemacht. In 2003 warteten die TSVler in Person von Eckhard Kleinert wiederum mit einer Neuerung auf: Es wurde der erste Nordic Walking-Kurs angeboten. Bei der Neu-Auflage dieses Kurses im Frühjahr 2004 wurden dann in punkto Teilnehmerzahlen alle Erwartungen übertroffen: Über hundert interessierte Nordic Walker fanden sich seinerzeit am Wilhelmsberg ein, um das Walken mit Stöcken zu erlernen. Auch

Teilnehmende Teams bei dem von uns ausgerichteten Kinderleichtathletik-Sportfest (Schlosspokal)

wenn der Nordic Walking-Boom mittlerweile abgeebbt ist, finden sich neben dem Treffpunkt mittwochs und vor allem am Samstag in den letzten Jahren mehr Nordic Walker als Läufer ein.

Natürlich kommt auch die gesellige Komponente nach dem Sport nicht zu kurz: Geburtstage und andere erfreuliche Anlässe werden feucht-fröhlich an der Wandertafel begossen.

Am 22. Juni wurde das 40-jährige Bestehen des Lauftreffs im Stadion am Merschweg gefeiert. Auch einige Ehemalige fanden sich dort ein, um bei Kaffee und Kuchen die Erinnerungen aus den letzten 40 Jahren auszutauschen und aufzufrischen. Im Rahmen der Feierlichkeiten wurde Lauftreffleiter Eckhard Kleinert, der nun schon seit vier Jahrzehnten diesen Posten innehat, zum Ehren-Lauftreffleiter ernannt.

Neben den breitensportlichen Aspekten hat der Lauftreff auch Anknüpfungspunkte zum Leistungssport, nicht nur wie erwähnt mit der seinerzeitigen Idee der Ausrichtung eines Volkslaufes, aus dem der Residenz-Abendlauf erfolgreich entstanden und über die Jahre gewachsen ist. Mehr als 1.300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bedeuteten bei der diesjährigen Auflage einen neuen Teilnehmerrekord. Wir sind eine der größten Veranstaltungen im Rahmen des Hochstift-Cups.

Der Leichtathletik-Nachwuchs hat in den letzten Jahren an Mitgliederstärke deutlich zugenommen. Dies ist nicht zuletzt der guten Arbeit des Trainerteams zu verdanken. Aus diesem Trainerteam sind in diesem Jahr Antje Cho-

Fortsetzung ⟶

Lauftreff im Jahr 1979/1980

gnitzki und Dirk Hallmann leider aus beruflichen Gründen ausgeschieden. Beiden gebührt ein großes Dankeschön für die in den letzten Jahren geleistete Arbeit.

Seit 2016 zählt Laura Piek zu unserem Trainerteam. Sie absolviert zurzeit nicht nur ein Freiwilliges Soziales Jahr in unserem Verein, sie hat auch das neue J-Team im TSV mitgegründet und ist darüber hinaus auch Mitglied im J-Team der Sportjugend im KreisSportBund Paderborn. Dank ihres vielfältigen Engagements ist sie in diesem Jahr mit dem Sportjugend-Award des Stadtsportverbandes Paderborn ausgezeichnet worden. An dieser Stelle einen herzlichen Glückwunsch zu dieser verdienten Auszeichnung.
Durch den Zuwachs bei den Kindern und Jugendlichen sind unsere Hallen- und Stadion-Kapazitäten an vielen Stellen ein Engpass geworden, an dem wir arbeiten müssen. Angesichts der nicht immer optimalen Trainingsbedingungen ist es umso bemerkenswerter, welche Leistungen unser Nachwuchs auch mittlerweile bei vielen überregionalen Wettkämpfen und Meisterschaften erbringt. Auch das vor allem von Trainer Gerrit Gutthoff initiierte Kinderleichtathletik-Sportfest um den Schlosspokal ist mittlerweile eine feste Größe im Terminkalender der Vereine in und um den Kreis Paderborn.

Bei den leistungsorientierten Angeboten für Erwachsene liegt der Fokus sehr stark auf dem Mittel- und Langestreckenlauf. Hier konnten unsere Aktiven bei Volksläufen und Meisterschaften ebenfalls gute Leistungen zeigen, die mit vorderen Plätzen belohnt wurden.

Die ambitionierten Läufer/innen unserer Trainingsgruppe am Dienstag

LEX LAUFEXPERTEN

LAUFLADEN ENDSPURT

DETMOLD - ROSENTAL 5

LÜNEBURG - OBERE SCHRANGENSTR. 18

PADERBORN - KAMP 30 | ‚LIBORI GALERIE'

www.laufladen-endspurt.de

MARKUS KÜRPICK
Abteilungsleiter
Tischtennis
abteilungsleiter-tischtennis
@tsv1887.de

Die Tischtennisabteilung nimmt am laufenden Spielbetrieb mit insgesamt 4 Senioren- und 2 Nachwuchsmannschaften teil. Damit hat sich die Anzahl der Mannschaften im Vergleich zur Vorsaison verringert, im Seniorenbereich liegt das aber auch daran, dass in einigen Spielklassen die Mannschaftsstärke gewählt werden kann und aus früheren 4-er-Mannschaften in der laufenden Saison Mannschaften mit 6 Spielern wurden.

TISCHTENNIS
DIE MISCHUNG MACHT´S

Durch den berufsbedingten Ausfall früherer Übungsleiter waren wir gezwungen, das Training im Nachwuchsbereich neu zu organisieren. Mittwochs wird das Anfängertraining und das Training für jugendliche Mannschaftsspieler weiterhin von unserem langjährigen Übungsleiter und Inhaber der C-Lizenz Lothar Hartmann geleitet. Neu im Team der Übungsleiter ist unsere stellvertretende Abteilungsleiterin Nicole Stich, die das Nachwuchstraining an Montagen übernommen hat. Nicole ist ebenfalls Inhaberin der C-Trainer-Lizenz und hat früher in hochklassigen Damenmannschaften gespielt und dort ein professionelles Training genossen. Interessierte Schüler/innen und Jugendliche sind herzlich eingeladen, montags oder mittwochs in der Zeit von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr an einem „Schnuppertraining" teilzunehmen und die faszinierende Sportart Tischtennis kennenzulernen. Trainingsort ist die Turnhalle am Hallenbad in der Straße Am Schloßgarten in Schloß Neuhaus.

Fortsetzung ⟶

Markus Kürpick bei den European Veterans Championships in Budapest

Im Jahr 2019 waren einige Mitglieder unserer Abteilung wieder einmal sehr reiselustig. Das galt insbesondere für Nicole Stich, Robert Struck und Markus Kürpick, die im Juli die Farben unseres Vereins bei den European Veterans Championships in Budapest vertreten haben. An diesem Turnier in der ungarischen Hauptstadt nahmen ca. 3800 Spieler verschiedener Altersklassen teil. Nicole, Robert und Markus überstanden jeweils die Gruppenphase und mussten sich in der Ausscheidungsrunde stärkeren Gegnern aus Dänemark, Spanien und Ungarn geschlagen geben. Abseits der eigenen Spiele und der Unterstützung befreundeter deutscher Spieler blieb ausreichend Zeit, die schöne Stadt Budapest zu erkunden. Die Teilnahme an der nächsten Senioren-EM im Jahr 2021 in Cardiff ist bereits fest eingeplant.

Am letzten Wochenende der Herbstferien haben sich schließlich 6 Spieler unseres Vereins auf den Weg nach Bremen gemacht, um dort an einem Turnier mit Spielern befreundeter Bremer Vereine teilzunehmen.

Tischtennis besteht bei uns nicht nur aus Wettkämpfen und Turnieren. Seit vielen Jahren bieten wir in unserer Hobbygruppe unter der Leitung von Dietmar Jacobsmeyer die Möglichkeit, Tischtennis zu spielen, ohne Mitglied einer Mannschaft zu sein und am offiziellen Spielbetrieb der Abteilung teilzunehmen. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Möglichkeit, die geistige und körperliche Fitness zu erhalten und bestenfalls zu verbessern. Die Hobbygruppe trifft sich montags in der Zeit von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr ebenfalls in der Turnhalle am Hallenbad.

TROCKNUNGS-SERVICE

Röttger.

- Rohrbruchortung
- Trocknung nach Wasserschaden
- Malerarbeiten
- Tischlerarbeiten

Ihr Spezialist für Wasserschäden und Schimmel

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

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

Guido Krüger & Partner

Praxis für Krankengymnastik, Lymphdrainage und Massage

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

Wir sind Ihre Experten für Gesundheit

WILLI BRÜGGEMANN
Abteilungsleiter
Turnen

abteilungsleiter-turnen
@tsv1887.de

Verschiedene Sportangebote, Wettkämpfe, Auftritte und Turniere bildeten auch in unserem Turnjahr 2019 wieder wichtige Elemente. Nach den verdienten Weihnachtsferien starteten alle Sportlerinnen und Sportler erholt und motiviert in den Trainingsbetrieb. Als erste gemeinsame Aktion des Jahres gingen einige unserer Mitglieder als Marienkäfer bei der Karnevalsparade in Paderborn mit. Dabei erfreuten sie wie jedes Jahr die Zuschauer in der Paderborner Innenstadt durch turnerische und tänzerische Einlagen.

TURNEN
RÜCKBLICK AUF DAS ERFOLGREICHE JAHR 2018

Fortsetzung ⟶

Für die Showturngruppe Error stand im Juni der Landesentscheid vom Rendezvous der Besten im Rahmen des NRW-Turnfestes in Hamm an. Dabei überzeugte die Gruppe nicht nur das Publikum, sondern auch die Jury von ihrer Darbietung zur Musik der bekannten James Bond Filme. Für ihren Auftritt, einer Mischung aus Tanz und Turnen, wurden die Turnerinnen mit einer sehr guten Bewertung belohnt. Nicht nur die Showturngruppe Error war auf dem Landesturnfest vertreten, sondern auch Annika Müller und Marion Voß, die bei den diesjährigen NRW Meisterschaften im Mehrkampf antraten. Sie starteten für den TSV 1887 Schloß Neuhaus im Deutschen Sechskampf. Beim Deutschen Sechskampf handelt es sich um einen Wettkampf mit Disziplinen aus dem Turnen (Sprung, Stufenbarren, Boden) und der Leichtathletik (Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen). Marion Voß belegte in der Klasse der 12- und 13-Jährigen einen guten 17. Platz im Mittelfeld. Annika Müller gewann den Wettbewerb, wurde NRW Meisterin der Al-

Gemütlicher Abschluss der Radtour der Frauen

tersklasse 14/15 im Deutschen Sechskampf – und qualifizierte sich dadurch für die Deutschen Meisterschaften dieser Altersklasse. Diese fanden im September in Eutin in Schleswig-Holstein statt. Bei bestem Wetter begann der erste Teil des Wettkampfs im Leichtathletik-Stadion. Um 9 Uhr fiel der Startschuss für Annikas 100m Sprint, den sie mit 13,51sec gewann. Auch in den folgenden Läufen ihrer Wettkampfklasse war nur eine Starterin schneller, sodass dies ein geglückter Auftakt in den Wettkampf war. Auch im Weitsprung erreichte sie mit 4,78m die drittbeste Weite, lediglich im Kugelstoßen blieb sie mit 8,89m hinter ihrer Leistung der Landesmeisterschaften zurück. Ohne Pause ging es direkt weiter in die Turnhalle. Nach sehr kurzem Erwärmen und Einturnen startete Annika am Sprung. Trotz niedrigerem Tisch als gewohnt, gelang ihr der Tsukahara (eine Radwende über den Sprungtisch mit anschließendem Salto rückwärts) in den Stand. Am Stufenbarren kam sie sicher durch ihre Übung und beendete den Wettkampf mit einer sehr schönen und ausdrucksstarken Bodenübung. In einem starken 30-köpfigen Teilnehmerfeld wurde Annika Müller Zweite und bekam somit die Silbermedaille als Deutsche Vizemeisterin überreicht!

In den Sommermonaten machten verschiedene Gruppen gemeinsam ihr Sportabzeichen und zeigten dabei ihr sportliches Können in verschiedenen Bereichen. Kurz vor den Sommerferien trafen sich alle Frauengruppen der Turnabteilung zu ihrer jährlichen Fahrradtour. Bei bestem Wetter ließen sie im Anschluss an die Tour den Abend gemeinsam an der Andreas-Winter-Sporthalle ausklingen.

Fortsetzung ⟶

Die Mädchen-Mannschaften 2 bis 5 und die 1. Mannschaft Jungen der Leistungsriege

In der ersten Jahreshälfte fanden für unsere Mannschaften der Leistungsriege die jährlichen Wettkämpfe in der Gau- und Landesliga statt. In der Gauliga 1 dominierte die erste Mannschaft vom ersten Wettkampf an und konnte auch am letzten Wettkampftag mit starken Leistungen überzeugen, sodass die Turnerinnen in der Gesamtwertung dafür mit dem ersten Platz belohnt wurden. Dadurch qualifizierte sich die Mannschaft für die Teilnahme an der Relegation zur Landesliga II. Die Mannschaft 2, die in diesem Jahr zum ersten Mal in der Liga 1 startete, erreichte in der Gesamtwertung einen guten vierten Platz. In der Liga 3 konnten sich die Turnerinnen der Mannschaft 3 am dritten Wettkampftag den zweiten Platz sichern und landeten damit auch in der Gesamtwertung auf dem zweiten Platz. In der Liga 4 gingen die jüngsten Turnerinnen an den Start und sammelten dort Wettkampferfahrungen, zeigten gute Leistungen mit wenigen Fehlern und erreichten in der Gesamtwertung den fünften Platz. In der Liga der Jungen konnte sich die Mannschaft des TSV 1887 Schloß Neuhaus insgesamt den zweiten Platz sichern. Neben der Teilnahme an den Mannschaftswettkämpfen nahmen einige Turnerinnen der Leistungsriege an einem speziellen Einzelwettkampf teil. Für einige Turnerinnen war dies ihr allererster Wettkampf. Da die Turnerinnen gute Übungen an ihren Geräten zeigten, sicherte sich der TSV auch hier in allen Wettkampfklassen in den jeweiligen Jahrgängen einen Platz auf dem Treppchen.

In der Landesliga II starteten unsere erfahrensten Turnerinnen. Nach ei-

nem erfolgreichen Start am ersten Wettkampftag, erreichten sie leider am Ende in der Gesamtwertung nur den 5. Platz. Am dritten bzw. letzten Wettkampftag hätte es aber der dritte Platz sein müssen, um in der Gesamtwertung auf Platz 4 vorzurücken und sich somit den direkten Verbleib in der Landesliga 2 zu sichern. So geht es nun beim Relegationswettkampf Ende des Jahres leider nicht um den Aufstieg, sondern darum, den Abstieg zu verhindern und auf diesem Wege den Verbleib in der Landesliga II zu sichern.

Auch die großen und kleinen Turnerinnen in unseren verschiedenen Gruppen im Bereich Turnen an Geräten trainierten fleißig für ihren jährlichen Wettkampf. Der Bunny-Cup fand dieses Jahr wieder im September in der Andreas-Winter-Sporthalle statt. An den verschiedenen Geräten konnten die TSV-Turnerinnen viele Punkte sammeln und wurden am Ende in allen drei Altersklassen mit dem ersten Platz belohnt. In diesem Jahr nahmen zum ersten Mal auch drei motivierte Turnerinnen der Gruppen Turnen an

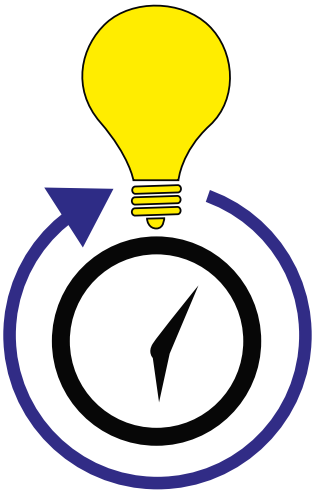
1. Mannschaft der Leistungsriege

Fortsetzung ⟶

Geräten an einem Einzelwettkampf teil, an dem sonst hauptsächlich Leistungsturnerinnen teilnahmen. Für sie war dies der allererste Wettkampf im Leistungssportbereich. Dementsprechend waren alle drei Turnerinnen sehr nervös. Aber sie zeigten ihr Können an den vier Geräten. Am Ende des Tages erreichten alle mit viel Freude eine gute Platzierung. Rosalin Birhik konnte sich sogar den ersten Platz in ihrer Altersklasse sichern.

Des Weiteren freut sich auch unsere immer weiter wachsende Taekwon-Do Gruppe über ein erfolgreiches Jahr. Am Anfang des Jahres bereiteten sich die beiden Trainer Stefanie Balewski und Thomas Keßler auf ihre erste Danprüfung (Schwarzgurt) im März vor. Das harte Training mit vielen Extra-Stunden machte sich bezahlt und beide konnten ihren ersten Schwarzgurt entgegennehmen. Fast gleichzeitig dazu wurden die übrigen Sportler/innen der Gruppe auf ihre nächste Farbgurt-Prüfung vorbereitet. Auch hier konnten alle souverän das Programm meistern und ihre neue Graduierung entgegennehmen. Ende März nahmen Stefanie Balewski und Jennifer Balewski außerdem am Master Cup in Olesnica, Polen teil und konnten dort erste Erfahrungen auf einem Turnier im Ausland sammeln. Im Mai fanden dann die ersten Turniere statt, bei denen Schüler wie auch Trainer vordere Plätze belegen konnten. Auf dem internationalen Turnier des German ITF konnten die Trainer gute Plätze mit nach Hause nehmen, sowie Kampfrichtererfahrungen sammeln. Bei der NRW Meisterschaft des NWTV konnten die Farbgurte viele vordere Plätze abräumen, von den Kleinsten bis hin zu den Erwachsenen waren alle sehr zufrieden. Im Juli nahm Jennifer Balewski erfolgreich am Eurocup in Cork, Irland teil. Hier reiste sie zusammen mit anderen Mitgliedern des Kaders des German ITF, die an der Europameisterschaft in Cork teilnahmen.

Nach den Sommerferien ging es dann schon wieder los, die Schüler auf die nächste Prüfung Anfang Oktober vorzubereiten. Auch bei dieser Prüfung klappte alles. Ende September legte auch Jennifer Balewski erfolgreich ihre



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

Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt) ab und somit hat die Taekwon-Do Gruppe nun vier Schwarzgurte. Zurzeit bereitet sich Carsten Balewski auf seine Prüfung zum 2. Dan vor, die er im Dezember ablegen wird. Bis zum Ende des Jahres stehen vor allem für die Trainer noch einige Lehrgänge wie Kampfrichter- und Prüferlehrgänge an.

Im Laufe des Jahres wurden die Sportangebote der Turnabteilung beispielsweise durch unsere Cheerleading Gruppen und das neue Selbstverteidigungstraining ergänzt, sodass sich unser Angebot stetig erweitert. Das nach den Sommerferien gestartete Selbstverteidigungstraining (ab 14 Jahre) wird von den Taekwon-Do-Trainern Stefanie und Thomas geleitet. Dazu besuchten sie Seminare zum Selbstverteidigungs- und Nervendruckpunktlehrer, wo sie auch eine Danprüfung ablegten und erfolgreich ihren Schwarzgurt entgegennahmen. Im Training werden einfache Techniken wie an der Kleidung oder am Arm festhalten trainiert, aber auch wie man jemanden festlegt, um auf Hilfe zu warten. Es wird aber auch trainiert, wie man sich gegen Angriffe wehrt, unter anderem mit Hilfe von Alltagsgegenständen, wie z.B. Regenschirmen oder Plastikflaschen.

Den gemeinsamen Jahresabschluss aller Turngruppen bildet wie in jedem Jahr das jährliche Weihnachtschauturnen am dritten Advent, für das alle Gruppen immer viel Zeit und Übungsstunden investieren, um dem Publikum ein unterhaltsames Programm zu bieten und abschließend -mit viel Stolz- ein Geschenk vom Nikolaus zu erhalten.

GESUNDHEIT
PLUS

THOMAS RASCHPER
Sportmanager
sportmanager@tsv1887.de

Prävention, Fitness und Rehabilitation – das sind die Bereiche, aus denen sich unser Angebot in unserer Abteilung Gesundheit**PLUS** zusammensetzt. Das Angebot umfasst mittlerweile über 20 verschiedene Präventions- und Fitnesskurse, 11 Rehabilitationssportgruppen sowie das Vitalcenter. Auf diese Weise sind wöchentlich ungefähr 350 Teilnehmer/innen aktiv und verbessern ihre Fitness und Gesundheit. Das bestehende Angebot wird stetig weiterentwickelt, um möglichst allen

GESUNDHEIT**PLUS** AKTIV UND GESUND MIT DEM TSV

Altersgruppen spannende und zeitgemäße Inhalte bieten zu können.

„KOMM RAUS AUS DER KOMFORTZONE!"

Im neuen Jahr werden wir mit einer Vortragsreihe zum Thema „Komm raus aus der Komfortzone!" beginnen. Andreas Werneke, Personaltrainer und Ernährungscoach, wird Wege aufzeigen, wie man das neue Jahr nicht nur mit dem guten Vorsatz „Mehr Sport treiben und gesünder leben" beginnt, sondern ihn auch dauerhaft in die Tat umsetzt. Der erste Vortrag wird am Dienstag, den 07. Januar 2020 um 19:30 Uhr im Gymnastikraum der Andreas-Winter-Sporthalle stattfinden. Im Folgenden werden die Bausteine Bewegung, Ernährung und Entspannung thematisiert werden. Die Teilnahme an den einzelnen Terminen ist kostenlos und auch Nicht-Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen.

Fortsetzung ⟶

RÜCKENPROBLEME?
BEWEGEN STATT SCHONEN!

Wieder im Programm für das kommende Jahr ist der Präventionskurs Bewegen statt schonen.

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. Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem ganzheitlichen Training des Haltungs- und Bewegungsapparats. Rücken- und Bauchmuskulatur werden gestärkt und die Körperhaltung wird verbessert, um Beschwerden im Bereich des Rückens zu reduzieren und möglichen Schädigungen vorzubeugen.

Der Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die Teilnehmer/innen können nach Ablauf des Kurses eine Erstattung der Kursgebühr bei Ihrer Krankenkasse beantragen.

REHABILITATIONSSPORT

Im Bereich des Rehabilitationssports haben wir zurzeit 11 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.

Alle Informationen zu unseren Kursen, zum Rehabilitationssport und zu unserem Vitalcenter bekommen Sie in unserem Flyer Kursprogramm Winter/ Frühjahr 2020, auf unserer Homepage und natürlich auch persönlich in der TSV-Geschäftsstelle!

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

Erstaunlich flexibel
boho Schreibtische

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

www.boho-moebel.de

boho möbelwerkstatt

EASY-PBS
PAPIER BÜRO SCHULE

SIE SUCHEN ETWAS GANZ BESONDERES?

WIR BE/DRUCKEN IHR INDIVIDUELLES GESCHENK

Tassen | Kuscheltiere | Tshirts | Mousepads
Schlüsselanhänger | Ettuis | Babylätzchen
Kissen | Plakate | Magnete | | Puzzle
Wandbilder auf Keilrahmen | Brotdosen
Alutrinkflaschen | Buttons | Grillschürzen
Glasschneidebretter | **u.v.m.**

www.easy-pbs.de

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

SPORT-ANGEBOTE

SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Turnen Mädchen (4-6 J.)	Mo, 16:00 – 17:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 71
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Mo, 16:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Turnen Jungen (6-10 J.)	Mo, 17:00 – 18:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 71
Handball Minis (4-8 J.)	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 62
Leistungsturnen Jungen (ab 6 J.)	Mo, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mo, 17:00 – 19:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 69
Turnen an Geräten (ab 10 J.)	Mo, 17:15 – 18:45 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 70
Leichtathletik Jugend (12-18 J.)	Mo, 17:30 – 19:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 66
Taekwon-Do (ab 6 J.)	Mo, 17:30 – 19:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 68
Calisthenics (ab 16 J.)	Mo, 19:15 – 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 61
Krabbelgruppe	Di, 09:15 – 10:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 65
Krabbelgruppe	Di, 10:30 – 11:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 65
Eltern-Kind-Turnen 1	Di, 16:00 – 17:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 62
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Di, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Handball E-Jugend (9-10 J.)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 63
Handball D-Jugend (11-12 J.)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 63
Leichtathletik Jugend (6-10 J.)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 65
Leichtathletik Jugend (10-12 J.)	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 66
Handball B-Jugend weiblich (15-16 J.)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 64
Handball A-Jugend (17-18 J.)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 64
Leichtathletik Jugend (12-18 J.)	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 66
Fit and Dance (ab 14 J.)	Di, 19:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 62
Tanzen Schlossmäuse (4-6 J.)	Mi, 15:30 – 16:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 68
Eltern-Kind-Turnen 2	Mi, 16:00 – 16:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 62
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Mi, 16:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Eltern-Kind-Turnen 3	Mi, 16:45 – 17:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 62

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

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Turnen Mädchen (ab 12 J.)	Mi, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 72
Leistungsturnen Jungen (ab 6 J.)	Mi, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining	Mi, 17:00 – 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 69
Turnen Mädchen (8-10 J.)	Mi, 17:30 – 18:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 72
Cheerleading Juniors (11-16 J.)	Mi, 17:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Hauptschule Mastbruch	Seite 61
Handball C-Jugend (13-14 J.)	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 63
Handball B-Jugend männlich (15-16 J.)	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 64
Calisthenics (ab 16 J.)	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 61
Cheerleading Seniors (ab 16 J.)	Mi, 20:00 – 22:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 61
Krabbelgruppe	Do, 09:00 – 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 65
Krabbelgruppe	Do, 10:15 – 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 65
Turnen Jungen (4-6 J.)	Do, 16:00 – 17:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 70
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Do, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Handball D-Jugend (11-12 J.)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 63
Leichtathletik Jugend (6-10 J.)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 65
Leichtathletik Jugend (10-12 J.)	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 66
Turnen Mädchen (6-8 J.)	Do, 17:15 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 71
Tanzen Birdys (6-10 J.)	Do, 17:30 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 68
Taekwon-Do (ab 6 J.)	Do, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 68
Tanzen Birdys (10-14 J.)	Do, 18:30 – 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 69
Handball B-Jugend weiblich (15-16 J.)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 64
Handball A-Jugend (17-18 J.)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 64
Leichtathletik Jugend (12-18 J.)	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 66
Leistungsturnen-Talent-Sichtungsgruppe (4-6 J.)	Fr, 15:30 – 17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 66
Zumba Kids jr. (4-6 J.)	Fr, 15:45 – 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 73

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

KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Zumba Kids (7-10 J.)	Fr, 16:30 – 17:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 73
Turnen an Geräten (6-8 J.)	Fr, 16:30 – 18:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 69
Turnen an Geräten (8-10 J.)	Fr, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 70
Handball E-Jugend (9-10 J.)	Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 63
Leistungsturnen Jungen (ab 6 J.)	Fr, 17:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Leistungsturnen Mädchen (ab 6 J.)	Fr, 17:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 67
Cheerleading Juniors (11-16 J.)	Fr, 17:15 – 18:15 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 61
Zumba Teens (11-16 J.)	Fr, 17:30 – 18:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 73
Taekwon-Do (ab 6 J.)	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 68
Turnen Mädchen (10-12 J.)	Fr, 18:15 – 19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 72
Cheerleading Seniors (ab 16 J.)	Fr, 18:15 – 19:45 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 61
Handball C-Jugend (13-14 J.)	Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 63
Handball B-Jugend männlich (15-16 J.)	Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 64
Selbstverteidigung (ab 14 J.)	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 67

SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Fit und beweglich jung bleiben für Frauen	Mo, 08:45 – 09:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 80
Vitalcenter	Mo, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 90
Fascial Fitness	Mo, 16:30 – 17:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 78
Taekwon-Do (alle)	Mo, 17:30 – 19:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 89
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mo, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 87
Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)	Mo, 18:15 – 19:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 75
Tischtennis Allgemeines Training	Mo, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 90
Hatha Yoga	Mo, 18:50 – 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 84
Step Aerobic	Mo, 19:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 88
Showturngruppe Spumante	Mo, 19:00 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 88
Tischtennis Hobbytraining	Mo, 19:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 90
Calisthenics	Mo, 19:15 – 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 77
Body in Motion für Frauen	Mo, 19:15 – 20:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 76
Bodytraining für Frauen	Mo, 20:15 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 76
Funktionelles Zirkeltraining	Mo, 20:15 – 21:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 81
Rücken Fit 1	Di, 17:30 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 86
Cardio-Body-Workout	Di, 17:45 – 18:45 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 77
Lauftraining für Ambitionierte	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Ahorn-Sportpark	Seite 84
Vitalcenter	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 90
Breitensport für Männer	Di, 18:15 – 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 77
Fit und gesund	Di, 18:30 – 19:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 80
Rücken Fit 2	Di, 18:45 – 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 86
Fit and Dance (ab 14 Jahren)	Di, 19:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 79
Seniorengruppe mit Ball und Bewegung	Di, 19:30 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 87
Bewegen statt schonen	Di, 19:30 – 21:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 76
Ballsport und Fitness	Di, 19:45 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 75

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

ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Handball 1. & 2.Damen	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 82
Handball 1. Herren	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 83
Handball 2. & 3. Herren	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 83
Vitalcenter	Mi, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 90
Fit und beweglich jung bleiben	Mi, 09:15 – 10:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 79
Fit im Alter	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 79
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Mi, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 87
Lauftreff	Mi, 18:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 85
Lauftraining für Anfänger … wir schaffen die 5 km!	Mi, 18:00 – 19:00 Uhr	Ahorn-Sportpark/Wilhelmsberg	Seite 85
Lauftraining für Fortgeschrittene … von 5 km auf 10 km!	Mi, 18:00 – 19:00 Uhr	Ahorn-Sportpark/Wilhelmsberg	Seite 85
Straffer Bauch – Gesunder Rücken	Mi, 18:00 – 19:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 89
Step Aerobic	Mi, 18:30 – 19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 88
Tischtennis Allgemeines Training	Mi, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 90
Calisthenics	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 77
Frauengymnastik	Mi, 18:45 – 19:50 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 81
Showturngruppe Error	Mi, 19:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 88
Zumba® Step	Mi, 19:30 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 91
Rücken Fit 3	Mi, 19:50 – 20:50 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 86
Badminton – Just 4 Fun	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 75
Cheerleading Seniors	Mi, 20:00 – 22:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 78
Fit 4 Fun für Männer	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 80
Straffer Bauch – Gesunder Rücken	Mi, 20:00 – 21:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 90
Volleyball Hobby Mix	Mi, 20:15 – 21:45 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 91
TanzFit für Senioren/innen	Do, 15:30 – 16:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 89
Pilates	Do, 18:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 86
Taekwon-Do (alle)	Do, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 89

Gebäude Grundstück Service
SCHONLAU

- **Gebäudeservice**

  Unterhaltsreinigung
  Glas- / Fensterreinigung
  Wintergartenreinigung
  Sonder- / Bauschlussreinigung

- **Grundstücksservice**

  Garten- / Landschaftspflege
  Hausmeisterservice

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

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Hallenbosseln	Do, 18:30 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 82
Handball 1. & 2.Damen	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 82
Funktionsgymnastik für Männer	Do, 18:45 – 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 81
Kraft tanken durch Autogenes Training!	Do, 19:00 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 84
Taekwon-Do (Erwachsene)	Do, 19:30 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 89
Handball 1. Herren	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 83
Handball 2. & 3. Herren	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 83
Fatburner Workout	Fr, 09:30 – 10:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 78
Taekwon-Do (alle)	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 89
Cheerleading Seniors	Fr, 18:15 – 19:45 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 78
Hatha Yoga	Fr, 18:50 – 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 84
Selbstverteidigung	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 87
Lauftreff	Sa, 15:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 85

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

SCHNUPPERTRAINING

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

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

CALISTHENICS (AB 16 JAHREN)

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

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

Montag, 19:15 bis 21:15 Uhr und
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Tobias Moos**

CHEERLEADING JUNIORS (11-16 JAHRE)

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

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

Mittwoch, 17:30 bis 19:30 Uhr und
Freitag, 17:15 bis 18:15 Uhr
- Sporthalle Hauptschule Mastbruch (Mi) und Sporthalle am Merschweg (Fr)
- Übungsleitung: **Lea Berndt**

CHEERLEADING SENIORS (AB 16 JAHRE)

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

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

Mittwoch, 20:00 bis 22:00 Uhr und
Freitag, 18:15 bis 19:45 Uhr
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Lea Berndt**

Fortsetzung ⟶

ELTERN-KIND-TURNEN 1, 2 UND 3

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

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

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

KURSANGEBOT

FIT AND DANCE (AB 14 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, Hip-Hop und Dancehall sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen für die Verbesserung der Fitness, der Beweglichkeit und für gute Laune!

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

Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Kursleitung: **Jana Ickler**

HANDBALL MINIS (4-8 JAHRE)

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

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

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

HANDBALL E-JUGEND (9-10 JAHRE)

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

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

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

HANDBALL D-JUGEND (11-12 JAHRE)

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

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

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

HANDBALL C-JUGEND (13-14 JAHRE)

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

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

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr und **Freitag, 18:30 bis 20:00 Uhr**
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Felix Bender** und **Daniel Bonin**

Fortsetzung →

HANDBALL B-JUGEND WEIBLICH (15-16 JAHRE)

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

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

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

HANDBALL B-JUGEND MÄNNLICH (15-16 JAHRE)

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

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

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

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

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

KRABBELGRUPPEN

KURSANGEBOT

Durch spannende und abwechslungsreiche Bewegungsräume wird die motorische Entwicklung der Kinder gefördert und unterstützt. Es werden Gerätelandschaften, Zelttunnel, Spielbank, Rutsche und andere Dinge aufgebaut. Auf den Austausch von Erfahrungen der Eltern wird ebenfalls sehr viel Wert gelegt.

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Kleinkinder (ab 8 Monaten)

Dienstag, 09:15 bis 10:15 Uhr,
Dienstag, 10:15 bis 11:30 Uhr,
Donnerstag, 09:00 bis 10:00 Uhr oder
Donnerstag, 10:15 bis 11:15 Uhr
Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist jederzeit möglich!
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **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.

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

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr und
Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr
- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Laura Piek** und **Friederike Hillemeyer**

Fortsetzung ⟶

LEICHTATHLETIK JUGEND (10-12 JAHRE)

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

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

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

LEICHTATHLETIK JUGEND (12-18 JAHRE)

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

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

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr,
Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr,
Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr
- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Gerrit Gutthoff** und **Nils Kappeller**

LEISTUNGSTURNEN-TALENT-SICHTUNGSGRUPPE (4-6 JAHRE)

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

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

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

LEISTUNGSTURNEN MÄDCHEN (AB 6 JAHREN)

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

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

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

LEISTUNGSTURNEN JUNGEN (AB 6 JAHREN)

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

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

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

SELBSTVERTEIDIGUNG (AB 14 JAHREN)

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

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

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

Fortsetzung →

TAEKWON-DO

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

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

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

TANZEN SCHLOSSMÄUSE (4-6 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

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

TANZEN BIRDYS (6-10 JAHRE)

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

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

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

TANZEN BIRDYS (10-14 JAHRE)

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

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

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

TISCHTENNIS ANFÄNGER-, SCHÜLER- UND JUGENDTRAINING

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

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

TURNEN AN GERÄTEN (6-8 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

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

Fortsetzung →

TURNEN AN GERÄTEN (8-10 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene

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

TURNEN AN GERÄTEN (AB 10 JAHREN)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene

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

TURNEN JUNGEN (4-6 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger

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

TURNEN JUNGEN (6-10 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

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

TURNEN MÄDCHEN (4-6 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger

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

TURNEN MÄDCHEN (6-8 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

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

Fortsetzung ⟶

TURNEN MÄDCHEN (8-10 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

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

TURNEN MÄDCHEN (10-12 JAHRE)

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene

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

TURNEN MÄDCHEN (AB 12 JAHREN)

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

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

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

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

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

Freitag, 15:45 bis 16:30 Uhr (ZKJ) und
Freitag, 16:30 bis 17:30 Uhr (ZK)
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Natalie Reynolds-Wall**

ZUMBA TEENS (11-16 JAHRE)

KURSANGEBOT

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.

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

Freitag, 17:30 bis 18:30 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Natalie Reynolds-Wall**

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

FÜR JEDEN DAS PASSENDE SPORTANGEBOT: **ERWACHSENE**

SCHNUPPERTRAINING

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

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

BADMINTON – JUST 4 FUN

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

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

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

BALLSPORT UND FITNESS

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

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

Dienstag, 19:45 bis 21:00 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Volker Brands** und **Julia Thiele**

BAUCH-OBERSCHENKEL-PO (BOP)

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

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

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

Fortsetzung →

BEWEGEN STATT SCHONEN

PRÄVENTIONSKURS

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.

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

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Bernhardine Kemper**

BODY IN MOTION FÜR FRAUEN

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

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

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

BODYTRAINING FÜR FRAUEN

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

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

Montag, 20:15 bis 21:30 Uhr
- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

BREITENSPORT FÜR MÄNNER

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

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

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

CALISTHENICS

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

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

Montag, 19:15 bis 20:15 Uhr und
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Tobias Moos**

KURSANGEBOT

CARDIO-BODY-WORKOUT

Unser Kurs für Fortgeschrittene. Cardio-Body-Workout ist ein intensives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, die Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden. Hier steht keiner still!

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

Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Kursleitung: **Jana Ickler**

Fortsetzung ⟶

CHEERLEADING SENIORS

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

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

Mittwoch, 20:00 bis 22:00 Uhr und
Freitag, 18:15 bis 19:45 Uhr
- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Lea Berndt**

PRÄVENTIONSKURS

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.

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

Montag, 16:30 bis 17:30 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer GesundheitPLUS oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Nina Wollmeyer**

KURSANGEBOT

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.

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

Freitag, 9:30 bis 10:30 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer GesundheitPLUS oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Sabrina Stirnberg**

FIT AND DANCE (AB 14 JAHREN)

KURSANGEBOT

Kopf aus, Sportschuhe an – tanzen Sie sich den Stress von der Seele und werden ganz nebenbei fit! Choreographien zu aktueller Musik, Bewegungen aus den Bereichen Jazz, Hip-Hop und Dancehall sowie ein ausgiebiges Stretching sorgen für die Verbesserung der Fitness, der Beweglichkeit und für gute Laune!

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

Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Kursleitung: **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.

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

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

FIT UND BEWEGLICH JUNG BLEIBEN

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

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

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

Fortsetzung ⟶

FIT UND BEWEGLICH JUNG BLEIBEN FÜR FRAUEN

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

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

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

PRÄVENTIONSKURS

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.

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

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Bernhardine Kemper**

FIT 4 FUN FÜR MÄNNER

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

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

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

FRAUENGYMNASTIK

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

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

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

FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING

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

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

Montag, 20:15 bis 21:30 Uhr
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **N. N.**

FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

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

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

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

Fortsetzung →

HALLENBOSSELN

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

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

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

HANDBALL 1. DAMEN

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

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

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

HANDBALL 2. DAMEN

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ 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: **Mattis Lippe**

HANDBALL 1. HERREN

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

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

HANDBALL 2. HERREN

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

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

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

HANDBALL 3. HERREN

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

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

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

Fortsetzung ⟶

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.

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

Montag, 18:50 bis 20:05 Uhr und
Freitag, 18:50 bis 20:05 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Sandra Osterkamp**

KRAFT TANKEN DURCH AUTOGENES TRAINING!

PRÄVENTIONSKURS

Autogenes Training ist eine bewährte und leicht zu erlernende Entspannungsmethode zur gezielten Dämpfung von akuten Stressreaktionen und über deren regelmäßige Anwendung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vegetativ wirksame Erholung und Regeneration finden können.

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

Donnerstag, 19:00 bis 23:00 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse

- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Kursleitung: **Ludmilla Schuller**

LAUFTRAINING FÜR AMBITIONIERTE

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr

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

LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER … WIR SCHAFFEN DIE 5 KM!

KURSANGEBOT

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

Small Group Training

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

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Ahorn-Sportpark/Wilhelmsberg
- Kursleitung: **N. N.**

LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE … VON 5 KM AUF 10 KM!

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. 8 Teilnehmer/innen) und schulen neben Ihrer Ausdauer auch Ihre Technik und Koordination.

Small Group Training

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

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Ahorn-Sportpark/Wilhelmsberg
- Kursleitung: **N. N.**

LAUFTREFF

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

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

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

Fortsetzung ⟶

PILATES

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

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

Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr
- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Cristina Prepelita**

RÜCKEN FIT 1 UND 2

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

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

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

RÜCKEN FIT 3

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

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

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

LEISTUNGSTURNEN MÄNNER – SG PADERBORN

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

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

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

SELBSTVERTEIDIGUNG

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

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

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

SENIORENGRUPPE MIT BALL UND BEWEGUNG

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

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

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

Fortsetzung →

SHOWTURNGRUPPE ERROR

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

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

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

SHOWTURNGRUPPE SPUMANTE

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

GEEIGNET FÜR:
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen

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

STEP AEROBIC

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

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

Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr und **Mittwoch, 18:30 bis 19:30 Uhr**
- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Gabriela Grosshausen**

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!

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

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr und
Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Ortrud Belz**

TAEKWON-DO

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

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

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

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) und Gymnastik mit unterhaltsamer Musik.

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

Donnerstag, 15:30 bis 16:30 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Kursleitung: **Christiana Vorsmann**

Fortsetzung ⟶

TISCHTENNIS ALLGEMEINES TRAINING

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

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

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

TISCHTENNIS HOBBYTRAINING

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

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

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

VITALCENTER

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

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

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

VOLLEYBALL HOBBY MIX

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

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

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

KURSANGEBOT

ZUMBA® STEP

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

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

Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr
Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter www.tsv1887.de/kurse
- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Kursleitung: **Natalie Reynolds-Wall**

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**, 9:00 bis 12:30 Uhr

MITGLIEDS-BEITRÄGE

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

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

SPORTSTÄTTEN

AHORN-SPORTPARK
Ahornallee 20, 33106 PB

ANDREAS-WINTER-SPORTHALLE
Sertürnerstraße 13,
33104 PB

FRIEDRICH-SPEE-GESAMTSCHULE
Weißdornweg 6,
33100 PB

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

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

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

SPORTHALLE HAUPTSCHULE MASTBRUCH
Schatenweg 130,
33104 PB

SPORTHALLE JOSEF
Mastbruchstraße 77,
33104 PB

SPORTHALLE UND STADION AM MERSCHWEG
Merschweg 9, 33104 PB

TURNHALLE AM RESIDENZ-HALLENBAD
Am Schloßgarten 7,
33104 PB

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

AUSBLICK **2020**

VERANSTALTUNG	TERMIN	UHRZEIT	ORT
Vortrag "Komm raus aus der Komfortzone!"	07.01.2020	19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Neujahrsempfang	19.01.2020	11:00 Uhr	Audienzsaal Schloss
Abteilungsversammlung Hallenbosseln	20.02.2020	17:45 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Abteilungsversammlung Leichtathletik	28.02.2020	19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Drei-Hasen-Turnier Hallenbosseln	29.02.2020	11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Abteilungsversammlung Tischtennis	03.03.2020	19:30 Uhr	Hubertushof
Abteilungsversammlung Turnen	10.03.2020	19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Abteilungsversammlung Handball	11.03.2020	19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Run Up/Antrimmen	21.03.2020	15:00 Uhr	Wilhelmsberg (ggü. Tierheim)
Jahreshauptversammlung	26.03.2020	19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Handball-Camp für Mädchen	06. – 09.04.2020	10:00 – 16:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
33. Residenz-Abendlauf	08.05.2020	18:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Teilnahme am Beach-Handball-Turnier in Damp	08. – 10.05.2020		Ostsee Resort Damp
Saisonabschluss Handball	09.05.2020		Andreas-Winter-Sporthalle
Werner-Rech-Pokalturnier	16.05.2020	13:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad
Saisonabschlussfeier der Tischtennisabteilung	16.05.2020	19:00 Uhr	KAB-Hütte
18. Tag des Paderborner Sports	14.06.2020	14:00 Uhr	Schlosspark
Radtour der Frauen	24.06.2020	17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Beach-Handball-Turnier (Tag 1) & Party	04.07.2020	14:00 Uhr	Lippesee
Beach-Handball-Turnier (Tag 2)	05.07.2020	10:00 Uhr	Lippesee
Läuferabend mit Kreismeisterschaften	08.09.2020	19:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Laufabzeichen-Tag	10.10.2020	14:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Herbstwanderung der LA-Abteilung	11.10.2020	10:00 Uhr	Christuskirche
44. Weihnachtsschauturnen	13.12.2020	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-Sportangebote"** erscheint im Juni 2020. Ihr habt noch wichtige News, die unbedingt in dieses Heft sollen? Dann sendet bitte Bilder und Artikel an: ✉ sportmanager@tsv1887.de

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

HERAUSGEBER

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

TM IMMOBILIEN PADERBORN

Sie bleiben fit – wir verkaufen Ihre Immobilie

Genießen Sie volle Freiheit beim Immobilienverkauf

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

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

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

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

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

TM IMMOBILIEN PADERBORN

Thorsten Möller
Experte für die Region Paderborn

TM IMMOBILIEN PADERBORN

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

Kröger & Mersch

STEUERBERATUNG

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

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

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

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.

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

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