

# TSV AKTUELL

Alle  
Sportangebote  
im Überblick  
auf den Seiten  
53 bis 59

1. Halbjahr  
2021



 [www.tsv1887.de](http://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](mailto:info@schlueter-iv.de)



[www.schlueter-iv.de](http://www.schlueter-iv.de)

# INHALT

---

|       |    |   |
|-------|----|---|
| SEITE | 05 | <b>Editorial</b><br>—                       |
|       |    | Mein Verein für Sport, Fitness & Gesundheit |
| SEITE | 08 | <b>Vorstand</b><br>—                        |
|       |    | Der TSV 1887 im Jahr 2030                   |
| SEITE | 13 | <b>FSJ &amp; Jugend</b><br>—                |
|       |    | Freiwillig – Sozial – Mittendrin            |
| SEITE | 17 | <b>Abteilungsberichte</b><br>—              |
|       |    | Das Sportjahr 2020 im Rückblick             |
| SEITE | 53 | <b>Sportangebote 2021</b><br>—              |
|       |    | Für jeden das passende Sportangebot         |
| SEITE | 92 | <b>Engagement</b><br>—                      |
|       |    | Wir freuen uns auf Deine Unterstützung      |
| SEITE | 94 | <b>Wissenswertes</b><br>—                   |
|       |    | Kontakt, Beiträge, Termine u. v. m.         |

# SIE SUCHEN EIN **BESONDERES** GESCHENK?



**WIR BE/DRUCKEN & PERSONALISIEREN**

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



**[www.easy-pbs.de](http://www.easy-pbs.de)**

# MEIN VEREIN FÜR SPORT, FITNESS UND GESUNDHEIT!



HAGEN SCHLÜTER  
Erster Vorsitzender

## LIEBE MITGLIEDER UND INTERESSENTEN,

zu allererst wünschen wir Ihnen, dass Sie gesund und wohlauf sind, wenn Sie dieses Heft in den Händen halten und lesen!

Wer hätte letztes Jahr um diese Zeit gedacht, welch turbulentes Jahr wir erleben würden. Die Pandemie hat uns alle vor Herausforderungen gestellt, die es so in der Form noch nicht gab. Auch wir waren und sind von „Lockdown und Co.“ betroffen. Doch unser Gemeinschafts-sinn, Tatendrang und unsere Kreativität haben es dennoch ermöglicht, den sportlichen Betrieb soweit wie möglich aufrechtzuerhalten. Herzlichen Dank allen, die daran mitwirken und herzlichen Dank allen, die uns die Treue halten!

Darüber hinaus haben wir uns viele Gedanken zur Zukunft des Vereins gemacht und eine Vereinsvision unter dem Motto „Der TSV 1887 im Jahr 2030“ erarbeitet. Der gesellschaftliche Wandel macht auch vor dem Vereinssport nicht

halt. Es ist uns wichtig, auch in Zukunft weiterhin attraktiv für unsere Mitglieder zu sein.

Ein erster Ansatz dafür ist die neue Dynamik im Bereich unserer Vereinsjugend. Die erfolgreiche Neugründung der Taekwon-Do Abteilung steht stellvertretend für die positive Entwicklung der Abteilungen und des TSV 1887.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was die Vereinsvision für uns im Detail bedeutet und welche sportlichen Erlebnisse und Erfolge unsere Abteilungen im vergangenen Jahr hatten.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Heft.

Bleiben Sie uns gewogen, gesund und zuversichtlich!

Ihr

# ZUKUNFT GESTALTEN – UNSER VEREIN IM JAHR 2030

---

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“ In diesem Spruch von Albert Einstein liegt viel Wahrheit und für uns im TSV die Aufforderung, aktiv unsere Vereinszukunft mitzugestalten. Aus diesem Grund hat der Vorstand des TSV 1887 Schloß Neuhaus, nach dem mittlerweile abgeschlossenen Kraftakt der Professionalisierung der Vereinsabläufe, zu Beginn dieses Jahres erneut die Weiterentwicklung des Vereins in den Blick genommen.

„Wie sieht der TSV 1887 im Jahr 2030 aus?“

## „WIE SIEHT DER TSV 1887 IM JAHR 2030 AUS?“

Wir möchten, dass der TSV 1887 Schloß Neuhaus auch in Zukunft ein zeitgemäßer, attraktiver und erfolgreicher Verein ist. Geleitet von der Kernfrage „Wie sieht der TSV 1887 im Jahr 2030 aus?“ haben der Vorstand und die Ressorts in den letzten Wochen und Monaten die Vereinsvision „Der TSV 1887 im Jahr 2030“ erarbeitet. Die im Rahmen der Neustrukturierung der Vereinsführung

gebildeten Ressorts zu den Themen Verwaltung, Sportangebote, Kommunikation und Finanzen, welche jeweils nahezu mit Vertretern aus allen Abteilungen besetzt sind, haben einen fachspezifischen Blick auf die zukunftsrelevanten Herausforderungen und eine enge Abstimmung mit den Abteilungen möglich gemacht.

Die Vereinsvision verpflichtet uns, die in ihr formulierten Ziele in den nächsten Jahren schrittweise zu realisieren. Viele Themen sind bereits jetzt auf den Weg gebracht worden. Im Folgenden möchten wir einen ersten Einblick geben.

Die Digitalisierung ist eines der zentralen Themen, welches in der ersten Phase der Umsetzung der Vereinsvision initiiert werden soll. Ziel ist, die Abläufe im Verein komplett zu digitalisieren und den heute immer noch immensen Papieraufwand auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Die Digitalisierung der Abläufe bietet dabei dauerhaft die Möglichkeit, flexibel und schnell auf neue Anforderungen im Sport - aber

## Vereinsvision – Der TSV 1887 im Jahr 2030 (Kurzfassung)

1. Der TSV 1887 Schloß Neuhaus (TSV 1887) ist ein zukunftsorientierter und innovativer Familiensportverein mit einer lebendigen, familiären und integrativen Vereinskultur.
2. Der TSV 1887 steht für professionelles Ehrenamt und das unbedingte Mitwirkungsrecht seiner Mitglieder.
3. Die Vereinsjugend des TSV 1887 gestaltet den Verein und seine Entscheidungsprozesse aktiv mit.
4. Der TSV 1887 verfügt über eine zentrale Anlaufstelle und sportliche Heimat, an der ein großer Teil des Vereinslebens stattfindet.
5. Die Realisierung von vereinseigenen Sportstätten wird angestrebt.
6. Das Sportangebot des TSV 1887 ist traditionell, aber auch zeitgemäß und innovativ. Der Verein trägt gesellschaftlichen Entwicklungen Rechnung und steht neuen Sportarten aufgeschlossen gegenüber.
7. Einen besonderen Schwerpunkt legt der TSV 1887 auf vielfältige Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche, welche die gezielte Förderung seiner Talente miteinschließen.
8. Die Teilnahme am Sportangebot des TSV 1887 ist über flexible Mitgliedschaftsmodelle möglich. Vereinsgebundenes und informelles Sporttreiben bilden Symbiosen.
9. Die gesundheitsorientierte Ausrichtung des TSV 1887 wird von den Mitgliedern und Interessenten wahrgenommen und angenommen.
10. Die Kernprozesse des TSV 1887 sind digitalisiert. Die Nutzung von Papier ist auf ein notwendiges Minimum reduziert.
11. Der TSV 1887 arbeitet mit lokalen Bildungsträgern sowie mit sozialen und karitativen Einrichtungen zusammen. Kooperationspartner bezeichnen uns als verlässlichen, vertrauensvollen und qualifizierten Partner.
12. Das Vereinsmarketing des TSV 1887 unterstützt die Ziele und Aufgaben des Vereins, indem es sich aktueller und zukunftsweisender Marketing-Kanäle bedient.
13. Das Selbstbild des TSV 1887 ist geprägt von einem gemeinsamen Wir-Gefühl. Dieses wird offenkundig nach außen getragen.
14. Die Öffentlichkeitsarbeit nutzt zeitgemäße Informations- und Interaktionskanäle.
15. Sponsoren und Förderer, wie auch Mitglieder und Interessenten, sehen im TSV 1887 einen attraktiven und modernen Sportverein mit professioneller Einstellung und hoher Innovationskraft.

auch im Administrationsbereich - reagieren zu können. Stand heute sind wir hier, unter anderem durch die stetig steigende Zahl von Auflagen, z.B. zum Jugendschutz, der Qualifikation der Übungsleiter/innen und Trainer/innen sowie der Rahmenbedingungen im Gesundheitssport, stark gefordert. Zusätzlich verursacht die augenblickliche Corona-Pandemie und die daraus entstehenden Vorschriften zum Infektionsschutz im Sportbetrieb inklusive der Nachverfolgung der Teilnehmer/innen Zusatzaufwände, die in einem digitalisierten Verein deutlich besser zu handhaben wären. Durch die deutliche Reduzierung des Papierverbrauchs möchten wir auch einen umweltschonenden und nachhaltigen Umgang mit der natürlichen Ressource Papier erreichen.

Eine Vereins-Digitalisierung ist mit Blick auf das Jahr 2030 sowohl für die Administration als auch für zusätzliche Sportangebote und Dienstleistungen notwendig und stellt damit die Basis für eine weitergehende Vereinsentwicklung dar. Zusätzlich müssen wir als Verein aber auch die aktuellen Trends und Rahmenbedingungen für unseren Sportbetrieb im Auge behalten. So werden verschiedene gesellschaftliche Änderungen und Anforderungen unseren Sportalltag im Jahre 2030 anders als heute prägen. Wir alle erfahren gerade durch die aktuelle Krise, wie schnell sich zum Beispiel der Wandel in der Wirtschaft hin zum Digitalen voll-

zieht. War unter anderem vor kurzem noch das Thema Homeoffice an vielen Stellen tabu, so ist es Dank der Fortschritte bei Videokonferenzen und Vernetzung der Arbeitsplätze mittlerweile schnell zum neuen Standard bei allseitigem Nutzen geworden. Auch wir im TSV haben diese elektronischen Medien seit Beginn der Pandemie vielfach für Vorstandssitzungen und die Arbeiten in den unterschiedlichen Ressorts genutzt. Dabei wurden uns durch dieses mobile Arbeiten mehr Möglichkeiten des schnellen Informationsaustausches und der Entscheidungsfindung bei gleichzeitiger Aufwandsreduktion und Minimierung des Ansteckungsrisikos gegeben.

Aus den allgemeinen aktuellen gesellschaftlichen Trends kristallisiert sich momentan das Thema Gesundheit als zukünftige Triebfeder für den Breitensport heraus. Hinzu kommt, dass die durch die Arbeits- und Freizeitwelt getriebene Individualisierung eine verstärkte Differenzierung des Sportangebots nach sich zieht. So werden z.B. Kinder und Jugendliche wegen der Ganztagschule und Arbeitnehmer/innen durch flexible Schichtzeiten in ihrer Trainingszeit eingeschränkt. Hier greifen die bisherigen Trainingszeitmodelle und Öffnungszeiten der öffentlichen Sportstätten immer häufiger ins Leere. Um diese Themen in Zukunft gestalten zu können, wird für den TSV zukünftig ein gesteigertes

Maß an Mobilität, geeignetere Räumlichkeiten und Betreuungsangeboten - verbunden mit einer stetigen Kommunikation über diverse soziale Medien, Internet und vereinseigene Kanäle - notwendig. Nur im Gesamtpaket sehen wir hier die Möglichkeit, unseren Mitgliedern dauerhaft ein agiles und attraktives Sportangebot anbieten zu können, in dem die Sehnsucht nach Gemeinschaft und einem Wir-Gefühl das TSV-Vereinsleben antreibt. Dabei werden wir in Phase zwei der Umsetzung schauen müssen, welche Rahmenbedingungen im räumlichen und im Betreuungsbereich in den kommenden Jahren notwendig werden, um den TSV dauerhaft zu stärken.

Die Digitalisierung der Vereinsprozesse wird federführend vom Ressort Verwaltung vorangetrieben. Um die beschriebenen Zukunftsthemen richtig werten zu können, hat das Ressort Verwaltung sich die Frage gestellt, „Warum sind einige Firmen erfolgreich, während andere - teilweise sogar etablierte - vor sich hinsiechen?“. Was in der Wirtschaft im Großen passiert, sehen die Sportbünde seit geraumer Zeit auch bei den Vereinen im Kleinen. Damit der TSV auch im Jahr 2030 seinen Mitgliedern ein erfolgreiches attraktives Programm anbieten kann, hat das Ressort Verwaltung jetzt einen Zeitplan für die Digitalisierung des TSV erarbeitet. Im Zuge der Digitalisierung sehen wir im ersten Schritt die Einführung eines Vereinsprogramms vor,

das ab Mitte 2021 eine digitale Mitgliederverwaltung inklusive An- und Abmeldungen über eine TSV-Vereins-App beinhaltet. Diese bietet eine umfangreiche Online-Vereinsverwaltung mit zeitgemäßem Mitgliederportal im Web und als Mobile-App, um den Mitgliedern den Zugang zum Verein so schnell und angenehm wie möglich zu gestalten. Des Weiteren beinhaltet diese neue Software auf Dauer z.B. die Möglichkeit, Anwesenheitslisten und Sportangebote mithilfe der Teilnehmer/innen digital zu verwalten. Bei der Auswahl des Vereinsprogramms haben wir besonderen Wert auf Einhaltung der EU-DSGVO (Europäische Datenschutzgrundverordnung) und des § 43 BDSG (Bundesdatenschutzgesetz) gelegt. Nur so ist aus unserer Sicht der dauerhafte Schutz der Mitglieder- und der Vereinsdaten gegeben. Natürlich ist die Einführung eines neuen Vereinsprogramms auch mit verschiedenen Kosten verbunden. Diese werden, Stand heute, keine Auswirkungen auf die Höhe unserer Mitgliedsbeiträge haben.

Wie vor fünf Jahren vor der Professionalisierung der TSV Abläufe stehen wir nun mit der Digitalisierung erneut vor einer richtungsweisenden Änderung im TSV. Das Ressort Verwaltung folgt dabei dem Motto: „Nur wer sich den neuen Herausforderungen stellt, kann seine Zukunft mitgestalten.“ Aktiv im Ressort Verwaltung arbeiten dafür zu-

sammen: Matthias Bender (Handball), Carsten Balewski (Taekwon-Do), Markus Kürpick (Tischtennis), Klaudia Galla (Turnen), Anke Labuhn (Geschäftsstelle), Thomas Raschper (Sportmanager) und Franz-Josef Brink (Ressortleiter).

Die Auswirkungen der angesprochenen gesellschaftlichen Veränderungen auf das zukünftige Sporttreiben stehen im Mittelpunkt der Arbeit des Ressorts Sportangebote. Sport wird folglich immer mehr eine Frage von Zeit und Ort. Er wird dann in das Leben der Menschen eingebunden, wenn es ihnen zeitlich passt. Aus diesem Grund werden wir uns „bewegen“ und zum Teil traditionelle Strukturen aufbrechen müssen. So geht die Weiterentwicklung unseres Sportangebots unter anderem mit einer Flexibilisierung der Teilnahmemöglichkeiten einher. Es wird in Zusammenarbeit mit den Abteilungen die permanente Aufgabe bleiben, zielgerichtet - auch abteilungsübergreifend - unser Sportangebot weiterzuentwickeln.

Zur Sicherung der Attraktivität und Nachhaltigkeit unseres Sportangebotes benötigen wir natürlich auch die relevanten Rahmenbedingungen, vor allem die personellen und räumlichen Ressourcen.

Hierbei, wie bei der gesamten Vereinsarbeit, ist das ehrenamtliche Engagement die tragende Säule. Ohne den unermüdlichen Einsatz vieler Frei-

williger, im Großen wie im Kleinen, ist ein Sportverein unserer Größe nicht zu führen. Durch die Implementierung eines systematischen Ehrenamtsmanagements wollen wir zukünftig noch mehr Menschen für das ehrenamtliche und freiwillige Engagement gewinnen. Aus diesem Grund möchten wir auf den Ebenen des Gesamtvereins und der Abteilungen sogenannte Ehrenamtsmanager/innen einsetzen. Aktuell befinden wir uns auf der Suche nach kreativen Netzwerkern/innen, die Lust haben, sich in diesem Bereich zu qualifizieren und für den Verein einzubringen.

Die angespannte Raumsituation im Übungs- und Verwaltungsbereich - unabhängig davon, dass bisher keine Begegnungsstätte auf Vereinsebene existiert - begleitet uns schon seit langem und wird, kurzfristig gesehen, weiterhin nur durch Flexibilität/Ideenreichtum und aufwändiges Management zu bewältigen sein. Mittelfristig eröffnen Konzept und Gestaltungsentwürfe der Stadt Paderborn für einen Sportpark Hermann-Löns, als zentrale Sport- und Freizeitanlage auf dem Terrain des jetzigen Hermann-Löns-Stadions, eine Zukunftsperspektive für den TSV. Zumal Stadt und Politik den TSV als größten Neuhäuser Verein hier als Mitnutzer sehen, hat das Ressort Sportangebote ein Ziel- und Bedarfskonzept erarbeitet und dies mit Abteilungen und Vorstand abgestimmt. Eine Umsetzung oder weitgehende Berücksichtigung dieses Konzeptes könnte nicht nur maßgeblich zur Auf-

rechterhaltung bzw. Weiterentwicklung des aktuellen Sportbetriebs und der Gewinnung neuer Zielgruppen beitragen, sondern auch, neben angemessenen Räumlichkeiten für die Vereinsverwaltung, eine zentrale Begegnungsstätte für den TSV schaffen.

Langfristig gesehen bieten die Planungen der Stadt Paderborn hinsichtlich des ehemaligen Demsey-Kasernengeländes, die auch den Bau einer Dreifachsporthalle einbeziehen, Lösungsmöglichkeiten für benötigte Sporthallenflächen. Hierzu wird das Ressort ebenfalls ein Bedarfskonzept erarbeiten.

Parallel bleibt es aber weiterhin ein Ziel, bedarfsbezogen vereinseigene Sportstätten zu realisieren. Sinnvollerweise könnten sich diese im Umfeld eines Sportpark Hermann-Löns erschließen.

Neben diesen Kernthemen beschäftigt sich das Ressort Sportangebote mit Überlegungen zur Vereinsbindung sowie zu Kooperationen und Netzwerken. Im Ressort Sportangebote sind folgende Mitglieder aktiv: Stefanie Balewski (Taekwon-Do), Gregor Böhmer (Leichtathletik), Theresa Brüggemeier (Turnen), Julia Meironke (Turnen), Nicole Stich (Tischtennis), Jonathan Völkner (Handball), Thomas Raschper (Sportmanager) und Rainer Schmidt (Ressortleiter).

Die stetige Kommunikation über zeitgemäße Kanäle - wie sozialen Medien und das angestrebte Mitgliederportal bzw. die Vereins-App - ist ein zentrales Thema des Ressorts Kommunikation.

Neben der Sicherstellung des internen und externen Informationsflusses sollen interaktive Plattformen/Tools einen Austausch und eine Beteiligung der Vereinsmitglieder und Interessenten auf verschiedenen Ebenen ermöglichen.

Ein einheitliches Erscheinungsbild, die Steigerung der Identifikation (Wir-Gefühl), sowie ein möglichst einfacher Zugang zu unserem Verein und seinem Sportangebot sind ebenfalls wichtige Ziele der Ressortarbeit. Im Ressort Kommunikation arbeiten folgende Mitglieder zusammen: Gregor Böhmer (Leichtathletik), Theresa Brüggemeier (Turnen), Sebastian Filla (Gesamtverein), Günter Hoppe (Handball), Frederike Priset (Turnen) und Thomas Raschper (Sportmanager).

Seit jeher ist der TSV 1887 Schloß Neuhaus ein Sportverein, der sich insbesondere für Kinder und Jugendliche einsetzt. Dieses ist in unserer Satzung fest verankert. Wir wollen das Mitwirkungsrecht der Kinder und Jugendlichen weiter stärken. Die ersten Weichen dafür sind bereits gestellt worden (Bericht der Vereinsjugend S. 13).

Wir sind jederzeit offen für neue Ideen unserer Vereinsmitglieder und freuen uns auch auf weitere Interessenten, die gerne auf Vorstandsebene und in unseren Ressorts mitarbeiten wollen. Lasst uns unsere TSV-Vereinszukunft gemeinsam gestalten, denn in ihr wollen wir unseren Sport treiben!



# 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](http://www.tsv1887.de/newsletter)



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



**JA**  
bezahlbare,  
hochwertige  
Wohnungen

Ihre Genossenschaft mit 3.000 Wohnungen in Paderborn

Hallo liebe Mitglieder und Freunde des TSV 1887,

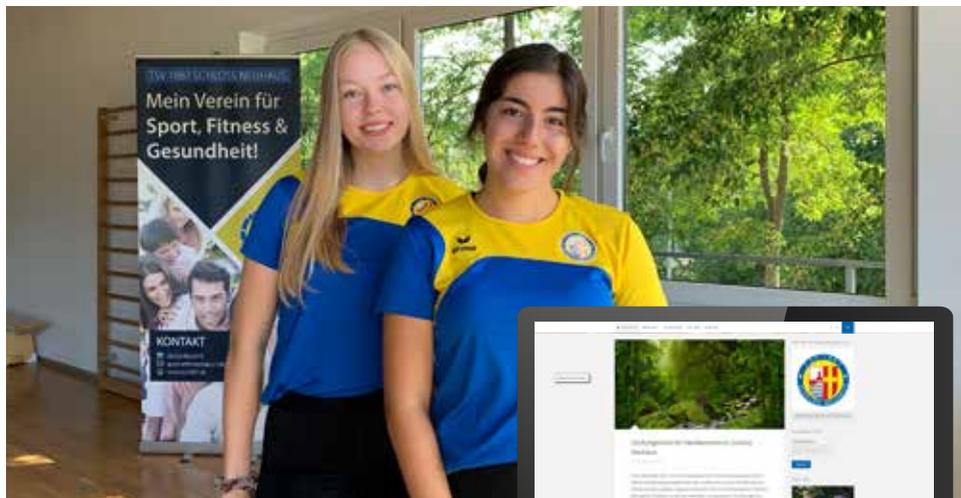
wir sind Emely Rupprecht und Svea Kürpick, die beiden neuen FSJlerinnen im Jahr 2020/2021. Am 01. August starteten wir unser Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Verein. Gemeinsam absolvierten wir unser Abitur in Schloß

Neuhaus und entschieden uns danach ein FSJ als Orientierungsjahr zu machen. Da wir beide unentschlossen waren, wie es nach der Schule weitergehen soll, ist das FSJ im Sport genau das Richtige für uns. Denn hier bekommen wir einen Einblick, sowohl in den Bereich des Vereinssports, als auch in verschiedene örtliche Grundschulen.

## Unsere verschiedenen Aufgabenfelder:

- 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 Ganztage 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

Leider sind in diesem Jahr aufgrund der Covid-19-Pandemie viele Tätigkeiten von uns eingeschränkt worden. Dennoch gibt uns der Verein genügend Möglichkeiten, uns einzubringen und das Vereinsleben trotz der besonderen Umstände kennenzulernen.



Letztes Jahr wurde der FSJ-Blog von Mara und Laura (die vorherigen FSJ-lerinnen) begonnen, den wir nun weiterführen. Dort erfahrt ihr alles, was bei uns und im Verein passiert, mit vielen Bildern und einigen Videos (<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](mailto:fsj@tsv1887.de))!



Nachdem wir im letzten Jahr unser J-Team gegründet haben, hat sich die gesamte Jugendarbeit im Verein noch stärker ausgeweitet. Die Möglichkeiten der Jugend mitzubestimmen sind gewachsen und unser J-Team hat neue Mitglieder bekommen. Auch die geplante Wahl des Jugendvorstandes innerhalb der Jugendversammlung holen wir im nächsten Jahr nach.

Das J-Team hat Ende Dezember 2019 das Event „Catch Me - Die TSV-Meisterschaft im Fangen“ für die Vereinsjugend ausgerichtet. Vorher wurden Getränke, Hot Dog Brötchen und Würstchen besorgt und die Spielfelder aufgebaut. In mehreren Runden duellierten sich die Teams bei verschiedenen Fangspielen. Dabei wurden Varianten von „Chine-

sischer Mauer“ und Hindernisfangen gespielt. In einer Pause konnte sich die Jugend am Hot Dog Buffet stärken und danach ging es in die zweite Runde. Am Ende des Abends gingen alle glücklich und ausgepowert mit einer Urkunde nach Hause.

Auch während des ersten Lock-Downs waren wir aktiv und haben an insgesamt zwei Online-Meetings der Sportjugend NRW zum Thema „Kreativ durch die Krise“ teilgenommen. Während der Zoom-Treffen konnten wir uns mit anderen J-Teams austauschen und neue Ideen für Projekte sammeln. Wir haben mehrere Methoden zur kreativen Ideenfindung kennengelernt und direkt ausprobiert.



# ABTEILUNGS- BERICHTE





**WERNER SIEBERT**  
Abteilungsleiter  
Hallenbosseln

[abteilungsleiter-hallenbosseln@tsv1887.de](mailto:abteilungsleiter-hallenbosseln@tsv1887.de)

Das Jahr 2020 war mit langen Zwangspausen versehen. Im Frühjahr konnte coronabedingt ab dem 16.03.2020 bis zu den Sommerferien nicht mehr trainiert werden. Seit dem 1. November ruht das Training ebenfalls auf unbestimmte Zeit.

Am 1. Februar 2020 wurde die zweite Hälfte der Landesmeisterschaft NRW in Gladbeck ausgetragen. Es nahmen



## HALLENBOSSELN EIN SPORT FÜR JUNG UND ALT

---

die 16 in der Landesliga spielenden Mannschaften aus NRW teil. Die erste Hälfte hatte bereits im Oktober 2019 in Ochtrup stattgefunden. Die Austragung der Landesmeisterschaft findet jeweils in zwei Turnieren statt. Sie werden ausgerichtet vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e.V. Unsere Mannschaft vom TSV erreichte einen hervorragenden 3. Platz und gewann somit die Bronzemedaille. In 2020 hatten wir bei zehn Einladungen zu Freundschaftsturnieren in NRW

und Niedersachsen zugesagt. Leider konnte aufgrund der Corona-Pandemie nur das Turnier in Langenhagen am 14.03. als einziges Turnier besucht werden. Wir erreichten den 2. Platz.

Wir hatten das große Glück, dass wir unser Turnier am 29.02.2020 in der Andreas-Winter-Sporthalle noch durchführen konnten. Nachdem Abteilungsleiter Werner Siebert die 13 Mannschaften

aus 11 Städten empfangen hatte, wurden die Teilnehmer/innen auch von unserem stellvertretenden Bürgermeister Bernhard Schaefer begrüßt und allen ein faires und erfolgreiches Turnier gewünscht. Unsere 1.Mannschaft hat nach Landesmeister VRB Brakel und der BSG Barntrup den guten dritten Platz belegt. Unter der fleißigen Mithilfe unserer Angehörigen wurden die Gäste in der Pause mit Kaffee, selbstgebackenem Kuchen und

Herzhaftem versorgt. Zum Abschluss, nach der Siegerehrung mit Urkunden und Präsenten, gab es Erbsensuppe und Getränke. Alle Teilnehmer traten gegen ca. 19:00 Uhr zufrieden den Heimweg an.

Zum Schluss des Jahres 2019 am Dienstag, den 17.12.2019, haben wir ein Turnier für alle Abteilungen des TSV 1887 Schloß Neuhaus in der Andreas-Winter-Sporthalle durchgeführt. Nachdem



**Abteilungsleiter Werner Siebert mit der bei den letzten Westdeutschen Meisterschaften erfolgreichen Mannschaft um Paul Lütke-Bexten, Marlies Göke, Rolf Horstschäfer und Roland Klug (v.l.).**



## **Dr. Jan Hermesmeier und sein Team**

**kompetent**

**freundlich**

**zuverlässig**



**Residenz-Apotheke**

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

Paul Lütke-Bexten allen die Spielregeln erklärt hatte, konnten 14 Teams mit je drei Personen auf vier Bahnen starten. Die Bossler leiteten das Turnier und standen an den Richtertischen. Schließlich hatten alle viel Spaß bei dieser ungewohnten Sportart. Der Vorstand siegte vor den Teams Handball und Tischtennis. Die kulinarische und Getränkeversorgung wurde von den Damen der Handball-Abteilung bestens vorgenommen. Unser Dank gilt allen Spieler/innen, Helfern und Zuschauern.

Zwischenzeitlich wurde unsere Bosselgruppe um drei aktive Mitglieder verstärkt. So könnten wir sogar mit zwei spielstarken Mannschaften an den

Liga-Spielen teilnehmen. Eine Mannschaft besteht jeweils aus 4 Personen. Es gibt keine Altersgrenze, sodass auch Personen (m/w/d) im höheren Alter noch aktiv an diesem Sport teilnehmen können. Hallenbosseln ist anerkannt als Rehabilitationssport.

Seit den Sommerferien haben wir zwei Trainingstage in der Woche. Interessenten sind natürlich jederzeit zum Schnuppertraining am Dienstag um 18:00 Uhr und am Donnerstag um 18:30 Uhr willkommen. Wegen der aktuellen Situation bitten wir um vorherige Anfrage, ob das Training stattfindet – entweder in der TSV-Geschäftsstelle oder direkt bei mir (Werner Siebert).



**NORBERT LIPPE**  
Abteilungsleiter  
Handball

[abteilungsleiter-handball@tsv1887.de](mailto:abteilungsleiter-handball@tsv1887.de)

Eigentlich sollte Corona ja nicht das bestimmende Thema in den Berichten unserer Abteilungen sein, aber wir kommen einfach nicht drum herum.

Die Handballsaison 2019/2020 wurde für die Jugendmannschaften bereits Anfang März vor den Osterferien beendet, in der Hoffnung wenigstens noch die Seniorenmannschaften weiterspielen lassen zu können. Aber auch dort wurde der Spielbetrieb schließlich nicht wieder aufgenommen und



## HANDBALL CORONA – DA GEHT NOCH WAS!?

die Abschlusstabellen nach einem Quotienten für die ausgetragenen Spiele berechnet. Unsere Erste Herren schloss ihre erste Saison in der Landesliga mit einem guten siebten Platz ab. Die Damen konnten sich einen dritten Platz in der Bezirksliga sichern und da rein rechnerisch ein Aufstieg noch drin gewesen wäre, konnten sie über eine Wildcard ebenfalls in die Landesliga aufsteigen. Auch mit den Abschlussplätzen unserer Jugendmannschaften konnten wir sehr zufriede-

den sein. Die A-Jugend errang in ihrer überkreislich zusammengesetzten Spielklasse den Titel: **Kreismeister des Handballkreises Lippe**.



Fortsetzung →



**Wir freuen uns auf bald hoffentlich wieder volle Ränge bei den Heimspielen**

Leider musste dann auch alles andere, was uns dann immer den Sommer über sehr viel Spaß bereitet, abgesagt werden. Angefangen bei unserer Saisonabschlussfeier an unserem letzten Heimspieltag, den vielen Freundschaftsturnieren vor den Sommerferien, bis hin zu unserem eigenen Beach-Handball-Turnier, welches wir zum 20. Mal, dieses Jahr als BREMER-Beachhandball-Turnier, austragen wollten. Die Vorbereitungen für das Jubiläums-Turnier waren bereits voll im Gange, ein Sponsor für die Fixkosten war gefunden und alles war für ein tolles Fest vorbereitet. Aber eine Durchführung war unter dem gegebenen Anlass und den damit verbundenen Auflagen und der Verantwortung nicht denkbar.

Auch das Beach-Handball-Turnier im Ostsee Resort Damp, welches wir wieder mit knapp 80 Personen besuchen wollten, musste abgesagt werden. Aber was macht man in einem Sport-



**Startklar und auf alles vorbereitet**



Herbstcamp für Einsteigerinnen

verein, wenn kein Sport mehr getrieben werden darf? Nach einer kurzen Pause gingen die Vorbereitungen wieder los. Die ersten Lockerungen erlaubten individuelles Lauftraining im Freien. Auch am Schreibtisch wurde

viel gearbeitet. Ständig mussten neue Trainings- und Hygienekonzepte erarbeitet werden, angepasst an die Vorgaben von Bund, Land und Stadt. Viele Planungen, wie und wann man in die neue Saison starten kann, standen an.

Das Training konnte ab August fast wieder unter normalen Bedingungen stattfinden, Freundschaftsspiele wurden durchgeführt und wir konnten unser Handballcamp für Mädchen, welches wir Ostern noch absagen mussten, in den Herbstferien nachholen. Die Saison der Senioren konnte im Oktober beginnen und die Saison der Jugend sollte dann im November starten.

Den Mehraufwand mit Hygienekonzept, Rückverfolgbarkeit der Spieler/innen und Zuschauer, Desinfektions- und Abstandsregeln sowie Einlasskontrollen hatten wir gut organisiert und viele freiwillige Helfer/innen eingebunden. Die ersten Spiele haben gezeigt, dass es funktioniert. Vielen Dank an alle, die uns

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

- Rohrreinigung
- Hochdruckspülen
- TV- Untersuchung
- Dichtheitsprüfung

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

---

## IMMER AKTUELL: DIE KOSTENLOSE HANDBALL-APP

---



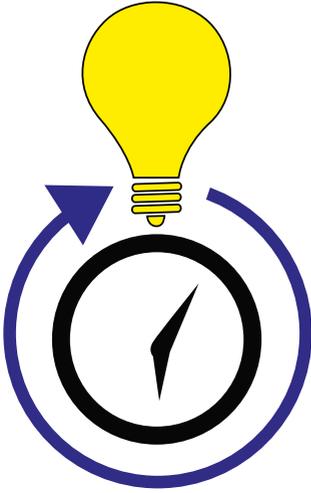
unterstützt haben!

Leider wurde dann aber, wegen erneut steigender Infektionszahlen, die Saison nach nur zwei Spieltagen wieder unterbrochen und der Start der Jugendsaison um weitere vier Wochen auf den Dezember verschoben. Wann und wie es dann wieder losgeht, weiß aktuell (im November) allerdings noch niemand. Bitte bleibt uns alle

treu und verfolgt über unsere App und die Homepage den Fortschritt und die Wiederaufnahme des Spielbetriebs. Wir werden versuchen, euch über alle Kanäle auf dem Laufenden zu halten.



Die erste Damenmannschaft nach einem erfolgreichen Spiel



**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**

www.FAHRSCHULE-  
R<sub>inghoff</sub>.de

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



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

Wie gewohnt haben wir innerhalb unserer Abteilung Ende 2019 die Terminplanung für 2020 gemacht und unsere jährlichen Veranstaltungen geplant. Im Laufe des Monats März mussten wir dann leider feststellen, dass vieles davon, ausgelöst durch Corona und dem damit verbundenen Lockdown, Makulatur wurde. Veranstaltungen wie der Residenz-Abendlauf, das Kinderleichtathletik-Sportfest oder der Läuferabend, um nur ein paar zu nennen, fanden nicht statt.



# LEICHTATHLETIK IN BESONDEREN ZEITEN



In 2020 leider ausgefallen: Das Kinderleichtathletik-Sportfest um den Schloßpokal

Im Sommer konnten wir schließlich den Übungsbetrieb langsam wieder aufnehmen, zunächst an den Freiluft-Sportstätten, dann wieder in den Hallen. Auch bei der vom Kreissportbund vor einigen Jahren ins Leben gerufenen Aktion „Sport im Park“ haben wir uns im Sommer wieder beteiligt und auch die Abnahme der Sportabzeichen fand an regelmäßigen Terminen statt.

Auf eine durchweg positive Resonanz sind die von uns nach mehrjähriger Unterbrechung wieder neu ins Leben gerufenen Laufkurse für Anfänger und Fortgeschrittene gestoßen.

Im November wurde der Trainingsbetrieb unseres Vereins aufgrund der steigenden Infektionszahlen wieder ausgesetzt. Jedoch haben wir in der Zwischenzeit Pandemieerfahrungen sammeln können. Die Sportbünde und -verbände, wie z.B. der Landessportbund NRW oder der DLV, haben Hygiene-Konzepte erarbeitet, die auch für unseren Übungs- und Veranstaltungsbetrieb anwendbar sind, sofern

es das Infektionsgeschehen zulässt.

Die Leichtathletik-Abteilung schaut aber nach vorne und stellt schon erste Weichen für 2021, obwohl natürlich momentan viele Fragen offen sind. So steht z.B. fest, dass der Residenz-Abendlauf, der für den 14. Mai 2021 terminiert ist, zumindest als virtuelle Veranstaltung stattfinden wird. Alle Vereine, die an der Hochstift-Cup-Serie beteiligt sind, haben sich darauf verständigt, dass die Läufe mindestens virtuell stattfinden werden. Dies bedeutet, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit haben, am Tag der Veranstaltung und ein paar Tage vorher und nachher die jeweilige Strecke der Veranstaltung in Eigenregie zu laufen und dabei die per App gestoppten Zeiten hochzuladen. So können alle Aktiven in den virtuellen Wettbewerb miteinander treten.

Wir hoffen, dass vielleicht sogar ein abgespeckter Residenz-Abendlauf in „real“ stattfinden kann. Wir werden auf jeden Fall ein entsprechendes Konzept erarbeiten, um am 14. Mai 2021 zumindest

eine kleine Veranstaltung anbieten zu können, sofern es die Lage zulässt.

Ich möchte an dieser Stelle allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern und allen Ehrenamtlichen danken, die auch unter den erschwerten Bedingungen für unsere Abteilung im Ein-

satz sind und ebenso allen Mitgliedern, die uns trotz der ausgesetzten Sportangebote die Treue halten.

Im Namen des Vorstands der Leichtathletik-Abteilung wünsche ich allen einen guten Start ins Jahr 2021, bleibt gesund und sportlich.

Fortsetzung →



*Ihr Spezialist für Wasserschäden und Schimmel*

- Rohrbruchortung
- Trocknung nach Wasserschaden
- Malerarbeiten
- Tischlerarbeiten

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

# LAUFKURSE 2020

---

Nachdem in den letzten Jahren in unserer Abteilung keine Kurse für Laufsteiger angeboten wurden, hatten wir uns für 2020 vorgenommen, etwas für die Belebung unseres Lauftreffs zu tun. Mit Anke Kerstein-Sutter und Dieter Röttger haben wir 2 Laufbegeisterte gefunden, die sich bereit erklärt haben, die Kursleitungen zu übernehmen. Unser Konzept sah vor, dass wir ab Januar 2020 zwei Kurse anbieten. Im Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geht es darum, nach 8-10 Wochen 30 Minuten

ohne Unterbrechung laufen zu können. Dieser Kurs wird von Anke Kerstein-Sutter betreut. Anke ist eine



**Anke Kerstein-Sutter (Leiterin der Einsteiger-Kurse) und Dieter Röttger (Leiter Kurse für Fortgeschrittene)**

erfahrene Läuferin, die auch schon mehrere Marathons absolviert hat und dabei auch vordere Altersklassen-Platzierungen erringen konnte.

Für Aktive, die bereits 30 Minuten am Stück laufen können, besteht das Angebot unseres Fortgeschrittenen-Kurses. Dieser wird geleitetet von Dieter Röttger. Dieter ist ebenso wie Anke erfahrener Läufer und betreut schon seit einigen Jahren unsere Dienstags-Laufgruppe im Ahorn-Sportpark, in der ambitionierte Läuferinnen und Läufer sich für die Teilnahme an Volksläufen und auch Meisterschaften lauftechnisch fit machen. In dem Fortgeschrittenen-Kurs vermittelt Dieter neben den Grundlagen auch weitergehende Kenntnisse und führt ein Koordinationsprogramm durch, um auch an der Lauftechnik und der Körper-Stabilität zu arbeiten.

Trotz der Corona-bedingten Unterbrechung im Frühjahr ist der Großteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Kursen treu geblieben, so dass beide Kurse im Sommer fortgesetzt werden

konnten. Die Einsteigergruppe hat dann im Sommer das Laufabzeichen über 30 Minuten erfolgreich absolviert. Ein Großteil der Gruppe ist dann im Sommer nach erfolgreichem „Fitmachen“ durch Anke in den Kurs von Dieter gewechselt. Anke hat daraufhin neue Anfängerinnen und Anfänger übernommen, die noch rechtzeitig vor dem neuerlichen Teil-Lockdown im November ihre Lauf-

abzeichen über 30 Minuten erfolgreich absolvieren konnten.

Die Kurse haben allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, nicht zuletzt dank der sehr guten Leitung durch Anke und Dieter, sehr viel Spaß gemacht. Vielen Dank an Anke und Dieter für die gute und umsichtige Leitung der beiden Kurse.



Dieter Röttger mit den Aktiven der Langstreckengruppe, die dienstags im Ahorn-Sportpark trainiert.



**Erfolgreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Einsteigerkurses haben im Frühjahr das Laufabzeichen über 30 Minuten absolviert.**



**Der Einsteigerkurs beim Training am Wilhelmsberg**



**Anke Kerstein-Sutter hat mit einigen Kursteilnehmern beim virtuellen Fun-Lauf in Wewer teilgenommen**



**Erfolgreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Spätsommer Einsteigerkurses haben im Oktober das Laufabzeichen über 30 Minuten absolviert.**

Aufgrund der positiven Resonanz werden wir in 2021 unsere Angebote rund ums Laufen erweitern.

Zum einen ist geplant, dass wir neben unseren bekannten Lauftreffzeiten am Wilhelmsberg (samstags um 15 Uhr und mittwochs um 18 Uhr) einen weiteren wöchentlichen Termin ins Leben rufen. Außerdem wird es eine weitere Laufgruppe unter der Leitung von Anke Kerstein-Sutter und Dieter Röttger geben, in der ein ähnliches Training wie in der erwähnten Dienstagsgruppe angeboten wird. Es richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die nicht unbedingt bei Volksläufen oder Meis-

terschaften mitmachen wollen, aber dennoch durch regelmäßiges Koordinations- und Intervalltraining auf der Rundbahn ihr läuferisches Leistungsvermögen verbessern und steigern möchten. Diese Gruppe wird voraussichtlich im Stadion am Merschweg in Schloß Neuhaus trainieren. Genauere Infos zu den neuen Angeboten werden im neuen Jahr rechtzeitig über die einschlägigen Medien bekannt gegeben. Die Teilnahme an unserem Lauftreff ist wie gewohnt kostenlos, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Kurs- oder Gruppenangebote erfordern in der Regel eine Kursgebühr oder eine Mitgliedschaft.



Fahrspaß ist, was ihr draus macht!  
Quads, Motorräder, Motorroller & E-Bikes



KREIDLER



## MOPARTS Sascha Seifarth MEBS MOPARTS E-Bike-Shop

Marienloher Str. 16  
33104 Paderborn  
Tel. 05254-9386023 o. 9386576  
[www.moparts24.de](http://www.moparts24.de)  
[www.ebikeshop-paderborn.de](http://www.ebikeshop-paderborn.de)

# MEBS

MOPARTS E-Bike-Shop

LEX LAUFEXPERTEN



## LAUFLADEN ENDSPURT

DETMOLD - ROSENTAL 5

LÜNEBURG - OBERE SCHRANGENSTR. 18

PADERBORN - KAMP 30 | ‚LIBORI GALERIE‘

[www.laufladen-endspurt.de](http://www.laufladen-endspurt.de)





**STEFANIE BALEWSKI**  
Abteilungsleiterin  
Taekwon-Do

[abteilungsleiter-taekwon-do@tsv1887.de](mailto:abteilungsleiter-taekwon-do@tsv1887.de)

Los ging das Sportangebot Taekwon-Do im August 2017 als Gruppe der Turnabteilung, durch deren Unterstützung wir durchstarten konnten.

In dieser Zeit wurden nationale und internationale Turniere besucht. Hier konnten die Sportler/innen ihr Können zeigen und die guten Leistungen wurden mit Pokalen und Medaillen belohnt.



## TAEKWON-DO DIE MISCHUNG MACHT´S

Es wurde nicht nur in der Kategorie Tul-Einzel gestartet, sondern auch im Synchrontul (2 Personen) und im Teamtul (3-5 Personen).

Auf verschiedenen Lehrgängen im Bereich Technik konnten sich die Trainer/innen weiterbilden und auf den neuesten Stand bringen.

Auch für die Farbgurte gab es spannende Lehrgänge in der heimischen Halle. Zuletzt Anfang des Jahres

konnten die Teilnehmer/innen in den Bereich Jiu Jitsu reinschnuppern und zum Beispiel das richtige Fallen in der Selbstverteidigung lernen.

Auch gab es einen Hapkido-Lehrgang, in dem die Teilnehmer/innen unter anderem die Verteidigung mit verschiedenen Waffen wie Stöcken und Alltagsgegenständen, z.B. Flaschen oder Regenschirme, kennenlernen konnten. Im Taekwon-Do müssen die Sportler/innen Prüfungen ablegen, um die

Fortsetzung →



### Prüfungsende: Alle haben bestanden

nächste Gurtfarbe zu erreichen. Neben einem schriftlichen Teil, muss das im Training Gelernte gezeigt werden. Hierzu gehört die Grundsule, Tul, Bruchtest und Partnerübungen wie Schrittkampf und Freikampf. Die gezeigten Leistungen wurden mit dem Bestehen der Prüfung, einer Urkunde und dem neuen Gürtel belohnt.

Anfang des Jahres fand zuletzt eine große Prüfung statt. Im Sommer konnten, trotz Corona, Prüfungen in Kleingruppen und ohne Kontakt stattfinden.

Durch ein kontinuierliches Wachstum seit Beginn 2017, haben wir im April 2020 die Abteilung Taekwon-Do gegründet. Die durch Corona verschobene Abteilungsversammlung konnte Anfang Oktober nachgeholt werden, so dass wir endlich einen Abteilungsvorstand wählen konnten.

Auch im normalen Trainingsbetrieb konnte Corona uns nicht vom Sport abhalten. Schon kurz nach der Schließung der Sporthallen haben wir mit Videotraining begonnen, welches gut angenommen wurde. Mit den ersten Lockerungen wurde vom Videotraining zum Freilufttraining gewechselt, unter anderem im Schlosspark. In den Sommerferien konnten wir dann endlich wieder in einer Halle in Kleingruppen trainieren. Trotz kleiner Startschwierigkeiten nach den Sommerferien war die Freude groß, als wir in der heimischen Halle wieder mit dem Kontaktsport anfangen konnten.

Im normalen Trainingsbetrieb war die Nachfrage nach Schnuppertrainingseinheiten sehr hoch. Wir freuen uns über das anhaltende große Interesse am Taekwon-Do.

Auch in der Selbstverteidigung hat sich seit Beginn 2019 etwas getan.



Spaß beim Freilufttraining im Schlosspark

Nach Verlegung der Trainingszeit von Freitag auf Donnerstag (18:00 Uhr) ist das Interesse gestiegen. Wir freuen uns über weiteren Zuwachs und laden jeden zum Probetraining ein. Hier kann jeder ab 14 Jahren sofort einsteigen.

Zum Ende des Jahres soll es noch ein Abschlusstraining geben, wo Spiel und

Spaß im Vordergrund stehen, wenn es die Umstände zulassen.

Anfang 2021 möchten wir unsere Vereinsmeisterschaft nachholen.

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden eine ruhige und gesunde Zeit.



Vereinsmeisterschaft 2019



**MARKUS KÜRPICK**  
Abteilungsleiter  
Tischtennis

[abteilungsleiter-tischtennis@tsv1887.de](mailto:abteilungsleiter-tischtennis@tsv1887.de)

Auch in der Tischtennisabteilung war der Spiel- und Trainingsbetrieb in diesem Jahr geprägt von der Corona-Pandemie. Kurze Zeit nach der Durchführung unserer Abteilungsversammlung wurde der Spielbetrieb der Saison 2019/2020 an einem Freitag im März 2020 beendet. Die Verbände legten daraufhin die bestehenden Auf- und Abstiegsregelungen kulant aus, so dass uns durch den Abbruch des Spielbetriebes immerhin keine



# TISCHTENNIS DIE MISCHUNG MACHT'S

sportlichen Nachteile entstanden sind. Nach der erneuten Öffnung der Sporthallen im Sommer konnten wir zumindest den Trainingsbetrieb bei hohen Temperaturen und unter Beachtung umfangreicher Hygieneregeln wieder aufnehmen. Dabei zeigte sich, dass Tischtennis unter Infektionsgesichtspunkten ein einigermaßen sicherer Sport ist, im Einzel sind die beiden Spieler immerhin durch einen 2,74 m langen Tisch voneinander getrennt.





### Erinnerung an schöne abstandslose Zeiten, der TSV im Jahr 2018 in Paris

Die laufende Saison 2020/2021 startete mit Ausnahme von Doppelpaarungen planmäßig Ende August und wurde Anfang November erneut unterbrochen. Die Verbände planen, dass im Jahr 2021 nur noch diejenigen Paarungen stattfinden sollen, die in der Hinrunde nicht mehr ausgetragen werden konnten. Leider konnten wir in diesem Jahr auch den Kontakt zu befreundeten Vereinen nicht wie gewohnt aufrecht erhalten. Die ausgefallene Fahrt nach Paris und die Durchführung unseres Werner-Rech-Pokalturniers werden wir hoffentlich in nicht allzu ferner Zukunft nachholen können.

Mit dem Beginn der Sommerferien und der Beendigung seines Berufslebens hat der frühere Abteilungsleiter Lothar Hartmann seine jahrzehntelange Tätigkeit als Übungsleiter im Nachwuchsbereich beendet. Wir möchten uns auch an dieser Stelle noch einmal bei Lothar für seinen tollen Einsatz be-

danken. Übungsleiterin der Tischtennisabteilung ist aktuell die stellvertretende Abteilungsleiterin Nicole Stich, die mit einem im Tischtennisbereich eher unüblichen Angebot aufwarten kann. Außer in hohen Spielklassen findet ein organisiertes und angeleitetes Training in der Regel ausschließlich im Nachwuchsbereich statt. Im TSV 1887 Schloß Neuhaus bietet Nicole im Anschluss an das Nachwuchstraining am Montag erfolgreich ein Techniktraining für erwachsene Abteilungsmitglieder an.

Der allgemeine Trend, sich während der Pandemie sportlich zu betätigen, hat zu einem erfreulichen Interesse an dem Sportangebot unserer Hobbygruppe geführt. Viele Interessenten gaben an, früher schon einmal in der Schule, im heimischen Keller oder während eines Urlaubes Tischtennis gespielt zu haben. Wir werden in nächster Zeit die organisatorischen

Voraussetzungen schaffen, um der gestiegenen Nachfrage unter den geltenden Hygieneregeln Rechnung zu tragen.

Alles in allem hat sich das laufende Tischtennisjahr deutlich von früheren Jahren unterschieden. Gerade in diesem Jahr ist uns während der Lock-downs klar geworden, wie viel Spaß Tischtennis macht und welchen Stellenwert die sozialen Kontakte in einem Sportverein haben.



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](http://www.paderborn-physiotherapie.de)  
[g.krueger@paderborn-physiotherapie.de](mailto:g.krueger@paderborn-physiotherapie.de)

Wir sind Ihre Experten für Gesundheit



**WILLI BRÜGEMANN**  
Abteilungsleiter  
Turnen

[abteilungsleiter-turnen@tsv1887.de](mailto:abteilungsleiter-turnen@tsv1887.de)

Ein „anderes“ Turnjahr 2020 liegt hinter uns. Wie jedes Jahr starteten alle Gruppen nach den Weihnachtsferien in den normalen Trainingsbetrieb und wollten sich auf die bevorstehenden Wettkämpfe vorbereiten. Doch das Jahr verlief nicht so, wie wir es uns im Januar beim Neujahrsempfang vorstellten. Im Februar nahm eine kleine Gruppe der Turnabteilung mit dem Motto „101 Dalmatiner“ am Karnevalsumzug in Paderborn teil und begeisterte das Publikum durch verschiedene Tanzeinlagen



# TURNEN RÜCKBLICK AUF DAS TURNJAHR 2020





## Die Teilnehmer/innen des Bunny-Cups 2020

und akrobatische Elemente.

Als Highlight der „Turnen an Geräten“-Gruppen fand am ersten Märzwochenende der jährliche Bunny-Cup in Büren statt. Hochmotiviert zeigten die Turnerinnen ihre eintrainierten Übungen beispielsweise am Boden, Reck oder beim Balancieren auf dem Gymnastikball. Alle Teilnehmerinnen konnten sich am Ende über eine Teilnehmermedaille freuen und in den beiden älteren Klassen erreichten zwei unserer teilnehmenden Mannschaften den ersten Platz, den sie damit aus den letzten Jahren erfolgreich verteidigten. Dieser Wettkampf war leider einer der wenigen, der dieses Jahr stattfinden konnte. Denn auch die Turnabteilung musste Mitte März den kompletten Trainingsbetrieb einstellen. Nach und nach konnten unsere Gruppen ab An-

fang Juni langsam mit entsprechendem Hygienekonzept und meist an der frischen Luft wieder anfangen zu trainieren. An dieser Stelle sei allen Mitgliedern gedankt, die trotz der anderen Umstände weiter an unserem Angebot teilnehmen.

Nach den Sommerferien starteten auch die meisten Kindergruppen wieder in den Trainingsbetrieb und die Freude war bei allen Beteiligten groß, endlich wieder gemeinsam Sport zu treiben und zu lachen. In den Herbstferien konnte auch ein Trainingslager der Leistungsriege in der Andreas-Winter-Sporthalle durchgeführt werden. So trainieren unsere Turnerinnen und Turner jetzt schon für die Gauliga und Landesliga im Jahr 2021.

Trotz der schwierigen Gesamtsitua-

tion gab es in diesem Jahr auch eine Premiere. Im September haben wir als Team „TSV 1887 Schloß Neuhaus“ bei der Aktion Stadtradeln mitgemacht und sind gemeinsam (auch wenn jeder für sich alleine geradelt ist) stolze 2.980 Kilometer geradelt. Im nächsten Jahr werden wir diese Aktion sicher wiederholen und hoffentlich noch mehr Kilometer radeln.

Aus den aktuellen Gründen wird das Turnfest 2021 leider auch nicht stattfinden, so dass die Vorfreude auf das Deutsche Turnfest 2024 noch größer wird. Aber wir hoffen im nächsten Jahr natürlich trotzdem auf viele gemeinsame Trainingsstunden, erfolgreiche Wettkämpfe und einen gemeinsamen Jahresabschluss mit dem Weihnachtsschauturnen am 3. Advent.

# Morgenstern



**Schlüssel**

**Autoschlüssel**

**Schuhreparatur**

**Gravuren**

**Stempel**

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



**THOMAS RASCHPER**  
Sportmanager  
[sportmanager@tsv1887.de](mailto:sportmanager@tsv1887.de)

Prävention, Fitness und Rehabilitation – das sind die Bereiche, aus denen sich unser Angebot in der Abteilung **GesundheitPLUS** zusammensetzt. Das Angebot umfasst mittlerweile über 20 verschiedene Fitness-, Gesundheits- und Präventionskurse, 13 Rehabilitations-sportgruppen sowie das Vitalcenter.



## GESUNDHEITPLUS AKTIV UND GESUND MIT DEM TSV

### **DIE CORONA-PANDEMIE UND DIE FOLGEN**

Wie alle Abteilungen des TSV 1887 Schloß Neuhaus war auch die Abteilung GesundheitPLUS im Jahr 2020 von den zwischenzeitlichen Aussetzungen des kompletten Sportbetriebs betroffen. Nach der Wiederaufnahme der Angebote im Mai führten die meisten Gruppen ihr Training im Freien durch. Als es dann zum Herbst hin draußen kühler wurde, trainierten die Gruppen wieder in unseren Gymnas-

tikräumen. Aufgrund der Größe der Räumlichkeiten mussten die Gruppen größtenteils verkleinert werden, damit ausreichende Abstände zwischen den Teilnehmer/innen sichergestellt werden konnten. Zuletzt wurden Kurse vereinzelt auf digitalem Weg fortgeführt. Abhängig von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie ist es möglich, dass wir nochmal auf die Möglichkeiten der Durchführung im Freien oder Online zurückgreifen werden, damit die Teilnehmer/innen wei-



terhin zusammen aktiv sein können. Natürlich sind diese Möglichkeiten mit Einschränkungen verbunden und nicht für jedes Angebot zu realisieren. Insgesamt sind die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Durchführung unserer Angebote sehr gut angenommen und umgesetzt worden. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Teilnehmer/innen für ihr Verständnis und ihre Rücksicht bedanken.

### **KURSE**

Das bestehende Angebot wird stetig weiterentwickelt, um möglichst allen Altersgruppen spannende und zeitgemäße Inhalte bieten zu können. Aktuell konnten wir mit Hatha Yoga am Mittag, Vinyasa Yoga, Rückentraining und Zumba Angebote neu bzw. wieder in unser Programm aufnehmen. Hatha und Vinyasa Yoga gehören zu

den meist unterrichteten Yogastilen in der westlichen Welt. Beim **Hatha Yoga** werden die sogenannten Asanas (Körperstellungen) langsam eingenommen und vergleichsweise lange gehalten. Der Fokus liegt auf der Kontrolle des Körpers in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Durch Entspannung und Meditation wird ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Das körperorientierte Training eignet sich für alle Fitnesslevel, sowie für jeden, der mehr Verbindung zum eigenen Körper sucht.

**Vinyasa** kann mit „Bewegung in Verbindung mit Atmung“ übersetzt werden. Bei diesem Yoga-Stil werden die Asanas zu einem einzigen Bewegungsablauf miteinander verbunden. Dabei kommt es zu einem fortlaufenden Wechsel von Kraft, Flexibilität, Anspannung und Entspannung. Vinyasa ist ein

kraftvoller und dynamischer Yoga-Stil, der sich besonders gut für Menschen eignet, die eine dynamische, sportliche Yogapraxis mögen und die Freude an der Bewegung haben.

Langes Sitzen oder Stehen bereitet vielen Menschen Rückenschmerzen. Eine gesunde Wirbelsäule hat eine sog. doppelte S-Form. Diese spezielle Form unserer Wirbelsäule ermöglicht uns

den aufrechten Gang und dämpft als Federstab Stöße ab. Einseitige körperliche Belastungen, wie zum Beispiel langes Sitzen, und körperliche Inaktivität führen dauerhaft zu einer Veränderung der Statik unserer Wirbelsäule. Erste Folgen sind unter anderem Rückenschmerzen und Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Ein gezieltes **Rückentraining** stärkt die Mitte des Körpers, genauso wie die

## Erstaunlich flexibel

boho Schreibtische

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

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



Beine und Füße, um eine natürliche, gesunde doppelte S-Form der Wirbelsäule sicherzustellen.

Wir freuen uns sehr darauf, euch beim Ausprobieren unserer (neuen) Kurse zu sehen!

### **REHABILITATIONSSPORT**

Schwerpunktmäßig bieten wir Rehabilitationssport im Bereich der Orthopädie an. Aber auch mit einer Verordnung aus dem Bereich Onkologie darf man am orthopädischen Rehabilitationssport teilnehmen. Die Anzahl der Gruppen im Bereich des Rehabilitationssports konnten wir auf aktuell 13 erweitern. Es finden Gruppen zu allen Tageszeiten statt. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass jede/r Teilnehmer/ in einen passenden Termin bei uns findet. Die Nachfrage ist ungebremsst hoch. Trotzdem schaffen wir es in der Regel den Interessenten zeitnah einen Platz in einer passenden Gruppe anzubieten.

### **VITALCENTER**

In unserem Vitalcenter können die Teilnehmer/innen durch ein regelmäßig durchgeführtes Zirkel-Training an professionellen Trainingsgeräten ihre körperliche Fitness und Ihr Wohlbefinden steigern. Nach einem Eingangsgespräch wird gemeinsam ein individueller Trainingsplan erstellt, welcher beim Erreichen der Ziele der Teilnehmer/innen helfen soll. Ganz gleich, ob man die Ausdauer steigern, (nach einer Operation) zu alter Beweglichkeit zurückkehren oder einfach rund um fit bleiben möchte – in unserem Vitalcenter ist jeder gut aufgehoben.

Alle Informationen zu unseren Kursen, zum Rehabilitationssport und zu unserem Vitalcenter bekommt ihr in unserem Flyer Kursprogramm Winter/ Frühjahr 2021, auf unserer Homepage und natürlich auch persönlich in der TSV-Geschäftsstelle!

**Nehmt Kontakt mit uns auf! Wir beraten euch gerne!**

# SPORT- ANGEBOTE

# SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

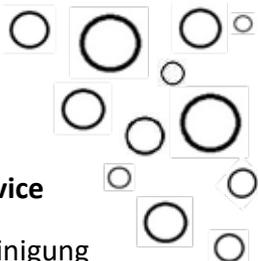
## KINDER & JUGENDLICHE

| SPORTANGEBOT   | TERMIN                | SPORTSTÄTTE                       | INFOS    |
|--|-----------------------|-----------------------------------|----------|
| <b>Turnen Mädchen (4-6 Jahre)</b>  | Mo, 16:00 – 17:00 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 71 |
| <b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>   | Mo, 16:00 – 21:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 66 |
| <b>Turnen Jungen (6-10 Jahre)</b>  | Mo, 17:00 – 18:15 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 70 |
| <b>Handball Minis (5-8 Jahre)</b>  | Mo, 17:00 – 18:30 Uhr | Sporthalle am Merschweg           | Seite 62 |
| <b>Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)</b>  | Mo, 17:00 – 19:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 67 |
| <b>Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining</b>  | Mo, 17:00 – 19:00 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad   | Seite 69 |
| <b>Turnen an Geräten (ab 10 Jahren)</b>  | Mo, 17:15 – 18:45 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 70 |
| <b>Leichtathletik Jugend (12-18 Jahre)</b>   | Mo, 17:30 – 19:00 Uhr | Sporthalle / Stadion am Merschweg | Seite 66 |
| <b>Taekwon-Do (ab 6 Jahren)</b>  | Mo, 17:30 – 19:00 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)   | Seite 67 |
| <b>Calisthenics (ab 16 Jahren)</b>   | Mo, 19:15 – 21:15 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 61 |
|  <b>Krabbelgruppe 1</b> | Di, 09:15 – 10:15 Uhr | Hermann-Löns-Stadion              | Seite 64 |
|  <b>Krabbelgruppe 2</b> | Di, 10:30 – 11:30 Uhr | Hermann-Löns-Stadion              | Seite 64 |
| <b>Eltern-Kind-Turnen 1</b>  | Di, 16:00 – 16:45 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 62 |
| <b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>   | Di, 16:00 – 18:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 66 |
| <b>Eltern-Kind-Turnen 2</b>  | Di, 16:45 – 17:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 62 |
| <b>Handball E-Jugend (9-10 Jahre)</b>  | Di, 17:00 – 18:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 62 |
| <b>Leichtathletik Jugend (6-10 Jahre)</b>  | Di, 17:00 – 18:30 Uhr | Sporthalle / Stadion am Merschweg | Seite 65 |
| <b>Leichtathletik Jugend (10-12 Jahre)</b>   | Di, 17:00 – 18:30 Uhr | Sporthalle / Stadion am Merschweg | Seite 65 |
| <b>Handball D-Jugend (11-12 Jahre)</b>   | Di, 17:00 – 18:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 63 |
| <b>Leichtathletik Jugend (12-18 Jahre)</b>   | Di, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle / Stadion am Merschweg | Seite 66 |
| <b>Handball A-Jugend (17-18 Jahre)</b>   | Di, 18:30 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 64 |
| <b>Handball B-Jugend weiblich (15-16 Jahre)</b>  | Di, 18:30 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 63 |
| <b>Tanzen Schlossmäuse (4-6 Jahre)</b>   | Mi, 15:30 – 16:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)   | Seite 68 |



Alle Kurstermine  
finden Sie im Flyer  
Gesundheit**PLUS**  
oder auch unter  
[www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

| SPORTANGEBOT  | TERMIN                | SPORTSTÄTTE                       | INFOS    |
|---|-----------------------|-----------------------------------|----------|
| <b>Eltern-Kind-Turnen 3</b>                               | Mi, 16:00 – 16:45 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 62 |
| <b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>              | Mi, 16:00 – 21:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 66 |
| <b>Eltern-Kind-Turnen 4</b>                               | Mi, 16:45 – 17:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 62 |
| <b>Turnen Mädchen (ab 12 Jahren)</b>                      | Mi, 17:00 – 18:15 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 72 |
| <b>Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)</b>               | Mi, 17:00 – 19:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 67 |
| <b>Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining</b> | Mi, 17:00 – 19:30 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad   | Seite 69 |
| <b>Turnen Mädchen (8-10 Jahre)</b>                        | Mi, 17:30 – 18:45 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 71 |
| <b>Cheerleading Juniors (11-16 Jahre)</b>                 | Mi, 17:30 – 19:30 Uhr | Sporthalle Hauptschule Mastbruch  | Seite 61 |
| <b>Handball B-Jugend männlich (15-16 Jahre)</b>           | Mi, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle am Merschweg           | Seite 64 |
| <b>Handball C-Jugend (13-14 Jahre)</b>                    | Mi, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle am Merschweg           | Seite 63 |
| <b>Calisthenics (ab 16 Jahren)</b>                        | Mi, 18:45 – 20:45 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 61 |
| <b>Cheerleading Seniors (ab 16 Jahren)</b>                | Mi, 20:00 – 22:00 Uhr | Sporthalle am Merschweg           | Seite 61 |
| <b>+ Krabbelgruppe 3</b>                                  | Do, 09:00 – 10:00 Uhr | Hermann-Löns-Stadion              | Seite 64 |
| <b>+ Krabbelgruppe 4</b>                                  | Do, 10:15 – 11:15 Uhr | Hermann-Löns-Stadion              | Seite 64 |
| <b>Turnen Jungen (4-6 Jahre)</b>                          | Do, 16:00 – 17:15 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 70 |
| <b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>              | Do, 16:00 – 18:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 66 |
| <b>Handball D-Jugend (11-12 Jahre)</b>                    | Do, 17:00 – 18:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 63 |
| <b>Leichtathletik Jugend (6-10 Jahre)</b>                 | Do, 17:00 – 18:30 Uhr | Sporthalle / Stadion am Merschweg | Seite 65 |
| <b>Leichtathletik Jugend (10-12 Jahre)</b>                | Do, 17:00 – 18:30 Uhr | Sporthalle / Stadion am Merschweg | Seite 65 |
| <b>Turnen Mädchen (6-8 Jahre)</b>                         | Do, 17:15 – 18:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 71 |
| <b>Tanzen Birdys (6-10 Jahre)</b>                         | Do, 17:30 – 18:30 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad   | Seite 68 |
| <b>Selbstverteidigung (ab 14 Jahren)</b>                  | Do, 18:00 – 19:00 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)   | Seite 67 |
| <b>Tanzen Birdys (10-14 Jahre)</b>                        | Do, 18:30 – 19:30 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad   | Seite 68 |



- **Gebäudeservice**  
 Unterhaltsreinigung  
 Glas- / Fensterreinigung  
 Wintergartenreinigung  
 Sonder- / Bauschlussreinigung
- **Grundstücksservice**  
 Garten- / Landschaftspflege  
 Hausmeisterservice

**"Sauberer, zuverlässiger, motivierter - das ist unser Motto!"**

**E-Mail: [info@ggs-schonlau.de](mailto:info@ggs-schonlau.de) | Mobil: 0176 24 75 28 25**

| SPORTANGEBOT                                       | TERMIN                | SPORTSTÄTTE                       | INFOS    |
|--|-----------------------|-----------------------------------|----------|
| Handball B-Jugend weiblich (15-16 Jahre)           | Do, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle am Berufskolleg        | Seite 63 |
| Leichtathletik Jugend (12-18 Jahre)                | Do, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle / Stadion am Merschweg | Seite 66 |
| Handball A-Jugend (17-18 Jahre)                    | Do, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle am Berufskolleg        | Seite 64 |
| Leistungsturnen-Talent-Sichtungsgruppe (4-6 Jahre) | Fr, 15:30 – 17:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 66 |
| + Zumba Kids Jr. (4-6 Jahre)                       | Fr, 15:45 – 16:30 Uhr | Hermann-Löns-Stadion              | Seite 72 |
| Turnen an Geräten (6-8 Jahre)                      | Fr, 16:30 – 18:00 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 69 |
| + Zumba Kids (7-10 Jahre)                          | Fr, 16:45 – 17:45 Uhr | Hermann-Löns-Stadion              | Seite 72 |
| Turnen an Geräten (8-10 Jahre)                     | Fr, 17:00 – 18:15 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 69 |
| Handball E-Jugend (9-10 Jahre)                     | Fr, 17:00 – 18:30 Uhr | Sporthalle am Merschweg           | Seite 62 |
| Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)              | Fr, 17:00 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 66 |
| + Zumba Teens (11-16 Jahre)                        | Fr, 17:45 – 18:45 Uhr | Hermann-Löns-Stadion              | Seite 73 |
| Taekwon-Do (ab 6 Jahren)                           | Fr, 18:00 – 19:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)   | Seite 67 |
| Turnen Mädchen (10-12 Jahre)                       | Fr, 18:15 – 19:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle         | Seite 72 |
| Handball C-Jugend (13-14 Jahre)                    | Fr, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle am Merschweg           | Seite 63 |
| Handball B-Jugend männlich (15-16 Jahre)           | Fr, 18:30 – 20:00 Uhr | Sporthalle am Merschweg           | Seite 64 |

# SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

## ERWACHSENE

| SPORTANGEBOT  | TERMIN                | SPORTSTÄTTE                                | INFOS    |
|---|-----------------------|--|----------|
| <b>Fit und beweglich jung bleiben für Frauen</b>  | Mo, 08:45 – 09:45 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 79 |
| <b>Vitalcenter</b>  | Mo, 09:00 – 11:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 90 |
|  <b>Fascial Fitness</b>  | Mo, 16:30 – 17:30 Uhr | Gymnastikraum<br>Andreas-Winter-Sporthalle | Seite 78 |
| <b>Taekwon-Do</b>   | Mo, 17:30 – 19:00 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (alt)           | Seite 89 |
| <b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>  | Mo, 17:30 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 87 |
| <b>Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)</b>  | Mo, 18:15 – 19:15 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)           | Seite 75 |
| <b>Tischtennis Allgemeines Training</b>   | Mo, 18:30 – 22:00 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad            | Seite 89 |
|  <b>Hatha Yoga</b>       | Mo, 18:50 – 20:05 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 83 |
| <b>Step Aerobic</b>   | Mo, 19:00 – 20:00 Uhr | Gymnastikraum<br>Andreas-Winter-Sporthalle | Seite 88 |
| <b>Showturngruppe Spumante</b>  | Mo, 19:00 – 20:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 88 |
| <b>Tischtennis Hobbytraining</b>  | Mo, 19:00 – 21:00 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad            | Seite 90 |
| <b>Body in Motion für Frauen</b>  | Mo, 19:15 – 20:15 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (alt)           | Seite 76 |
| <b>Calisthenics</b>   | Mo, 19:15 – 21:15 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)           | Seite 77 |
| <b>Handball 2. Damen</b>  | Mo, 20:00 – 21:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 82 |
|  <b>Vinyasa Yoga</b>   | Mo, 20:05 – 21:20 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 90 |
|  <b>Zumba®</b>         | Mo, 20:15 – 21:15 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (alt)           | Seite 91 |
| <b>Bodytraining für Frauen</b>  | Mo, 20:15 – 21:30 Uhr | Gymnastikraum<br>Andreas-Winter-Sporthalle | Seite 76 |
| <b>Rücken Fit 1</b>   | Di, 17:30 – 18:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)           | Seite 86 |
|  <b>Fit and Dance</b>  | Di, 18:00 – 19:00 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad            | Seite 78 |
| <b>Vitalcenter</b>  | Di, 18:00 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 90 |
| <b>Hallenbosseln</b>  | Di, 18:00 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 81 |
| <b>Lauftraining für Ambitionierte</b>   | Di, 18:00 – 20:00 Uhr | Ahorn-Sportpark                            | Seite 84 |
| <b>Breitensport für Männer</b>  | Di, 18:15 – 19:30 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad            | Seite 76 |
|  <b>Fit und gesund</b> | Di, 18:30 – 19:30 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 80 |
| <b>Rücken Fit 2</b>   | Di, 18:45 – 19:45 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)           | Seite 86 |
|  <b>Fit and Dance</b>  | Di, 19:00 – 20:00 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad            | Seite 78 |

Alle Kurstermine  
finden Sie im Flyer  
Gesundheit**PLUS**  
oder auch unter

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

## ERWACHSENE

| SPORTANGEBOT   | TERMIN                | SPORTSTÄTTE                                | INFOS    |
|--|-----------------------|--|----------|
| <b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>               | Di, 19:00 – 21:00 Uhr | Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule | Seite 87 |
| <b>Seniorengruppe mit Ball und Bewegung</b>                | Di, 19:30 – 21:00 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad            | Seite 87 |
| <b>Rückentraining</b>                                      | Di, 19:45 – 20:45 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 86 |
| <b>Ballsport und Fitness</b>                               | Di, 19:45 – 21:00 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)            | Seite 75 |
| <b>Handball 1. Damen</b>                                   | Di, 20:00 – 21:30 Uhr | Sporthalle am Merschweg                    | Seite 81 |
| <b>Handball 1. Herren</b>                                  | Di, 20:00 – 21:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 82 |
| <b>Handball 2. Herren</b>                                  | Di, 20:00 – 21:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 82 |
| <b>Handball 3. Herren</b>                                  | Di, 20:00 – 21:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 83 |
| <b>Cardio-Body-Workout</b>                                 | Di, 20:15 – 21:15 Uhr | Gymnastikraum<br>Andreas-Winter-Sporthalle | Seite 77 |
| <b>Vitalcenter</b>   | Mi, 09:00 – 11:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 90 |
| <b>Hatha Yoga am Mittag</b>                                | Mi, 11:30 – 12:30 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 83 |
| <b>Fit im Alter</b>  | Mi, 17:00 – 18:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)            | Seite 79 |
| <b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>               | Mi, 17:30 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 87 |
| <b>Los laufen... Lauftraining für Einsteiger!</b>          | Mi, 18:00 – 19:00 Uhr | Wilhelmsberg                               | Seite 84 |
| <b>Weiter laufen... Lauftraining für Fortgeschrittene!</b> | Mi, 18:00 – 19:00 Uhr | Wilhelmsberg                               | Seite 85 |
| <b>Straffer Bauch – Gesunder Rücken</b>                    | Mi, 18:00 – 19:00 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 89 |
| <b>Lauftreff</b>   | Mi, 18:00 Uhr         | Wilhelmsberg                               | Seite 85 |
| <b>Step Aerobic</b>  | Mi, 18:15 – 19:15 Uhr | Gymnastikraum<br>Andreas-Winter-Sporthalle | Seite 88 |
| <b>Tischtennis Allgemeines Training</b>                    | Mi, 18:30 – 22:00 Uhr | Turnhalle am Residenz-Hallenbad            | Seite 89 |
| <b>Frauengymnastik</b>                                     | Mi, 18:45 – 19:50 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)            | Seite 80 |
| <b>Calisthenics</b>  | Mi, 18:45 – 20:45 Uhr | Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)            | Seite 77 |
| <b>Showturngruppe Error</b>                                | Mi, 19:00 – 21:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 88 |
| <b>Zumba® Step</b>   | Mi, 19:30 – 20:30 Uhr | Gymnastikraum<br>Andreas-Winter-Sporthalle | Seite 91 |

# 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](http://www.anhaenger-erdmann.de)

| SPORTANGEBOT                          | TERMIN                | SPORTSTÄTTE                                | INFOS    |
|---------------------------------------|-----------------------|--|----------|
| Rücken Fit 3                          | Mi, 19:50 – 20:50 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (alt)           | Seite 86 |
| + Straffer Bauch – Gesunder Rücken    | Mi, 20:00 – 21:00 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 89 |
| Badminton – Just 4 Fun                | Mi, 20:00 – 21:30 Uhr | Sporthalle am Merschweg                    | Seite 75 |
| Fit 4 Fun für Männer                  | Mi, 20:00 – 21:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 80 |
| Cheerleading Seniors                  | Mi, 20:00 – 22:00 Uhr | Sporthalle am Merschweg                    | Seite 77 |
| Volleyball Mixed                      | Mi, 20:15 – 21:45 Uhr | Sporthalle am Merschweg                    | Seite 91 |
| Fit und beweglich jung bleiben        | Do, 14:00 – 15:00 Uhr | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 79 |
| + Hockergymnastik für Senioren/innen  | Do, 15:30 – 16:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (alt)           | Seite 84 |
| Pilates                               | Do, 18:00 – 19:00 Uhr | Turnhalle/MZH Sande                        | Seite 85 |
| Selbstverteidigung                    | Do, 18:00 – 19:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (alt)           | Seite 87 |
| Handball 1. Damen                     | Do, 18:30 – 20:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 81 |
| Hallenbosseln                         | Do, 18:30 – 20:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 81 |
| Funktionsgymnastik für Männer         | Do, 18:45 – 19:45 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)           | Seite 81 |
| Handball 1. Herren                    | Do, 20:00 – 21:30 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle                  | Seite 82 |
| Handball 2. Herren                    | Do, 20:00 – 21:30 Uhr | Sporthalle am Berufskolleg                 | Seite 82 |
| Handball 3. Herren                    | Do, 20:00 – 21:30 Uhr | Sporthalle am Berufskolleg                 | Seite 83 |
| Taekwon-Do                            | Fr, 18:00 – 19:30 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)           | Seite 89 |
| Leistungsturnen Männer – SG Paderborn | Fr, 19:00 – 21:00 Uhr | Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule | Seite 87 |
| Taekwon-Do                            | Fr, 19:30 – 21:00 Uhr | Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)           | Seite 89 |
| + Fatburner Workout                   | Fr, 9:30 – 10:30 Uhr  | Hermann-Löns-Stadion                       | Seite 78 |
| 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: **Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe und Antje Klopp**



## CHEERLEADING JUNIORS (11-16 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Mittwoch, 17:30 bis 19:30 Uhr**

- Sporthalle Hauptschule Mastbruch
- Übungsleitung: **Svea Kürpick**



## CHEERLEADING SENIORS (AB 16 JAHREN)

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**

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **N.N.**





## ELTERN-KIND-TURNEN 1 BIS 4

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Svea Kürpick (Di)** und **Emely Rupprecht (Mi)**



## HANDBALL MINIS (5-8 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr**

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Björn Lebock**



## HANDBALL E-JUGEND (9-10 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) und Sporthalle am Merschweg (Fr)
- Übungsleitung: **Jona Arenhövel, Fredrik Bohne, Tim Hauschild, Leni Hermann, Nina Lippe** und **Angelina Rivers**





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



## 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**



## 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: **Noah Sternberg**



Fortsetzung →



## HANDBALL B-JUGEND MÄNNLICH (15-16 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## 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**



## KRABELGRUPPEN

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, 10:30 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 Hillemeier**



## 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 Wettkampfabitionen.

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Sporthalle / Stadion am Merschweg
- Übungsleitung: **Alina Wiemer**



## Kein Kleid für schöne Babybauchbilder?

Buche ein Shooting und  
sicher dir diese Vorteile:

- Freie Kleiderauswahl
- Perfekte Druckprodukte
- Mind. 5 Bilder inklusive
- Zufriedenheitsgarantie
- **Bellypainting** (Dein Bauch als Leinwand)

*Günzel-Fotografie*  
Fotografie & Videografie

Günzel-Fotografie | Babybauchfotografie der besonderen Art  
[www.guenzel-fotografie.de](http://www.guenzel-fotografie.de) | [info@guenzel-fotografie.de](mailto:info@guenzel-fotografie.de)  
André Günzel | Sanddornweg 11 | 33106 Paderborn | 0151 17637712



## 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 21:00 Uhr,**  
**Dienstag und Donnerstag, 16:00 bis 18:00 Uhr,**  
**Freitag, 17:00 bis 20:00 Uhr**

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





## LEISTUNGSTURNEN JUNGEN (AB 6 JAHREN)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag und Mittwoch, 17:00 bis 19:00 Uhr**

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



## SELBSTVERTEIDIGUNG (AB 14 JAHREN)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Stefanie Balewski und Thomas Keßler**



## TAEKWON-DO (AB 6 JAHREN)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr,  
Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt) (Mo),  
Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu) (Fr)
- Übungsleitung: **Stefanie und Carsten Balewski, Thomas Keßler**





## TANZEN SCHLOSSMÄUSE (4-6 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



**Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Svea Kürpick** und **Lenja Beyer**



## TANZEN BIRDYS (6-10 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## 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**



## TURNEN AN GERÄTEN (6-8 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



**Freitag, 16:30 bis 18:00 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Theresa Brüggemeier**



## TURNEN AN GERÄTEN (8-10 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene



**Freitag, 17:00 bis 18:15 Uhr**

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





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



## TURNEN JUNGEN (6-10 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



**Montag, 17:00 bis 18:15 Uhr**

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





## TURNEN MÄDCHEN (4-6 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger



**Montag, 16:00 bis 17:00 Uhr**

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



## TURNEN MÄDCHEN (6-8 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



**Donnerstag, 17:15 bis 18:30 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Emely Rupprecht** und **Svea Kürpick**



## TURNEN MÄDCHEN (8-10 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



**Mittwoch, 17:30 bis 18:45 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Emely Rupprecht**



Fortsetzung →



## TURNEN MÄDCHEN (10-12 JAHRE)

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

### 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 auszupeinern und ihre turnerischen Fähigkeiten zu verbessern. Im Mittelpunkt unserer Stunden stehen das Erlernen und Trainieren von Elementen am Boden, am Reck und am Balken.

### 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)

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.

KURSANGEBOT

### GEEIGNET FÜR:

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



**Freitag, 15:45 bis 16:30 Uhr (ZKJ) und  
Freitag, 16:45 bis 17:45 Uhr (ZK)**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Natalie Reynolds-Wall** und **Annkathrin Born**





## 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, 17:45 bis 18:45 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Natalie Reynolds-Wall** und **Annkathrin Born**



# Werneke

## SPORTCOACHING

Beratung . Coaching . Training

# FÜR JEDEN DAS PASSENDE SPORTANGEBOT: ERWACHSENE

---



## SCHNUPPERTRAINING

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

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



## BADMINTON – JUST 4 FUN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr**

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



## BALLSPORT UND FITNESS

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 19:45 bis 21:00 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Volker Brands** und **Julia Thiele**



## BAUCH-OBERSCHENKEL-PO (BOP)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 18:15 bis 19:15 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Cristina Prepelita**





## 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 21:15 Uhr und  
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe und Antje Klopp**



## 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!

### KURSANGEBOT

### GEEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 20:15 bis 21:15 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Kursleitung: **Jana Ickler**



## 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**

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **N.N.**





## FASCIAL FITNESS

PRÄVENTIONSKURS

Durch das **Training der Faszien** wird Ihr muskuläres Bindegewebe geschmeidig, beweglich und kraftvoll. Das stärkt präventiv die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, führt zur Vermeidung und Reduktion von Gelenkschmerzen und bringt Ihre Körperkontur in Form.

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

- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Kursleitung: **Nina Wollmeyer**



## FATBURNER WORKOUT

KURSANGEBOT

Durch eine Kombination aus einem intensiven Ausdauer- und Krafttraining werden gute Voraussetzungen geschaffen, um Gewicht zu verlieren und die Fitness zu steigern. Das Programm eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

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

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Sabrina Stirnberg**



## FIT AND DANCE

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, 18:00 bis 19:00 Uhr** und **Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer GesundheitPLUS oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://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



**Donnerstag, 14:00 bis 15:00 Uhr**

- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Christiana Vorsmann**



## FIT UND BEWEGLICH JUNG BLEIBEN FÜR FRAUEN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 08:45 bis 09:45 Uhr**

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





## 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](http://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**





## FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Donnerstag, 18:45 bis 19:45 Uhr**

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



## HALLENBOSSELN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Roland Klug** und **Werner Siebert**



## HANDBALL 1. DAMEN

Unsere 1. Damenmannschaft spielt in der Saison 2020/2021 in der Landesliga und will mit schnellem Handball so schnell wie möglich den Klassenerhalt schaffen. Motivierte und erfahrene Handballerinnen sind jederzeit willkommen.

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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





## HANDBALL 2. DAMEN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Mattis Lippe**



## HANDBALL 1. HERREN

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

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



## HANDBALL 2. HERREN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) /  
Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Pascal Heyden**





## HANDBALL 3. HERREN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## HATHA YOGA

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

### KURSANGEBOT

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 18:50 bis 20:05 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

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



## HATHA YOGA AM MITTAG

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

### KURSANGEBOT

### GEEIGNET FÜR:

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



**Mittwoch, 11:30 bis 12:30 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Diana Wiebe**





## HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN/INNEN

KURSANGEBOT

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

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

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Kursleitung: **Christiana Vorsmann**



## LAUFTRAINING FÜR AMBITIONIERTE

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



**Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr**

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



## LOS LAUFEN... LAUFTRAINING FÜR EINSTEIGER!

KURSANGEBOT

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

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

- Wilhelmsherg
- Kursleitung: **Anke Kerstein-Sutter**





## WEITER LAUFEN... LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE!

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

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

- Wilhelmsberg
- Kursleitung: **Dieter Röttger**



## LAUFTREFF

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## 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 tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

### GEEIGNET FÜR:

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



**Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr**

- Turnhalle/MZH Sande
- Übungsleitung: **Cristina Prepelita**





## RÜCKEN FIT 1 UND 2

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr,  
Dienstag, 18:45 bis 19:45 Uhr**

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



## RÜCKEN FIT 3

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

### 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**



## RÜCKENTRAINING

Langes Sitzen oder Stehen bereitet Ihnen Rückenschmerzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren die Mitte unseres Körpers, genauso wie die Beine und Füße. Warum die Beine und Füße wichtig sind? Kommen Sie in den Kurs und finden es heraus!

**KURSANGEBOT**

### GEEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 19:45 bis 20:45 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Bernhardine Kemper**





## 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](http://www.sg-paderborn.de)

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag und Mittwoch, 17:30 bis 20:00 Uhr,  
Dienstag und Freitag, 19:00 bis 21:00 Uhr**

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



## SELBSTVERTEIDIGUNG

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Übungsleitung: **Stefanie Balewski** und **Thomas Keßler**



## SENIORENGRUPPE MIT BALL UND BEWEGUNG

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr**

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



Fortsetzung →



## SHOWTURNGRUPPE ERROR

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



**Mittwoch, 19:00 bis 21:00 Uhr**

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



## SHOWTURNGRUPPE SPUMANTE

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



**Montag, 19:00 bis 20:30 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Julia Meironke**



## STEP AEROBIC

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr** und  
**Mittwoch, 18:15 bis 19:15 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**  
**Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Ortrud Belz**

89

Sportangebote



## 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,**  
**Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr** und  
**Freitag, 19:30 bis 21:00 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt) (Mo)
- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu) (Fr)
- Übungsleitung: **Stefanie** und **Carsten Balewski, Thomas Keßler**



## TISCHTENNIS ALLGEMEINES TRAINING

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

**GEEIGNET FÜR:**

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



**Montag und Mittwoch, 18:30 bis 22:00 Uhr**

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Im Team**



Fortsetzung →



## 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**



## VINYASA YOGA

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

### KURSANGEBOT

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 20:05 bis 21:20 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Hermann-Löns-Stadion
- Kursleitung: **Diana Wiebe**



## VITALCENTER

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

### 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: **Diana Wiebe** und **Gabriela Grosshausen**





## VOLLEYBALL MIXED

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Mittwoch, 20:15 bis 21:45 Uhr**

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



## ZUMBA®

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 20:15 bis 21:15 Uhr**

Die aktuellen Kurszeiträume finden Sie im Flyer Gesundheit**PLUS** oder unter [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
- Kursleitung: **Johanna Tigges**

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

- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Kursleitung: **Natalie Reynolds-Wall**

**KURSANGEBOT**

# SPENDENAUFTRUF

---

Der TSV 1887 Schloß Neuhaus ist ein gemeinnütziger Verein. Im Rahmen unserer sportlichen Arbeit sind die Jugendarbeit, sowie die Förderung des ehrenamtlichen Engagements, der Gemeinschaft und der Gesundheit unsere Hauptziele. Sie wollen uns dabei durch eine Spende unterstützen?

**Das freut uns sehr!**

**BITTE ÜBERWEISEN SIE IHRE SPENDE AUF FOLGENDES KONTO:**

**TSV 1887 Schloß Neuhaus e.V.**

IBAN: DE71 4765 0130 0005 0740 00

BIC: WELADE3LXXX

Geben Sie bitte im Verwendungszweck die Abteilung/Sportart an, für die Sie den Betrag spenden möchten. Eine Spendenquittung wird Ihnen automatisch per Post zugeschickt.

**Wir freuen uns über jede Spende!**



# WIR FREUEN UNS AUF DEINE UNTERSTÜTZUNG

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

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

Als **Gruppenhelfer/in** hast du die Möglichkeit, unsere Übungsleiter/innen bei der Planung und Durchführung unserer Sportangebote zu unterstützen. Du kannst Angebote mitgestalten, Hilfestellungen leisten und den Teilnehmern als wichtiger Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Durch deine Unterstützung als Gruppenhelfer/in lernst du viele Menschen kennen, erweiterst deine sportlichen und persönlichen Fähigkeiten und sammelst Erfahrungen in der Leitung von Gruppen.

Als **Übungsleiter/in** bist du für die Planung und Durchführung deines Sportangebotes verantwortlich. Du sammelst Erfahrungen im Leiten von Gruppen, erhältst Anerkennung und Bestätigung durch die Teilnehmer/innen und erlebst Freude sowie Zusammenhalt im Team. Darüber hinaus kannst du neue Ideen

und Trends einbringen, Strategien entwickeln und gemeinsam mit uns die Zukunft des TSV gestalten. Wir legen einen hohen Wert auf qualifizierte Übungsleiter/innen. Aus diesem Grund unterstützen wir dich gerne bei der Ausbildung zum Übungsleiter C und auch bei darauf aufbauenden Weiterbildungen.

## **WAS WIR BIETEN**

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

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

## **KONTAKT**

**Thomas Raschper**  
Sportmanager

☎ 05254/8090391

✉ [sportmanager@tsv1887.de](mailto: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](mailto:geschaeftsstelle@tsv1887.de)

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

## ÖFFNUNGSZEITEN

- **Montag**, 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Dienstag bis Donnerstag**, 9:00 bis 12:30 Uhr

# MITGLIEDS- BEITRÄGE

monatlicher  
**GRUNDBEITRAG\***

monatlicher  
**ABTEILUNGSBEITRAG**  
(zuzüglich)

monatlicher  
**LEISTUNGSBEITRAG**  
(optional)

|  | 4-6 Jahre | 7-18 Jahre               | >18 Jahre |
|--|-----------|--------------------------|-----------|
|  | 7,- €     | 8,- €                    | 9,50 €    |
|  | +         | +                        | +         |
| Hallenbosseln  | -         | 1,- €                    | 1,- €     |
| Handball   | 2,- €     | 3,50 €                   | 3,50 €    |
| Leichtathletik   | -         | 1,- €                    | 1,- €     |
| Taekwon-Do   | -         | 1,- €                    | 3,- €     |
| Tischtennis  | -         | 1,- €                    | 1,- €     |
| Turnen   | -         | 1,- €                    | 3,- €     |
| Gesundheit PLUS  | -         | 1,- €                    | 1,- €     |
|  | +         | +                        | +         |
| LA-Jugend/Leistungsturnen/Taekwon-Do/<br>Wettkampfbetrieb Handball & Tischtennis |           |                          |           |
|  |           | Vitalcenter              | 6,00 €    |
|  |           | RehaSport<br>(1 x Woche) | 9,90 €    |

monatlicher Beitrag =

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

# SPORTSTÄTTEN



**AHORN-SPORTPARK**  
Ahornallee 20, 33106 PB



**ANDREAS-WINTER-  
SPORTHALLE**  
Sertürnerstraße 13,  
33104 PB



**FRIEDRICH-SPEE-  
GESAMTSCHULE**  
Weißdornweg 6,  
33100 PB



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



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



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



**SPORTHALLE  
HAUPTSCHULE  
MASTBRUCH**  
Schattenweg 130,  
33104 PB



**SPORTHALLE JOSEF**  
Mastbruchstraße 77,  
33104 PB



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



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



**TURNHALLE / MZH  
SANDE**  
Sennelagerstraße 21,  
33106 PB



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

# AUSBLICK 2021

| VERANSTALTUNG                                    | TERMIN   | UHR-ZEIT  | ORT                            |
|--|--|-----------|--------------------------------|
| <b>Neujahrsempfang 2021</b>                      | Muss aufgrund der Corona-Pandemie leider ausfallen.  |           |                                |
| <b>Abteilungsversammlung Hallenbosseln</b>       | Die Terminierung der Veranstaltungen erfolgt in Abhängigkeit der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie. |           |                                |
| <b>Abteilungsversammlung Handball</b>            |  |           |                                |
| <b>Abteilungsversammlung Leichtathletik</b>      |  |           |                                |
| <b>Abteilungsversammlung Taekwon-Do</b>          |  |           |                                |
| <b>Abteilungsversammlung Tischtennis</b>         |  |           |                                |
| <b>Abteilungsversammlung Turnen</b>              |  |           |                                |
| <b>Jugendversammlung</b>                         |  |           |                                |
| <b>Jahreshauptversammlung</b>                    |  |           |                                |
| <b>Vereinsmeisterschaft Taekwon-Do</b>           |  |           |                                |
| <b>Drei-Hasen-Turnier Hallenbosseln</b>          |  |           |                                |
| <b>Run Up/Antrimmen</b>                          |  |           |                                |
| <b>33. Residenz-Abendlauf</b>                    | 14.05.2021   | 18:00 Uhr | Stadion am Merschweg           |
| <b>Teilnahme am Beach-Handball-Turnier</b>       | 07.–09.05.2021   | –         | Ostsee Ressort Damp            |
| <b>Werner-Rech-Pokalturnier</b>                  | 06/2021  | –         | Turnhalle am Residenzhallenbad |
| <b>Sommerfest der Tischtennisabteilung</b>       | 06/2021  | –         | KAB-Hütte                      |
| <b>18. Tag des Paderborner Sports</b>            | 13.06.2021   | 14:00 Uhr | Schlosspark                    |
| <b>Radtour der Frauen</b>                        | 30.06.2021   | 17:00 Uhr | Andreas-Winter-Sporthalle      |
| <b>Beach-Handball-Turnier (Tag 1)</b>            | 03.07.2021   | 14:00 Uhr | Lippesee                       |
| <b>Beach-Handball-Turnier (Tag 2)</b>            | 04.07.2021   | 10:00 Uhr | Lippesee                       |
| <b>Läuferabend mit Kreismeisterschaften</b>      | 07.09.2021   | 19:00 Uhr | Stadion am Merschweg           |
| <b>Fahrt nach Paris der Tischtennisabteilung</b> | 10/2021  | –         | Paris                          |
| <b>Laufabzeichen-Tag</b>                         | 09.10.2021   | 14:00 Uhr | Stadion am Merschweg           |
| <b>Herbstwanderung der LA-Abteilung</b>          | 10.10.2021   | 10:00 Uhr | Christuskirche                 |
| <b>44. Weihnachtsschauturnen</b>                 | 12.12.2021   | 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 2021. Ihr habt noch wichtige News, die unbedingt in dieses Heft sollen? Dann sendet bitte Bilder und Artikel an: [✉ sportmanager@tsv1887.de](mailto:sportmanager@tsv1887.de)

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

## **HERAUSGEBER**

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



## Sie bleiben fit – wir verkaufen Ihre Immobilie

### Genießen Sie volle Freiheit beim Immobilienverkauf

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

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

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

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

Sprechen Sie mit uns. Es lohnt sich für Sie.  
Rufen Sie uns jetzt an: **052 51 / 87 18 911**

**TM IMMOBILIEN PADERBORN**



**Thorsten Möller**  
Experte für die Region Paderborn

# Kröger & Mersch

— STEUERBERATUNG —



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](http://www.kroeger-mersch.de)

Telefon: 0 52 54 - 648 70 20  
Telefax: 0 52 54 - 648 70 21  
[kanzlei@kroeger-mersch.de](mailto:kanzlei@kroeger-mersch.de)