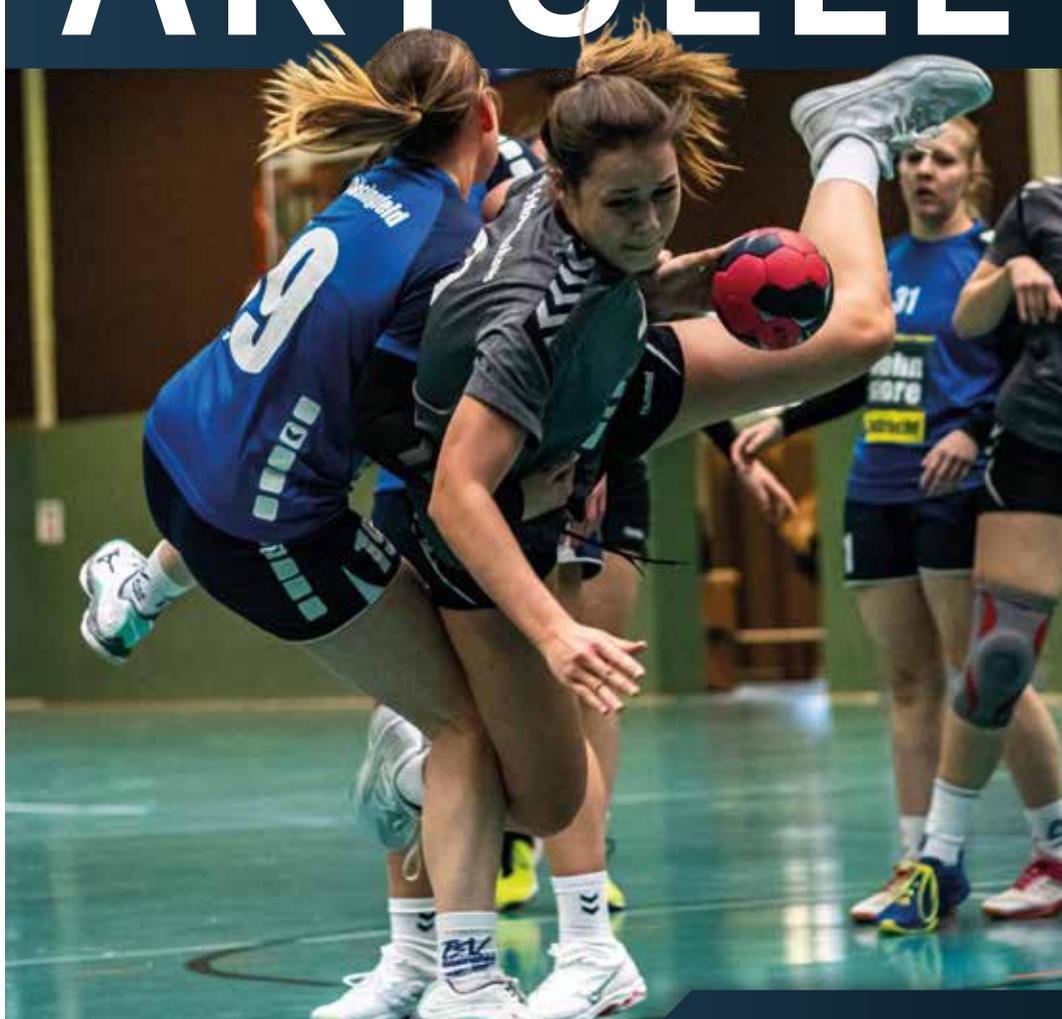


# TSV AKTUELL

Alle  
Sport- und  
Kursangebote  
im Überblick  
auf den Seiten  
47 bis 98

1. Halbjahr  
2022



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> —
		Mein Verein für Sport, Fitness & Gesundheit
SEITE	06	<b>Allgemeine Informationen</b> —
		FSJ im Sport und Sportabzeichen
SEITE	11	<b>Abteilungsberichte</b> —
		Das Sportjahr 2021 im Rückblick
SEITE	47	<b>Sportangebote 2022</b> —
		Für jeden das passende Sportangebot
SEITE	85	<b>Kursangebote 2022</b> —
		Für jeden das passende Kursangebot
SEITE	100	<b>Engagement</b> —
		Wir freuen uns auf Deine Unterstützung
SEITE	102	<b>Wissenswertes</b> —
		Kontakt, Beiträge, Termine u. v. m.

# SIE SUCHEN EIN **BESONDERES** GESCHENK?



**WIR BE/DRUCKEN & PERSONALISIEREN**

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



**www.easy-pbs.de**



# MEIN VEREIN FÜR SPORT, FITNESS UND GESUNDHEIT!



HAGEN SCHLÜTER  
Erster Vorsitzender

## LIEBE MITGLIEDER UND INTERESSENTEN,

wir befinden uns nunmehr bald im dritten Jahr der Pandemie und jeder von uns hat irgendwie gelernt, damit umzugehen. Auch wir haben uns den sich ständig ändernden Bestimmungen und Vorschriften anpassen müssen. Dies hat uns aber nicht davon abgehalten, nach den Sommerferien endlich wieder mit einem breit gefächerten Sportangebot neu zu starten. Die Aufbruchsstimmung war förmlich greifbar und da war und ist er wieder, der Teamgeist, der Spaß am Sport.

Sinnbildlich für diese Aufbruchsstimmung sind u. a. unsere zwei neuen FSJler, die im Herbst dieses Jahres unseren TSV 1887 bereichert haben. Zusammen mit der Vereinsjugend und dem J-Team entwickelt sich gerade eine ganz neue Dynamik, die wir sowohl in den diversen Sportarten erleben als auch in den Arbeitskreisen, die unsere Vereinsvision „Der TSV 1887 im Jahr 2030“ voranbringen. Hier entstehen kreative und konspirative Ideen, die es gerade

gilt, auszuarbeiten und umzusetzen. Wir befinden uns an der Stelle in einem guten „Flow“ und wir sind alle froh, diesen erleben zu dürfen. Nach wie vor freuen wir uns über Interessierte, die dazustoßen und uns unterstützen möchten.

Mit diesem positiven Schwung lässt es sich ein wenig leichter ertragen, lieb gewonnene Veranstaltungen, wie das Weihnachtsschauturnen, nicht durchführen zu dürfen.

Welche Alternative uns hierzu im letzten Jahr eingefallen ist und vieles mehr lesen Sie auf den folgenden Seiten. Seien Sie neugierig und nehmen sich Zeit für unser neues TSV Aktuell!

Bleiben Sie uns gewogen, gesund und zuversichtlich!

Ihr

# FSJ IM SPORT

---

Hallo Sportsfreunde und Mitglieder des TSV!

Wir sind die zwei neuen Freiwilligen Leonie Thielemann und Tim Werner.

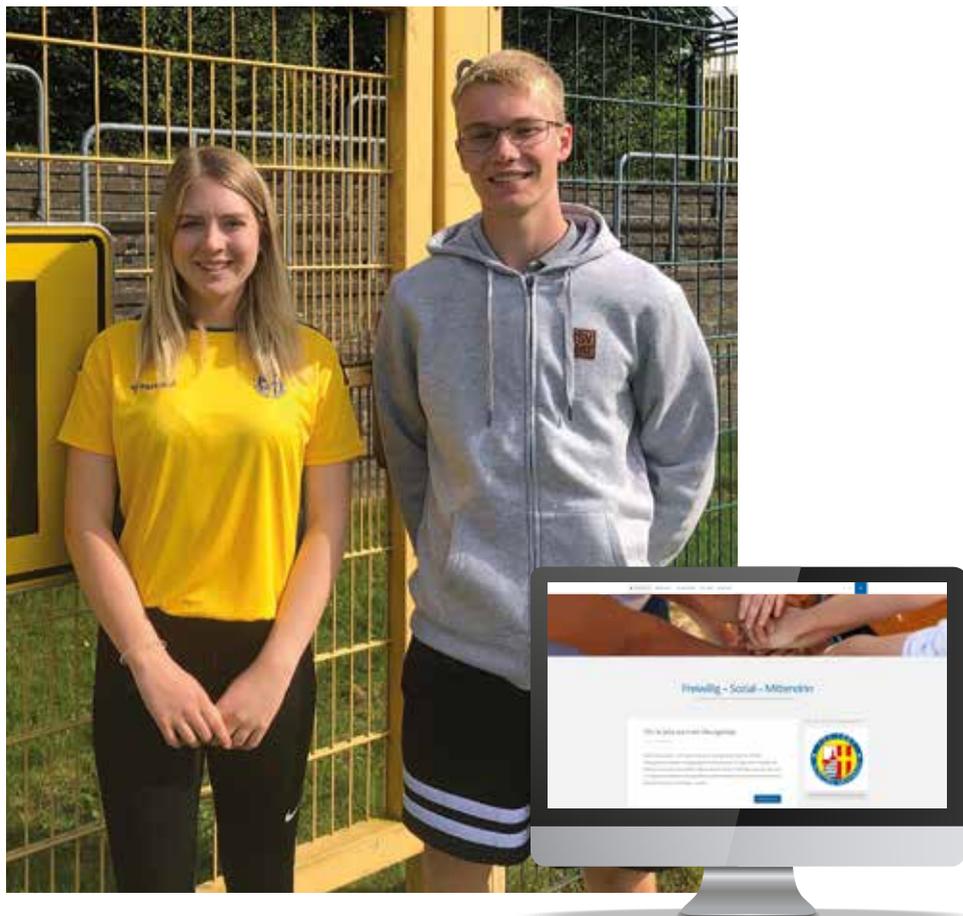
Zusammen startete für uns am 01. September 2021 das Abenteuer Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), nachdem wir

zu Beginn des Jahres unser Abitur gemacht haben. Seitdem unterstützen wir den TSV, wo wir nur können.

Nachdem wir uns in den ersten Wochen gut eingelebt haben, fühlen wir uns mittlerweile richtig wohl. Täglich freuen wir uns mit den Kindern und Jugendlichen des Vereins oder der

## **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 Ganztag und in Kindertageseinrichtungen
  - Unterstützung des Schulsport- und Schwimmunterrichts an einer ortsansässigen Grundschule
- Veranstaltungs- und Eventmanagement
  - Planung und Umsetzung von Events und Aktionen für Kinder und Jugendliche im Rahmen der Mitarbeit im J-Team
  - Unterstützung der Organisation und Durchführung der jährlichen Sportveranstaltungen des Vereins (Weihnachtsschauturnen, Neujahrsempfang, Residenz-Abendlauf, Beach-Handball-Turnier etc.)
  - Organisation und Durchführung des Kinderbewegungsabzeichens (Kibaz)
- Mitarbeit in der TSV-Geschäftsstelle
  - Mitarbeit in den Bereichen Mitgliederverwaltung und Vereinsorganisation



kooperierenden Schulen gemeinsam Sport zu machen! Dabei können wir viele wertvolle Erfahrungen sammeln. Das Freiwillige Soziale Jahr beim TSV wollen wir beide zur Berufsorientierung und persönlichen Weiterentwicklung nutzen. Dabei bekommen wir vielfältige Einblicke in die Vereinsverwaltung, das Vereinsleben und insbesondere in die Arbeit mit Kindern, zum Beispiel bei der Leitung unserer eigenen Sportgruppen im Verein und den Grundschulen.

Ähnlich wie unsere zwei Vorgängerinnen werden auch wir beide regelmäßig Blogbeiträge veröffentlichen, um euch einen Einblick in unseren Alltag als Freiwillige zu geben.

Schaut dort gerne mal vorbei:  
<http://blog.tsv1887.de>.

Du bist der Meinung, dass ein FSJ beim TSV 1887 Schloß Neuhaus e.V. zu dir passen könnte oder du Fragen hast? Dann sind wir für dich da! Melde dich einfach per Mail bei uns: [fsj@tsv1887.de](mailto:fsj@tsv1887.de).



## Unser Team:



JÖRG BECKER



VOLKER BEYER



PETER GÚTHOFF



MARTIN LOOSCHELDERS



LAURA PIEK



NICOLE SCHWIRKUS

Bei Fragen zum Sportabzeichen:

### ADRESSE & KONTAKT

#### **TSV 1887 Schloss Neuhaus e.V.**

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



**DOSB**



Nimm Deine Herausforderung an!  
Teile Deinen Erfolg: **#Sportabzeichen**

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

### Die Termine im Überblick:

- Mittwoch, 04. Mai 2022
- Mittwoch, 18. Mai 2022
- Mittwoch, 01. Juni 2022
- Mittwoch, 15. Juni 2022
- Mittwoch, 06. Juli 2022
- Mittwoch, 20. Juli 2022  
(20 km Fahrradfahren)
- Mittwoch, 03. August 2022
- Mittwoch, 17. August 2022
- Mittwoch, 07. September 2022
- Mittwoch, 21. September 2022  
(20 km Fahrradfahren)
- Mittwoch, 05. Oktober 2022
- Mittwoch, 19. Oktober 2022

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

### Ort:

- Stadion am Merschweg  
(Merschweg 9 in Schloß Neuhaus)

### Hinweis:

- Eine vorherige Anmeldung und eine Mitgliedschaft im TSV sind nicht notwendig.



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landesportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Nationale Förderer



# ABTEILUNGS- BERICHTE





**WERNER SIEBERT**  
Abteilungsleiter  
Hallenbosseln

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

Auch dieses Jahr wurde bisher sehr durch Corona bestimmt. Aus diesem Grund konnten wiederum kaum Turniere stattfinden. Der Trainingsbetrieb konnte erst Ende Mai im Rahmen der Sport Modellregion unter strenger Beachtung der Coronaauflagen aufgenommen werden. Deshalb starteten wir zunächst im Ahorn-Sportpark, aufgrund weiterer Lockerungen durften wir das Training aber bereits eine



## HALLENBOSELN EIN SPORT FÜR JUNG UND ALT

---

Woche später wieder in unserer heimischen Andreas-Winter-Sporthalle durchführen.

Zu einem Trainingstag Anfang August haben wir zwei Mannschaften vom VRB Brakel eingeladen und Freundschaftsspiele durchgeführt. Wir traten mit zwei gemischten Teams an. Es war ein guter Vergleich auf hohem Niveau mit anschließender Besprechung der Spiele. Unser Gast hatte uns zum Gegenbesuch eingeladen. So fuhren wir

Ende August mit einer Damen- und einer Herrenmannschaft nach Brakel. Die Spielfelder waren sehr gut aufbereitet und außergewöhnlich glatt. So glitten anfangs die Bosseln mehrfach über das Ziel hinaus. Es war wieder ein spannender Vergleich mit einem gemütlichen Ausklang.

Die einzige Einladung zu einem Freundschaftsturnier im Jahr 2021 kam von der BSGS Warburg. Während der Warburger Oktoberwoche nahmen am

02. Oktober insgesamt 9 Mannschaften am Turnier teil. Wir traten mit zwei gemischten Mannschaften an und erreichten gute Platzierungen.

Das war ein gutes Training für die Landesliga-Spiele am 06. November 2021, die von uns als Ausrichter unter den 3G-Bestimmungen durchgeführt wurden. Veranstalter war der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW).

Ursprünglich sollten 8 Mannschaften am Turnier teilnehmen. Angetreten sind jedoch nur drei Mannschaften: VRB Brakel 1 und 2 sowie unsere Mannschaft des TSV. Warum die anderen Teams nicht kamen, ist leider nicht bekannt geworden. Der BRSNW hatte einen Schiedsrichter aus Dortmund entsandt.

Nachdem der Abteilungsleiter Werner Siebert die Gäste begrüßt hatte, gab er

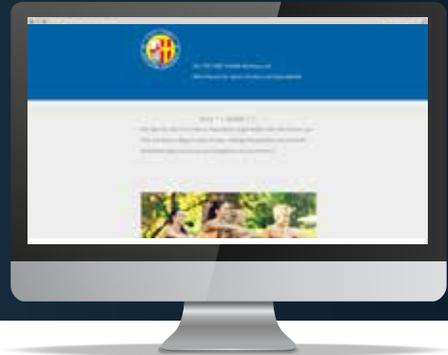




# DER TSV-NEWSLETTER – IMMER AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN!

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)



dem stellvertretenden Bürgermeister der Stadt Paderborn, Herrn Pantke, das Wort. Dieser stellte mit seiner Rede die Bedeutung der Sportstadt Paderborn heraus. Natürlich stellte er auch einige Sehenswürdigkeiten von Schloß-Neuhaus vor. Die Spiele begannen mit 30-minütiger Verspätung um 12.30 Uhr, da der Schiedsrichter zunächst auf weitere Mannschaften gewartet hatte. Gewonnen hat VRB Brakel 2 vor VRB Brakel 1. Dritter war also unser TSV Team. Ein Team besteht jeweils aus 3 Spielern und einem Mannschaftsführer.

Am Dienstag, den 09. November trafen wir uns zum gemütlichen und vorgezogenen Adventsessen mit Angehörigen. Es war ein harmonischer Abend, der allen gefallen hat und bestimmt wiederholt wird.

Das waren die Ereignisse des Jahres 2021. Wir hoffen alle, dass die Zukunft wieder NORMAL wird und wieder einige Freundschaftsturniere mit mehreren Mannschaften stattfinden können, mit denen wir uns vergleichen und anschließend gemütlich beisammen sitzen können.



**NORBERT LIPPE**  
Abteilungsleiter  
Handball

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

Endlich wieder Handball! Nach 19 Monaten Spielpause flog im September endlich wieder der Handball durch die Andreas-Winter-Sporthalle.

Im März 2020 wurde durch den Lockdown die laufende Saison 2019/2020 erst im Jugendbereich für beendet erklärt, später im Mai dann auch die Saison der Senioren, ohne den Spielbetrieb wieder aufzunehmen. Aufsteiger wurden nach den absolvierten Spielen und einer hochgerechneten Punkte-



## HANDBALL CORONA – DA GEHT NOCH WAS!?

---

wertung ermittelt. Absteiger gab es nicht.

In die Saison 2020/2021 konnten wir dann mit unseren ersten Herren und ersten Damen in der Landesliga starten. Aber auch diese Saison wurde direkt nach zwei Spieltagen wieder unterbrochen und dann im weiteren Verlauf auch nicht wieder aufgenommen. Freiwillige Aufsteiger konnten einzelne Plätze im späten Frühjahr 2021 ausspielen.

Wir hatten uns aber entschlossen, in der Landesliga zu verbleiben und hoffen auf eine richtige Saison, um nun endlich wieder sportlich um die Tabellenplätze zu kämpfen.

In den letzten Monaten gab es viel zu organisieren. Leider auch einiges, was gar nichts mit unserem normalen Sport zu tun hat. Immer wieder neue Hygienekonzepte, Trainingsabläufe, Einlass- und Impfkontrollen und vieles mehr. Alle Maßnahmen sorgten jedoch

Fortsetzung →



dafür, dass wir langsam wieder in den Trainingsbetrieb einsteigen konnten. Erst Outdoor und zuletzt dann auch wieder in der Halle.

Mittlerweile sind alle unsere Jugend- und Seniorenmannschaften wieder voll im Training und im September hat dann endlich auch wieder der normale Spielbetrieb zur Saison 2021/2022 begonnen. Wir alle hoffen, dass diese Saison nun auch sportlich bis zum Frühjahr zu Ende gebracht werden kann.

Wir freuen uns sehr, dass ihr uns alle treu geblieben seid. Unsere Abteilung hatte während des Lockdowns kaum Austritte zu verzeichnen. Fast alle aktiven Sportlerinnen und Sportler sind

wieder dabei. Im Jugendbereich konnten wir sogar eine zweite C-Jugend und eine zweite D-Jugend melden, wobei die zweite D-Jugend Mannschaft eine reine Mädchenmannschaft ist. Unsere beiden D-Jugend Mannschaften könnten nach dieser Teilung aber noch Mitstreiter gebrauchen. Also wer Lust auf einen Mannschaftssport hat und sich bewegen möchte, ist herzlich eingeladen, mal ein Schnuppertraining zu absolvieren.

Nach der langen Trainings- und Spielpause sind unsere Jungs und Mädels auf jeden Fall alle froh, sich endlich wieder bewegen zu dürfen. Macht doch einfach mit!



Marco, bei seinem Einstand in unserer Zwoten, vor toller Kulisse.

Auch unsere weibliche A-Jugend sucht noch Verstärkung. Wer keine Angst vor dem Ball hat und ein gewisses Ballgefühl besitzt, für die ist es auch in der ältesten Jugendklasse noch nicht zu spät mit dem Handballsport anzufangen. Auch hier kann gerne mal ein Probetraining mitgemacht werden. Das gilt natürlich für alle Mannschaften. Die richtige Altersgruppe und die

aktuellen Trainingszeiten findet ihr im Sonderteil, auf der Homepage oder in unserer APP.

Im Seniorenbereich sind auch weiterhin drei Herren- und zwei Damenmannschaften zum Spielbetrieb gemeldet. Die beiden Erstvertretungen spielen in der Landesliga. Da es in den vergangenen Spielzeiten nur Aufstiege und

Fortsetzung →



Sina, ab durch die Mitte.



Nico im „Dreikampf“

keine Absteiger gab, kommt es hier zu einem erhöhten Abstiegskampf. In beiden Staffeln wird es am Ende der Saison vier Absteiger geben. Daher ist in diesem Jahr der Klassenerhalt als vorrangiges Ziel ausgegeben. Ansonsten steht in allen Mannschaften der Spaß am Spiel im Vordergrund.

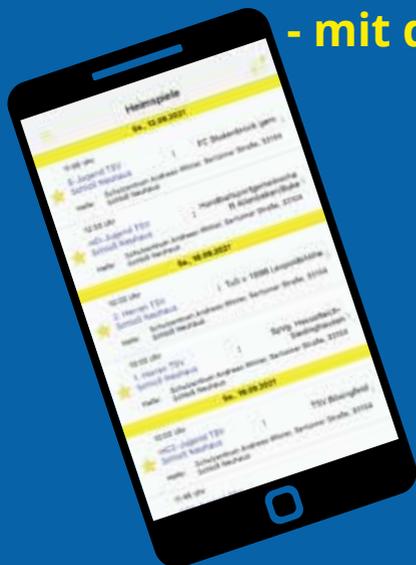
Alle fünf Seniorenmannschaften sind in der Breite gut aufgestellt und die Kader sind gut gefüllt. Bei den Damen könnte demnächst schon eine dritte Mannschaft gemeldet werden.

Bei dem Zulauf, den unsere Handballabteilung erfährt, werden die Hallenzeiten langsam knapp. Wir stehen ständig mit Stadt und Kreis in Kontakt,

aber es ist gar nicht so einfach neue Zeiten zu bekommen. Hier stoßen wir als Handballabteilung so langsam an unsere Grenzen und hoffen, dass sich seitens der Stadt demnächst Möglichkeiten für uns ergeben. Aber diese Mühlen mahlen langsam und so müssen wir uns wohl noch etwas gedulden und sind bis dahin froh über jede noch so kleine Zusage.

Wer Interesse an unseren Mannschaften hat, ist über unsere eigene App immer bestens informiert. Neben Spielplänen und Ergebnissen gibt es dort auch Live-Ticker, News, Berichte, Kader, Trainingszeiten, Infos zum Vorstand und unseren Sponsoren.

# Bleibt immer auf dem Laufenden - mit der TSV App



für iOS



für Android

Wir freuen uns auf viele Zuschauer und gute Stimmung zu den Heimspielen.  
Kommt gerne vorbei!



Felix, frei durch am Kreis.



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

Nach dem mehrmonatigen Lockdown konnte der Übungsbetrieb im Frühjahr wieder aufgenommen werden und teilweise haben auch schon wieder Wettkämpfe mit einem entsprechenden Hygiene-Konzept stattgefunden, wie z.B. das KiLa-Sportfest um den Schlosspokal. Wir hoffen, dass es auch trotz der steigenden Fallzahlen in den nächsten Monaten mit dem Trainingsbetrieb weitergehen kann und im kommenden Jahr auch wieder alle gewohnten Veranstaltungen stattfinden



## LEICHTATHLETIK IN BESONDEREN ZEITEN

können. Hier ein kleiner Überblick, was sich in unserer Abteilung in diesem Jahr trotz Einschränkungen getan hat:

### **KINDER UND JUGENDLICHE**

Es konnten im Sommer wieder erste Wettkämpfe stattfinden, an denen auch unser Nachwuchs durchaus mit Erfolg teilgenommen hat. So konnte Tim Düchting (U18) bei den Westfälischen Meisterschaften in Lage erstmals die 6m-Marke überspringen und sich somit den Bronzerang sichern. Al-

lerdings war das TSV-Team in Lage ausgedünnt, da sich 2 Athletinnen in Quarantäne begeben mussten. Durch die geringe Anzahl an Wettkämpfen war ein sinnvoller zielgerichteter Trainingsaufbau nicht immer einfach zu bewerkstelligen. Deshalb an dieser Stelle ein großes Lob an das Trainerteam, das auch unter erschwerten Rahmenbedingungen das bestmögliche Trainingsprogramm angeboten hat.

Fortsetzung →



Im September konnte unser Ki-La-Sportfest um den Schlosspokal wieder mit reger Beteiligung durchgeführt werden.

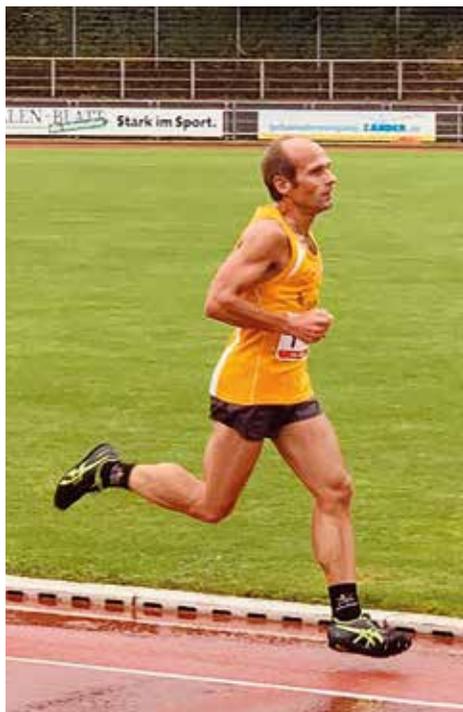
### **DIENSTAGSGRUPPE UND WETTKÄMPFE**

Unter der fachkundigen Anleitung von Katrin Schier und Dieter Röttger findet dienstags im Ahorn-Sportpark das Lauftraining für wettkampforientierte Läuferinnen und Läufer statt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Koordinationsübungen zur Optimierung der laufspezifischen Bewegungsabläufe und einem Intervalltraining zur Verbesserung des Tempogefühls und der Ausdauer.



Stellvertretend für alle Mitglieder der Gruppe seien hier einige Wettkampf-Ergebnisse der Aktiven genannt: So startete Anke Kerstein-Sutter bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften in Baunatal über die 5.000m-Distanz. Sie konnte in 21:11 Minuten in ihrer Altersklasse W55 einen tollen Vierten Platz ergattern. Beim Hochstift-Cup, der in diesem Jahr nur als „Solo“-Serie ohne gemeinsamen Start absolviert wurde, konnte Sie ihre Altersklasse gewinnen.

In guter Form befand sich zuletzt auch Nils Pöhlker. Beim Jungfrau-Marathon, der in den Schweizer Alpen gelaufen wird und ein sehr anspruchsvolles Streckenprofil hat (1800 Höhenmeter, die größtenteils im letzten Streckendrittel zu absolvieren sind), konnte er unter mehr als 3.000 Teilnehmern in 03:50:09 Stunden einen hervorragenden Gesamtplatz 35 belegen und wurde



Vierter seiner Altersklasse M45. Wenige Wochen vorher konnte er im Bielefelder Stadion Russheide souverän im 5.000m-Lauf den Westfalenmeister-Titel erringen.

Aus beruflichen Gründen sind Astrid Burghart und ihr Lebensgefährte Sebastian Schär vor einiger Zeit nach Duisburg verzogen. Astrid ist in diesem Jahr aber noch für den TSV gestartet und konnte einige gute Resultate erzielen, z.B. beim Moerser Herbstlauf konnte sie auf der 5km-Strecke in 19:06 Minuten den zweiten Platz ergattern, während Sebastian dort auf der 10km-Strecke in 33:05 Minuten sogar den



**Astrid Burghart und Sebastian Schaar  
beim diesjährigen Solo-Residenz-  
Abendlauf.**

Gesamtsieg einheimen konnte. Beim Halloween Run in Duisburg konnte sie in starken 20:12 Minuten sogar den Gesamtsieg der Damenkonkurrenz erlaufen. Nachdem Sebastian bereits seit geraumer Zeit für einen lokalen Verein in der neuen Heimat am Niederrhein startet, wird auch Astrid im kommenden Jahr für einen Duisburger Verein starten. Sie werden aber sicherlich gelegentlich in Ostwestfalen vorbeischaun, wie beispielsweise in diesem Jahr beim Solo-Residenzabendlauf.

Auf viele gelaufene Kilometer kann Michaela Wiemers in diesem Jahr zurückschauen. Beim Dienstagstraining

hat sie oft noch viele Laufkilometer vom Wochenende in den Beinen. So hat sie in 2021 an mehr als 28 Laufveranstaltungen (corona-bedingt größtenteils Sololäufe) teilgenommen, deren Distanz mindestens der Marathon-Länge von 42,195 km entsprachen oder sogar deutlich länger waren wie z.B. der Rennsteig-Supermarathon, über 73,9km, der sich über die Höhenzüge des Thüringer Waldes erstreckt. Dabei konnte sie in diesem Jahr in heimischen Gefilden bei einem privat organisierten Lauf, dem 3. Lippesee-Marathon, mit 4.35:55 Stunden ihre persönliche Bestmarke aufstellen.





## **ERFOLGREICHER SOLO-RESIDENZ-ABENDLAUF**

Rund 560 Aktive inklusive Mehrfach-Starter hatten sich im Zeitraum vom 13. Mai bis zum 24. Mai für die verschiedenen Strecken angemeldet. Die Teilnahme war ohne festes Startgeld möglich. Die Aktiven konnten freiwillige Spenden zugunsten der Anschaffung einer Hochsprung-Anlage für das Stadion am Merschweg leisten, die unseren Kindern und Jugendlichen und auch dem Breitensport, z.B. bei der Abnahme des Sportabzeichens, zugutekommen soll.

Vielen Dank an alle, die teilgenommen haben. Es sind rund 1.600 Euro von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern und auch unseren Sponsoren gespendet worden. Vielen Dank an alle und auch an alle Ehrenamtlichen, die an der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung hinter den Kulissen beteiligt waren. Wir können nun die Planung für die Anschaffung einer Hochsprung-Anlage angehen.

Weitere Spenden für die Hochsprung-Anlage sind immer noch willkommen!

## **BREITENSORTGRUPPE MÄNNER**

Seit mehr als 40 Jahren hat unser Übungsleiter Eckhard Kleinert die Gruppe, die ihre feste Übungszeit immer am Dienstagabend in der Halle an der Sertürnerschule hatte, begleitet und betreut. Nun hat er sich entschlossen, seine Übungsleiter-Tätigkeit in der Gruppe einzustellen. Ein herzliches Dankeschön an Eckhard für das jahrzehntelange Engagement.





### **LAUFKURSE**

Auch in diesem Jahr haben wir wieder Laufkurse für Einsteiger/-innen angeboten, die von Anke Kerstein-Sutter und Dieter Röttger durchgeführt wurden. Zusätzlich gibt es eine neue feste Laufgruppe, die immer mittwochs, ebenfalls unter der Leitung von Anke Kerstein-Sutter, um 19:15 Uhr im Stadion am Merschweg trainiert. Das neue Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer, die bereits über eine gewisse Grundlagen-Ausdauer verfügen und mindestens 30-60 Minuten am Stück laufen können. Im Rahmen der neuen Gruppe werden Koordinations- und Stabilitäts-Übungen in das Laufprogramm integriert. Zusätzlich wird ein moderates Intervall-Training absolviert. Das neue Angebot wurde gut angenommen, neue Mitglieder sind gerne willkommen.



### **LAUF- UND WALKINGTREFF**

Der Lauftreff mittwochs um 18 Uhr und samstags um 15 Uhr besteht nun mittlerweile seit mehr als 42 Jahren. Die Resonanz insbesondere samstags hat in der letzten Zeit leider etwas nachgelassen. Wir arbeiten daran, mit neuen Ideen wieder Impulse zu setzen und wieder mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu motivieren, regelmäßig zu den genannten Zeiten am Wilhelmsberg vorbei zu schauen und mitzumachen.



**WENIGER AUSREDEN.  
MEHR AUSDAUER.**

**[#MEHRERFRISCHUNG]**

DAS EINZIG WAHRE





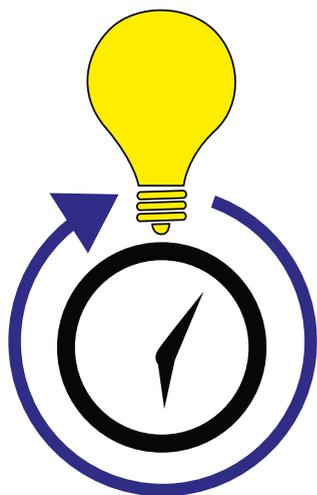
### **ÜBUNGSLEITER-TEAM DER LEICHTATHLETIK-JUGEND MIT VERSTÄRKUNG**

In den letzten Monaten hat das Trainerteam der Leichtathletik-Abteilung Verstärkung bekommen.

Lenja Beyer und Paula Boß haben den Übungsleiter-Schein erworben. Außerdem haben Lea Achtstätter, Marie Bewermeyer und Oda Bröckling einen Ausbildungsgang zu Übungsleiter-Helferinnen absolviert. Gregor Böhm, Werner Gutthoff und Volker Beyer vom Vorstand der Abteilung hießen

das Quintett beim Training herzlich willkommen. Aus beruflichen Gründen hat Friederike Hillemeier ihre Tätigkeit als Übungsleiterin im Nachwuchsbereich beendet. Der Vorstand bedankt sich bei ihr für das mehrjährige Engagement.

Das Foto zeigt die Vertreter des Leichtathletik-Vorstandes mit den neuen Übungsleiterinnen und Helferinnen. Auf dem Foto fehlt Friederike Hillemeier, die ihr Engagement im TSV 1887 beendet hat.



# 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**

## SPAR- UND BAUVEREIN ■■

besser wohnen – einfach mieten

# JA

bezahlbare,  
hochwertige  
Wohnungen



Ihre Genossenschaft mit 3.000 Wohnungen in Paderborn



**STEFANIE BALEWSKI**  
Abteilungsleiterin  
Taekwon-Do

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

Begonnen hat das Jahr 2021 für die Taekwon-Do Abteilung mit Video-Training, welches sehr gut besucht wurde. Hier konnten die Mitglieder einmal in der Woche dem Sport treu bleiben und sich fit halten.

Umso erfreulicher war es, als wir vor den Osterferien endlich wieder mit dem Outdoor-Training beginnen konnten. Auch wenn das Wetter meistens gut mitgespielt hat, haben einige



## TAEKWON-DO DIE MISCHUNG MACHT´S

Motiviert sich auch bei Schnee und Regen zum Trainieren aufgemacht. Für einige der Kinder hat sich dies bezahlt gemacht. Sie konnten noch vor den Sommerferien erfolgreich ihre erste Prüfung zum 9. Kup (weiß-gelb) ablegen. Bei den Erwachsenen konnte im Anfängerbereich eine Prüfung zum 7. Kup (Gelb-Grün), im teilweise sehr starken Regen, erfolgreich abgelegt werden.

Mit Beginn der Sommerferien wurde das Training endlich wieder in die Halle verlegt. Da auch die Coronaregeln gelockert wurden, konnten wir endlich wieder voll in den Kontaktsport einsteigen.

Nach den Ferien sind wir auch wieder mit dem Sportangebot Selbstverteidigung gestartet. Leider mussten wir aufgrund zu geringer Nachfrage das Angebot zu den Herbstferien einstellen.

Fortsetzung →



**Im Juni haben vier Sportler ihre Prüfung zum 9. Kup erfolgreich bestanden. Die beiden Trainer waren mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden.**

Erfreulicher war beim Taekwon-Do die steigende Nachfrage bei den Schnuppertrainings im Kinderbereich. Hier haben wir montags eine Trainingseinheit nur für Kinder (6-17 Jahre) eingerichtet. Nachdem bei den Anfängern das erste Grundwissen vermittelt wurde, bereiteten sich die Mitglieder auf die Vereinsmeisterschaft am 06. November vor. Diese war nicht nur für Fortgeschrittene, sondern auch für die Anfänger eine gute Gelegenheit mal ein wenig Turnierluft zu schnuppern. Gestartet wurde in den Kategorien Tul, Synchrontul, Poolnudel-Kampf, Speed-Kicks und Kampf (Bericht siehe Homepage).

### **NACH DER VEREINSMEISTERSCHAFT IST VOR DER PRÜFUNG**

Ende November hatten die Anfänger ihre Prüfung. Für manche war es die erste Prüfung überhaupt. Hier mussten sie zeigen, was im Training vermittelt wurde und wie gut sie aufgepasst haben.

Zum Prüfungsprogramm gehörten Grundschule (einzelne Techniken), Tul (Abfolge von choreografierten Techniken), Schrittkampf (abgesprochene Partnerübungen), Hosinsul (Selbstverteidigung) und Theorie. Im Training wurden alle intensiv auf die Prüfung vorbereitet. (Bericht siehe Homepage)

Die Fortgeschrittenen müssen sich bis zu ihrer Prüfung im Februar 2022 noch ein wenig gedulden. Aber auch bei ihnen fängt jetzt schon die Vorbereitung dafür an. Denn hier kommen zusätzlich schwierigere Techniken und Kampf dazu.

Im November konnten wir noch an einem nationalen Turnier, den German Nationals, in Dortmund teilnehmen. Hier stand nicht nur der Wettkampf im Vordergrund, sondern auch endlich wieder mit Sportlern aus anderem Verein zusammenkommen und natürlich der Spaß zu haben.

Das Jahr 2021 wird für uns mit einem lustigen und spannenden Jahresabschlusstraining im Dezember enden.

Im Januar hoffen wir auf viele neue Gesichter bei den Kindern, wie auch Erwachsenen. Auch Eltern, die zusammen mit ihren Kindern Sport machen

möchten, sind bei uns herzlich willkommen. Jeder ab 6 Jahren kann ohne Vorkenntnisse bei uns einsteigen.

Wir wünschen allen ein ruhiges restliches Jahr 2021, frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2022.



**Auch wenn meistens die Sonne schien, waren die Trainings auch bei Schnee, Regen und Wind gut besucht.**



**MARKUS KÜRPICK**  
Abteilungsleiter  
Tischtennis

[abteilungsleiter-tischtennis](#)  
[@tsv1887.de](#)

Nach mehreren Lockdowns und Saisonabbrüchen konnte die Tischtennisabteilung im Sommer des Jahres 2021 zunächst wieder den Trainingsbetrieb und ab September 2021 auch wieder den Spielbetrieb in den Meisterschafts-Wettkämpfen aufnehmen. Nach langer Zeit ist es uns dabei auch wieder erlaubt, Doppel zu spielen. Am Spielbetrieb nehmen wir mit vier Seniorenmannschaften und zwei Mann-



## TISCHTENNIS DIE MISCHUNG MACHT´S

schaften in den beiden Altersklassen im Nachwuchsbereich teil. Unsere erste Herrenmannschaft belegt in der Bezirksliga bei Redaktionsschluss dieses Heftes einen Platz im Mittelfeld der Tabelle.

Die pandemiebedingten Unterbrechungen haben wir recht gut überstanden. Vereinzelt Kündigungen stehen erfreulich viele Kontaktfra-

gen von Erwachsenen und Jugendlichen gegenüber, die Interesse an einem „Schnuppertraining“ haben und Tischtennis als die Möglichkeit wählen, um sich sportlich zu betätigen. Ein Grund dafür mag sein, dass viele in der Schule und in der Freizeit schon einmal mit Tischtennis in Berührung gekommen sind und ihnen die Sportart somit nicht völlig fremd ist. Im Nachwuchsbereich bieten wir die Möglich-



keit, Kenntnisse unter der Anleitung unserer Übungsleiterin Nicole Stich zu erlernen oder zu vertiefen. Im Erwachsenenbereich wird Tischtennis bei uns nicht ausschließlich in Mannschaften unter Leistungsgesichtspunkten gespielt. Seit inzwischen vielen Jahren existiert unsere Hobbygruppe, die sich derzeit montags in der Zeit von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr zum zwanglosen Training trifft.

Unser neuester Trainingspartner ist von der aktuellen 2G-Regelung ausgenommen, hört auf den Namen „Donic Robopong“ und ist ein Tischtennis-Roboter. Über eine App können wir den Roboter so programmieren, dass dieser Bälle in verschiedenen Tempi, Platzierungen und Schnittvarianten „ausspuckt“ und so ein regelmäßigeres und intensiveres Training ermöglicht als ein menschlicher Trainingspartner.

Die diversen Lockdowns haben uns allerdings gezeigt, dass der persönliche Kontakt zu menschlichen Trainingspartnern und ehrenamtlich tätigen Personen nicht durch Roboter und Online-Sitzungen zu ersetzen ist. Wir freuen uns deshalb über jede Kontaktanfrage von Personen, die wir

in der Turnhalle am Hallenbad zu einem Schnuppertraining begrüßen können. Derzeit sind wir bestrebt, die Anzahl unserer Übungsleiter im Nachwuchsbereich zu erhöhen und das Trainingsangebot im Hobbybereich zu erweitern, um auch in der Zukunft gut aufgestellt zu sein.





**WILLI BRÜGGEMANN**  
Abteilungsleiter  
Turnen

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

## **RÜCKBLICK** **WEIHNACHTSSCHAUTURNEN**

Bevor wir auf das Turnjahr 2021 blicken, schauen wir noch einmal kurz zurück auf das Ende des Jahres 2020. Aufgrund des erneuten Lockdowns konnte zum ersten Mal seit 44 Jahren das jährliche Weihnachtsschauturnen nicht stattfinden. Unsere Turnerinnen und Turner der Leistungsriege hatten sich daher etwas ganz Besonderes überlegt. Sie nutzen ihr gemeinsames Online-Training um eine kurze



# TURNEN DAS TURNJAHR 2021

weihnachtliche Choreografie einzustudieren. Diese Choreografie und besondere Turnelemente haben alle Turnerinnen und Turner mit Unterstützung ihrer Eltern aufgenommen und unsere Trainerinnen Hellen Müller und Mariella Lüpfer haben diese Clips anschließend in stundenlanger Arbeit zusammengeschnitten, sodass insgesamt ein wunderschönes Weihnachtsvideo (siehe QR Code) entstanden ist, mit dem wir uns aus dem Turnjahr 2020 verabschiedet haben. Außerdem

haben unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter jedem Kind aus der Turnabteilung die jährliche Weihnachtstüte zukommen lassen.





### ONLINE UND OUTDOOR-TRAINING

Zu Beginn des Jahres 2021 konnten wir leider noch nicht in die Sporthallen zurückkehren und so sind viele Gruppen mit Online-Training in das Jahr gestartet. Um das Online-Training ein bisschen abwechslungsreicher zu gestalten, nahmen einige Turnerinnen und Turner an der Vereinschallenge #trotzdemSPORT des Landessport-

bundes NRW teil. Insgesamt haben die fleißigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer 105.349 Minuten trainiert und 2.147.322 Punkte gesammelt. Der Fleiß hat sich gelohnt und alle Mannschaften konnten großartige Ergebnisse in den unterschiedlichen Wettkampfklassen erzielen. Alle TSV Teams haben dabei eine Platzierung im vorderen Drittel erreicht.



Als ab Mitte März die Tage langsam wärmer wurden, konnten die ersten Gruppen mit Outdoor-Training auf dem Rasenplatz des Hermann-Löns-Stadions starten. Nach und nach kamen immer mehr Gruppen hinzu und während der Trainingseinheiten wurden neue Übungen genutzt, um trotz der Hallenschließungen gemeinsam aktiv zu sein. Dennoch war die Freude riesig, als wir im Juni dann endlich wieder in die Hallen durften, auch wenn wir uns noch an einige Abstands- und Hygieneregeln halten mussten.



## VERANSTALTUNGEN UND WETTKÄMPFE

Nach und nach kehrte wieder Normalität in den Trainingsbetrieb ein und auch erste Wettkämpfe und Veranstaltungen fanden wieder statt. So war die Turnabteilung beim diesjährigen Radio Hochstift Ferienfinale wieder mit einem Stand vertreten und die Kinder konnten sich auf unserem Trampolin auspowern. Auch bei den ersten Wettkämpfen nach über einem Jahr können wir auf gute Ergebnisse zurückblicken. Annika Müller überzeugte mit guten Leistungen bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in der Altersklasse 16/17 und belegte einen sehr guten 2. Platz. Carina Delling belegte bei den westfälischen Seniorenmeisterschaften in der Altersklasse 30-34 den ersten Platz und qualifizierte sich dadurch für die Teilnahme an den Deutschen Seniorenmeisterschaften, bei denen sie den 5. Platz erreichte. Auch Moritz Brüggemann trat bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in der Altersklasse 30-34 an und freute sich am Ende ebenfalls über den 5. Platz.





### **WIR MÖCHTEN DANKE SAGEN!**

Trotz vieler Einschränkungen im Sportbetrieb zu Beginn des Jahres freuen wir uns, dass uns so viele Mitglieder über die Zeit treu geblieben sind, die unterschiedlichen Möglichkeiten online oder draußen wahrgenommen haben oder nach der Pause wieder in den Sportbetrieb zurückgekehrt sind. Dafür möchten wir einmal Danke sagen! Außerdem bedanken wir uns auch bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die mit ihrem Einsatz dafür gesorgt haben, dass wir unseren Mitgliedern weiterhin ein gutes Sportangebot bieten konnten und auch in Zukunft bieten können.

### **WEITERENTWICKLUNG DER TURNABTEILUNG**

Um auch in den kommenden Jahren weiterhin vielen Menschen in und um Schloß Neuhaus in Bewegung zu bringen und zum Sport zu begeistern, haben auch wir in der Turnabteilung sowie der Gesamtverein einen Veränderungsprozess angestoßen.

Wir möchten unser Sportangebot so gestalten, dass jeder seine ganz persönliche Sportkarriere im und mit dem TSV 1887 Schloß Neuhaus e. V. gestalten kann. Jeder, der uns bei diesem Prozess unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden und Teil des Teams der Turnabteilung TSV zu werden.

Wir suchen außerdem im Moment Übungsleiter/innen und Helfer/innen für diverse Sportgruppen und möchten in den nächsten Jahren auch unser Sportangebot erweitern. Wenn Ihr also Lust habt, Euch im TSV zu engagieren oder jemanden kennt, der Interesse hätte, eine Sportgruppe zu übernehmen oder ein neues Sportangebot auf den Weg zu bringen, meldet Euch gerne bei uns. Wir suchen immer engagierte, motivierte und sportbegeisterte Personen.

# SPENDEN

---

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!**





- Rohrreinigung
- Hochdruckspülen
- TV- Untersuchung
- Dichtheitsprüfung

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

**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 64
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Mo, 16:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Turnen Jungen (6-10 Jahre)</b>	Mo, 17:00 – 18:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 64
<b>Handball Minis (5-8 Jahre)</b>	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 56
<b>Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining</b>	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 62
<b>Leistungsorientiertes Turnen</b>	Mo, 17:15 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)</b>	Mo, 17:30 – 19:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 59
<b>Taekwon-Do (6-17 Jahre)</b>	Mo, 17:30 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 61
<b>Calisthenics (ab 16 Jahren)</b>	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 55
	Mo, 19:15 – 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 55
<b>Taekwon-Do (ab 14 Jahren)</b>	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 61
<b>Eltern-Kind-Turnen 1</b>	Di, 16:00 – 16:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 55
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Di, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Eltern-Kind-Turnen 2</b>	Di, 16:45 – 17:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 55
<b>Leichtathletik-Minis (6-10 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 58
<b>Leichtathletik-Juniors (10-12 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 59
<b>Handball D-Jugend männlich (11-12 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 57
<b>Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 56
<b>Leichtathletik-Freizeitsportler (12-18 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 59
<b>Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 59
<b>Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 58

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Handball A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 58
<b>Tanzen Schlossmäuse (4-6 Jahre)</b>	Mi, 15:30 – 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 61
<b>Eltern-Kind-Turnen 3</b>	Mi, 16:00 – 16:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)	Seite 55
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Mi, 16:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Eltern-Kind-Turnen 4</b>	Mi, 16:45 – 17:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)	Seite 55
<b>Turnen Mädchen (ab 12 Jahren)</b>	Mi, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 65
<b>Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)</b>	Mi, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining</b>	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 62
<b>Handball E-Jugend (9-10 Jahre)</b>	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 56
<b>Turnen Mädchen (8-10 Jahre)</b>	Mi, 17:30 – 18:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)	Seite 65
<b>Cheerleading Juniors (11-16 Jahre)</b>	Mi, 17:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Hauptschule Mastbruch	Seite 55
<b>Handball C-Jugend (13-14 Jahre)</b>	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 57
<b>Handball B-Jugend (15-16 Jahre)</b>	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 57
<b>Calisthenics (ab 16 Jahren)</b>	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 55
	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)	Seite 55
<b>Turnen Jungen (4-6 Jahre)</b>	Do, 16:00 – 17:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)	Seite 63
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Do, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Handball D-Jugend männlich (11-12 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 57
<b>Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 56
<b>Leichtathletik-Minis (6-10 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 58
<b>Leichtathletik-Juniors (10-12 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 59
<b>Turnen Mädchen (6-8 Jahre)</b>	Do, 17:15 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffler-Halle (neu)	Seite 64

<b>SPORTANGEBOT</b>	<b>TERMIN</b>	<b>SPORTSTÄTTE</b>	<b>INFOS</b>
<b>Tanzen Birdys (6-10 Jahre)</b>	Do, 17:30 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 61
<b>Tanzen Birdys (10-14 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 19:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 62
<b>Handball A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 58
<b>Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 58
<b>Leichtathletik-Freizeitsportler (12-18 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 59
<b>Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 59
<b>Leistungsturnen-Talent-Sichtungsgruppe (4-6 Jahre)</b>	Fr, 15:30 – 17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Turnen an Geräten (6-8 Jahre)</b>	Fr, 16:30 – 18:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 62
<b>Turnen an Geräten (8-10 Jahre)</b>	Fr, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 63
<b>Handball E-Jugend (9-10 Jahre)</b>	Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 56
<b>Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)</b>	Fr, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Fr, 17:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 60
<b>Taekwon-Do (6-17 Jahre)</b>	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 61
<b>Turnen Mädchen (10-12 Jahre)</b>	Fr, 18:15 – 19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 65
<b>Taekwon-Do (ab 14 Jahren)</b>	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 61
<b>Handball C-Jugend (13-14 Jahre)</b>	Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 57
<b>Handball B-Jugend (15-16 Jahre)</b>	Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 57

# SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

## ERWACHSENE

51

Sportangebote

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Fit und beweglich jung bleiben für Frauen</b>	Mo, 08:45 – 09:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 71
<b>Vitalcenter</b>	Mo, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 80
<b>Taekwon-Do</b>	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 79
<b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>	Mo, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 77
<b>Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)</b>	Mo, 18:15 – 19:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 69
<b>Tischtennis Allgemeines Training</b>	Mo, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 79
<b>Step Aerobic</b>	Mo, 19:00 – 20:00 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 79
<b>Showturngruppe Spumante</b>	Mo, 19:00 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 78
<b>Tischtennis Hobbytraining</b>	Mo, 19:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 80
<b>Body in Motion für Frauen</b>	Mo, 19:30 – 20:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 70
<b>Calisthenics</b>	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 71
	Mo, 19:15 – 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 71
<b>Handball 2. Damen</b>	Mo, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 74
<b>Bodytraining für Frauen</b>	Mo, 20:15 – 21:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 70
<b>Rücken Fit 1</b>	Di, 17:30 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 77
<b>Hallenbosseln</b>	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 73
<b>Lauftraining für Ambitionierte</b>	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Ahorn-Sportpark	Seite 75
<b>Rücken Fit 2</b>	Di, 18:45 – 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 77
<b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>	Di, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule	Seite 77
<b>Seniorengruppe mit Ball und Bewegung</b>	Di, 19:30 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 78
<b>Ballsport und Fitness</b>	Di, 20:00 – 21:15 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 69
<b>Handball 1. Damen</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 73

## ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Handball 1. Herren</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 74
<b>Handball 2. Herren</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 74
<b>Handball 3. Herren</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 75
<b>Vitalcenter</b>	Mi, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 80
<b>Fit im Alter</b>	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 71
<b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>	Mi, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 77
<b>Lauftreff</b>	Mi, 18:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 76
<b>Step Aerobic</b>	Mi, 18:30 – 19:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 79
<b>Tischtennis Allgemeines Training</b>	Mi, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 79
<b>Calisthenics</b>	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 71
<b>Frauengymnastik</b>	Mi, 18:45 – 19:50 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 72
<b>Calisthenics</b>	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 71
<b>Showturngruppe Error</b>	Mi, 19:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 78
<b>Lauftraining für Fortgeschrittene</b>	Mi, 19:15 – 20:30 Uhr	Sportplatz am Merschweg	Seite 75
<b>Badminton – Just 4 Fun</b>	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 69
<b>Fit 4 Fun für Männer</b>	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 72
<b>Volleyball Mixed</b>	Mi, 20:00 – 21:45 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 80
<b>Fit und beweglich jung bleiben</b>	Do, 14:00 – 15:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 71
<b>Pilates</b>	Do, 18:00 – 19:00 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 77
<b>Handball 1. Damen</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 73
<b>Handball 2. Damen</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 74
<b>Hallenbosseln</b>	Do, 18:30 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 73
<b>Funktionsgymnastik für Männer</b>	Do, 18:45 – 19:45 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 73
<b>Handball 1. Herren</b>	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 74
<b>Handball 2. Herren</b>	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 74

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Handball 3. Herren	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 75
Taekwon-Do	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 79
Leistungsturnen Männer – SG Paderborn	Fr, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle der Friedrich-Spee-Gesamtschule	Seite 77
Taekwon-Do	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)	Seite 79
Lauftreff	Sa, 15:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 76



**Dr. Jan Hermesmeier  
und sein Team**

**kompetent**

**freundlich**

**zuverlässig**



**Residenz-Apotheke**

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

# 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) (Herbst/Winter)

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

- Ahorn Sportpark (Frühjahr/Sommer)

- Übungsleitung: **Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe**

55

Sportangebote



## CHEERLEADING JUNIORS (11-16 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Sporthalle Hauptschule Mastbruch

- Übungsleitung: **Svea Kürpick**



## ELTERN-KIND-TURNEN 1 BIS 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: **Leonie Thielemann (Di)** und **Tim Werner (Mi)**



Fortsetzung →



## 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



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

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Fredrik Bohne, Jona Arenhövel und Leni Herrmann**



## HANDBALL D-JUGEND WEIBLICH (11-12 JAHRE)

Aufbauend auf der E-Jugend erlernen die Mädchen handballspezifische Basisfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Koordination. Ziel ist es, die Leistungsunterschiede anzupassen und eine Mannschaft zu formen, welche sich dann am Wochenende im Spielbetrieb beweisen kann. Einsteigerinnen sind immer herzlich willkommen!

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Tim Hauschild und Nina Lippe**





## HANDBALL D-JUGEND MÄNNLICH (11-12 JAHRE)

Die Jungs der D-Jugend werden mit Spaß, konditionellen und koordinativen Schwerpunkten im Training auf die Spiele am Wochenende vorbereitet. Ebenso werden die technischen Grundlagen des Handballs ausgebaut. Die Kinder lernen in einer offenen Abwehr zu agieren und auch ihren Angriff variabel zu gestalten.

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Angelina Rivers**



## 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: **Björn Lebock** und **Stephan Steiner**



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

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**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 A-JUGEND WEIBLICH (17-18 JAHRE)

Schwerpunkte im Training der Mädchen sind Koordination, Athletik, Schnelligkeit und Kraft. Im Spielbetrieb wird ihnen die Möglichkeit gegeben ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten einzubringen und sich von Spiel zu Spiel zu steigern. Wer das Team verstärken möchte, ist zu einem Schnuppertraining immer herzlich eingeladen.

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) /  
Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Lina Müller**



## HANDBALL A-JUGEND MÄNNLICH (17-18 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) /  
Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Nils Lippe und André Born**



## LEICHTATHLETIK-MINIS (6 BIS 10 JAHRE)

Bei den Leichtathletik-Minis (6 bis 10 Jahre) wird den Kindern 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 Lenja Beyer**





## LEICHTATHLETIK-JUNIORS (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** und **Paula Boß**



## LEICHTATHLETIK-FREIZEITSPORTLER (12-18 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



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

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



## LEICHTATHLETIK-WETTKAMPFSPORTLER (12-18 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



**Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr,**  
**Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr,**  
**Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr**

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





## LEISTUNGSTURNEN-TALENT-SICHTUNGSGRUPPE (4-6 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Mädchen und Jungen
- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



**Freitag, 15:30 bis 17:00 Uhr**

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



## LEISTUNGSTURNEN MÄDCHEN (AB 6 JAHREN)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## LEISTUNGSTURNEN JUNGEN (AB 6 JAHREN)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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





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

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



### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr,**  
**Montag, 18:30 bis 19:30 Uhr (ab 14 Jahren),**  
**Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr,**  
**Freitag, 19:30 bis 21:00 Uhr (ab 14 Jahren)**

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

61

Sportangebote



## 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**

- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann** 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**



Fortsetzung →



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

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Nicole Stich**



## TURNEN AN GERÄTEN (6-8 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



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

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



## TURNEN AN GERÄTEN (8-10 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

✓ Fortgeschrittene



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

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



## TURNEN (LEISTUNGSORIENTIERT) – ALTERSUNABHÄNGIG

Das leistungsorientierte Turnen beinhaltet Trainingseinheiten in Anlehnung an die Leistungsturngruppen, jedoch mit angepasstem Leistungsniveau. Die turnerischen Grundfertigkeiten werden gefestigt und weiterführende Elemente werden an den vier Geräten Sprung, Barren/Reck, Balken und Boden fleißig geübt. Es besteht die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen.

### GEEIGNET FÜR:

✓ Fortgeschrittene



**Montag, 17:15 bis 19:00 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Hieu Van Luong**



## TURNEN JUNGEN (4-6 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

✓ Anfänger



**Donnerstag, 16:00 bis 17:15 Uhr**

- Heinrich-/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Tim Werner**



Fortsetzung →

## 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: **Leonie Thielemann**



## TURNEN MÄDCHEN (6-8 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



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

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann**



## TURNEN MÄDCHEN (8-10 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Fortgeschrittene



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

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann**



## 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**





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

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern Hummel und Pader Textil Design bieten wir euch unsere neue TSV-Vereinskollektion an. Neben der euch bekannten **SPORTSWEAR** haben wir erstmals eine **FANWEAR**-Kollektion eingeführt!

Die **SPORTSWEAR** beinhaltet euer Outfit für alle sportlichen Aktivitäten. Natürlich tragt ihr dabei das TSV-Logo immer auf der Brust. Mit der Sportswear seid ihr optimal gekleidet und könnt euch auf das Wesentliche konzentrieren – den Sport!

Ob in der Freizeit oder auf der Tribüne, in unserer **FANWEAR** ist fast für jeden Anlass etwas dabei! Durch die verschiedenen Farben und den dezenten Look könnt ihr alle Artikel flexibel kombinieren. Perfekt um eure Leidenschaft sichtbar zu machen!



SPORTSWEAR



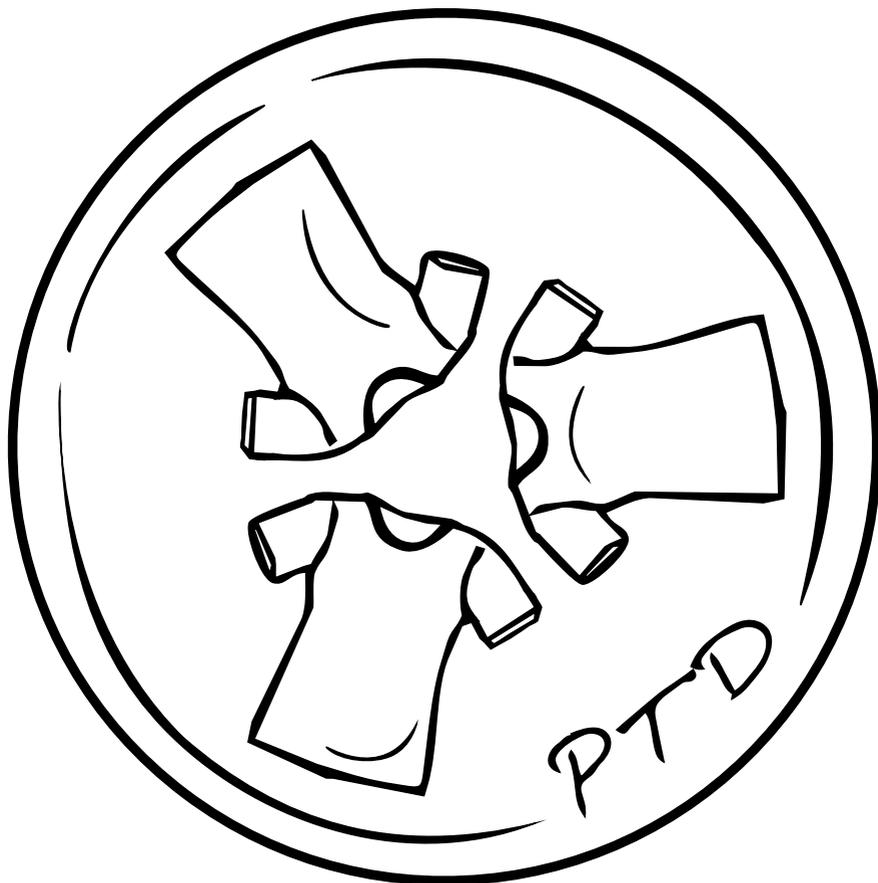
FANWEAR



MEHR INFOS UNTER:

[www.tsv1887.de/verein/tsv-vereinskollektion](http://www.tsv1887.de/verein/tsv-vereinskollektion)

IN KÜRZE AUCH ÜBER UNSEREN NEUEN  
ONLINE-SHOP ERHÄLTlich!



# PADER TEXTIL DESIGN

Siebdruck | Digital Direktdruck  
Beflockung | Bestickung

[www.padertextildesign.de](http://www.padertextildesign.de)



@padertextildesign



Facebook  
[facebook.de/Pader-Textil-Design](https://facebook.de/Pader-Textil-Design)

[WERBE-SHOP.com](https://www.werbe-shop.com)

# FÜR JEDEN DAS PASSENDE SPORTANGEBOT: ERWACHSENE

---



## SCHNUPPERTRAINING

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

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



## BADMINTON – JUST 4 FUN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## BALLSPORT UND FITNESS

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Dienstag, 20:00 bis 21:15 Uhr**

- Heinrich/Bonhoeffer-Halle (neu)
- Übungsleitung: **Leonie Thielemann**



## 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, 19:30 bis 20:30 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**



**Werneke**  
SPORTCOACHING

Beratung . Coaching . Training



## 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) (Herbst/Winter)

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

- Ahorn Sportpark (Frühjahr/Sommer)

- Übungsleitung: **Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe**



## 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 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 FÜR FRAUEN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## FIT 4 FUN FÜR MÄNNER

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Im Team**



## 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** und  
**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 2021/2022 in der Landesliga und will mit schnellem Handball so schnell wie möglich den Klassenerhalt schaffen. Motivierte und erfahrene Handballerinnen sind jederzeit willkommen.

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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





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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Mattis Lippe** und **André Born**



## 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: **Im Team**





## 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**  
**Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle am Berufskolleg (Do)
- Übungsleitung: **Im Team**



## LAUFTRAINING FÜR AMBITIONIERTE

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

- Ahorn-Sportpark
- Übungsleitung: **Katrin Schier** und **Dieter Röttger**



## LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Diese neue Gruppe richtet sich an Läufer/innen, die einen ersten Einstieg ins regelmäßige Lauftraining gefunden haben, 30-60 Minuten am Stück in einem lockeren Tempo laufen können und ihre Laufkenntnisse und -fertigkeiten erweitern möchten. Die „Laufschule“ trägt mit Koordinations- und Stabilisationsübungen dazu bei, die Laufökonomie zu verbessern.

### GEEIGNET FÜR:

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



**Mittwoch, 19:15 bis 20:30 Uhr**

- Sportplatz am Merschweg
- Übungsleitung: **Anke Kerstein-Sutter**



Fortsetzung →



## 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**



LEX LAUFEXPERTEN

# LAUFLADEN ENDSPURT



**DETMOLD - ROSENAL 5**

**LÜNEBURG - OBERE SCHRANGENSTR. 18**

**PADERBORN - KAMP 30 | ‚LIBORI GALERIE‘**

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



## 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**



## PILATES

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Cristina Prepelita**



## RÜCKEN FIT 1 UND 2

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



Fortsetzung →



## 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**



## SHOWTURNGRUPPE ERROR

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

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



## SHOWTURNGRUPPE SPUMANTE

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

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





## STEP AEROBIC

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## TAEKWON-DO

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

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



## TISCHTENNIS ALLGEMEINES TRAINING

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

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



## TISCHTENNIS HOBBYTRAINING

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Dietmar Jacobsmeyer**



## VITALCENTER

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Montag und Mittwoch, 09:00 bis 11:00 Uhr**

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



## VOLLEYBALL MIXED

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

### GEEIGNET FÜR:

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



**Mittwoch, 20:00 bis 21:45 Uhr**

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



TROCKNUNGS-SERVICE



**Röttger.**

- Rohrbruchortung
- Trocknung nach Wasserschaden
- Malerarbeiten
- Tischlerarbeiten

*Ihr Spezialist für Wasserschäden und  
Schimmel*

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

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



**Guido Krüger & Partner**  
Praxis für Krankengymnastik,  
Lymphdrainage und Massage

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

Wir sind Ihre Experten für Gesundheit



**THOMAS RASCHPER**  
Sportmanager

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

Prävention, Fitness und Rehabilitation – das sind die Bereiche, aus denen sich unser Angebot im Bereich **GesundheitPLUS** zusammensetzt. Entdecken Sie das passende Angebot für sich und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.



# GESUNDHEITPLUS AKTIV UND GESUND MIT DEM TSV

## **HABEN SIE FRAGEN ZU UNSEREN KURSEN ODER ZUM REHA- BILITATIONSSPORT?**

Unter [www.tsv1887.de](http://www.tsv1887.de) finden Sie ausführliche Informationen. Wenden Sie sich auch gerne direkt an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle.

**Wir beraten Sie gerne!**

# REHABILITATIONS-SPORT

## WAS IST REHABILITATIONSSPORT (REHASPORT)?

RehaSport kann vom Arzt verordnet werden. Er hat zum Ziel, die grundlegenden physischen und psychosozialen Ressourcen zu stärken und wiederherzustellen, um bestehende gesundheitliche Beeinträchtigungen zu reduzieren und die Bewältigung alltäglicher Anforderungen zu erleichtern.

## REHABILITATIONSSPORT IM TSV

Wir bieten RehaSport im Bereich der Orthopädie an. Indikationen sind u. a. Wirbelsäulen-/Haltungsschäden, Gelenkschäden (z. B. Arthrose), künstlicher Gelenkersatz, Gliedmaßenschäden und Osteoporose. Positive Effekte sind neben der Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität, auch die Stärkung des Selbstbewusstseins.

## ANMELDUNG

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

Wichtige rund um den RehaSport und finden einen passenden Termin.

## UNSERE REHASPORT-GRUPPEN IM ÜBERBLICK

MONTAG	
10:00 Uhr 11:00 Uhr 12:00 Uhr	17:00 Uhr 18:00 Uhr
MITTWOCH	
8:15 Uhr 9:15 Uhr	10:00 Uhr 19:00 Uhr
DONNERSTAG	FREITAG
19:00 Uhr 19:45 Uhr	09:15 Uhr 10:00 Uhr

## REHABILITATIONSSPORT FÜR JEDERMANN

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



seit 1998

Blumenstudio Kemper

Floristik mit Liebe zum Detail

Hatzfelder Straße 75

33104 Paderborn

Tel.: 05254/7758

[www.facebook.com/BlumenstudioKemper](http://www.facebook.com/BlumenstudioKemper)

[blumen.sonja@googlemail.com](mailto:blumen.sonja@googlemail.com)

KURS-  
ANGEBOTE

# KURSANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

## KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
Yoga Kids (7-10 J.)	Mo, 15:30 - 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 89
Krabbelgruppe 1	Di, 09:00 - 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 89
Krabbelgruppe 2	Di, 10:15 - 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 89
Krabbelgruppe 3	Do, 09:00 - 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 89
Krabbelgruppe 4	Do, 10:15 - 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 89
Zumba Kids jr. (4-6 J.)	Fr, 15:45 - 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 90
Zumba Kids (7-10 J.)	Fr, 16:45 - 17:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 90
Zumba Teens (11-16 J.)	Fr, 17:45 - 18:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 90

## 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)

## ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Hatha Yoga 1</b>	Mo, 18:50 - 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 95
<b>Vinyasa Yoga</b>	Mo, 20:05 - 21:20 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 97
<b>Zumba</b>	Mo, 20:30 - 21:30 Uhr	Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)	Seite 98
<b>Fit und gesund</b>	Di, 18:30 - 19:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 94
<b>Hatha Yoga 2</b>	Di, 18:45 - 19:45 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 95
<b>Fit and Dance</b>	Di, 19:00 - 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 94
<b>Rückentraining</b>	Di, 19:45 - 20:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 96
<b>Hatha Yoga am Mittag</b>	Mi, 11:00 - 12:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 95
<b>Fascial Fitness</b>	Mi, 16:30 - 17:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 93
<b>Los laufen ... Lauftraining für Einsteiger!</b>	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 96
<b>Weiter laufen ... Lauftraining für Fortgeschrittene!</b>	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 98
<b>Straffer Bauch – Gesunder Rücken 2</b>	Mi, 18:00 - 19:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 97
<b>Zumba Step</b>	Mi, 19:30 - 20:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 98
<b>Straffer Bauch – Gesunder Rücken 1</b>	Mi, 20:00 - 21:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 97
<b>Hockergymnastik für Senioren/innen</b>	Do, 15:30 - 16:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 95
<b>Cardio-Body-Workout</b>	Do, 20:00 - 21:00 Uhr	Online	Seite 93
<b>Fatburner Workout</b>	Fr, 08:15 - 09:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 93

# FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: KINDER & JUGENDLICHE



Jetzt zum  
Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

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



## 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 von Schwangerschaft bis 12

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



## YOGA KIDS (7-10 J.)

Auf spielerische Weise erkunden wir die Yogawelt! Es geht um Spaß an der Bewegung, aber auch darum, sich auf Stille, Entschleunigung, auf Anspannung und Entspannung einzulassen. Der Wechsel von Spiel, dem kreativen Erproben verschiedener Haltungen (Asanas) und Positionen, kindgerechten Atemübungen und Fantasiereisen führt im besten Fall dazu, dass Kinder sich und ihren Körper besser wahrnehmen und kennenlernen, dass sie ihre Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern und im Alltag insgesamt ausgeglichener werden.

Kursnummer:	<b>YK220101</b>
Kursbeginn:	<b>24.01.2022 (nicht am 28.02.2022)</b>
Termine:	<b>Montag, 15:30 – 16:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>8 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>34,00 € (Mitglieder)</b> <b>51,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Iris Weichler-Wulff</b>



## KRABELGRUPPE

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

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



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

Die speziell für Kinder entwickelten Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit kinderfreundlichen Choreographien und Musik, die Kinder lieben. Zumba fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination.

Kursnummer:	ZKJ220101	Kursnummer:	ZK220101
Kursbeginn:	21. Januar 2022	Kursbeginn:	21. Januar 2022
Termine:	Freitag, 15:45 – 16:30 Uhr	Termine:	Freitag, 16:45 – 17:45 Uhr
Dauer:	11 x 45 Minuten	Dauer:	11 x 60 Minuten
Kosten:	35,00 € (Mitglieder) 52,00 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	35,00 € (Mitglieder) 52,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall	Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall



## ZUMBA TEENS (11-16 JAHRE)

Mit der passenden Musik und dem richtigen Beat werden die Kursstunden zu energiegeladenen Tanzpartys. Das Programm ist top-modern, steigert die Fitness und das Wohlbefinden. Ein hoher Spaßfaktor ist garantiert.

Kursnummer:	ZT220101
Kursbeginn:	21. Januar 2022
Termine:	Freitag, 17:45 – 18:45 Uhr
Dauer:	11 x 60 Minuten
Kosten:	46,00 € (Mitglieder) 70,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall

# Morgenstern



**Schlüssel  
Autoschlüssel  
Schuhreparatur  
Gravuren  
Stempel**

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

**Autoschlüssel mit Funkfernbedienung!  
Verschiedene Automarken – auch Mercedes Benz.**

## Erstaunlich flexibel

boho Schreibtische

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



[www.boho-moebel.de](http://www.boho-moebel.de)

**boho**  
möbelwerkstatt

# FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: ERWACHSENE

 GESUNDHEIT  
PLUS

Jetzt zum  
Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

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





## CARDIO-BODY-WORKOUT (ONLINE)

Unser Kurs für Fortgeschrittene, die sich richtig auspowern möchten! Cardio-Body-Workout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, die Kräftigung der Muskulatur sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden.

Kursnummer:	CBW220101
Kursbeginn:	20. Januar 2022
Termin:	Donnerstag, 20:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	11 x 60 Minuten
Kosten:	40,00 € (Mitglieder) 60,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Online
Kursleitung:	Jana Ickler

93

Kursangebote



## 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.

Kursnummer:	FF220101
Kursbeginn:	26. Januar 2022
Termine:	Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	135,00 €
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Nina Wollmeyer



## FATBURNER WORKOUT

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

Kursnummer:	FB220101
Kursbeginn:	14. Januar 2022
Termin:	Freitag, 08:15 – 09:15 Uhr
Dauer:	12 x 60 Minuten
Kosten:	36,00 € (Mitglieder) 54,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Sabrina Stirnberg



## FIT AND DANCE

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

Kursnummer:	<b>FAD220101</b>
Kursbeginn:	<b>25. Januar 2022</b>
Termine:	<b>Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos</b> (Mitglieder) <b>40,00 €</b> (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	<b>Turnhalle am Residenz-Hallenbad</b>
Kursleitung:	<b>Johanna Tigges</b>



## FIT UND GESUND

**PRÄVENTIONSKURS**



**Das Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung Ihrer Fitness:** Durch das Training steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden. Sie werden kräftiger, ausdauernder und beweglicher, so dass Ihnen alltägliche Anforderungen deutlich leichter fallen.

Kursnummer:	<b>FG220101</b>
Kursbeginn:	<b>11. Januar 2022</b>
Termin:	<b>Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>92,00 €</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Bernhardine Kemper</b>



## HATHA YOGA / HATHA YOGA AM MITTAG

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

Kursnummer:	<b>HY220101</b>	<b>HY220103</b>	<b>HY220102</b>
Kursbeginn:	<b>24. Januar 2022</b> (nicht am 28.02.2022)	<b>18. Januar 2022</b> (nicht am 15.02.2022)	<b>26. Januar 2022</b>
Termin:	<b>Montag, 18:50 – 20:05 Uhr</b>	<b>Dienstag, 18:45 – 19:45 Uhr</b>	<b>Mittwoch, 11:00 – 12:15 Uhr</b>
Dauer:	<b>8 x 75 Minuten</b>	<b>9 x 60 Minuten</b>	<b>10 x 75 Minuten</b>
Kosten:	<b>43,00 € (Mitglieder)</b> <b>62,50 € (NICHT-Mitglieder)</b>	<b>39,00 € (Mitglieder)</b> <b>56,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	<b>54,00 € (Mitglieder)</b> <b>78,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	<b>Gymnastikraum</b> <b>Andreas-Winter-Sporthalle</b>	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleiterin:	<b>Sandra Osterkamp</b>	<b>Julia Fischer</b>	<b>Diana Wiebe</b>

95

Kursangebote



## HOCKERGYMNASTIK FÜR SENIOREN/INNEN

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

Kursnummer:	<b>HG220101</b>
Kursbeginn:	<b>20. Januar 2022</b>
Termin:	<b>Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder)</b> <b>48,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Turnhalle am Residenz-Hallenbad</b>
Kursleitung:	<b>Christiana Vorsmann</b>



## LOS LAUFEN ... LAUFTRAINING FÜR EINSTEIGER!

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

Kursnummer:	LL220101
Kursbeginn:	26. Januar 2022
Termin:	Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	kostenlos (Mitglieder) kostenlos (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Wilhelmsberg (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	Maik Socke



## RÜCKENTRAINING

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

Kursnummer:	RT220101
Kursbeginn:	11. Januar 2022
Termin:	Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr
Dauer:	10 x 60 Minuten
Kosten:	48,00 € (Mitglieder) 72,00 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Bernhardine Kemper

Jetzt zum  
Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

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



## STRAFFER BAUCH – GESUNDER RÜCKEN

Im diesem Kurs müssen sich alle richtig anstrengen! Bei einem intensiven Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur liegt, werden Elemente eines funktionalen Faszientrainings miteinbezogen. So wird Ihre Fitness gesteigert, die gesamte Muskulatur gekräftigt und der ganze Körper gestrafft!

Kursnummer:	<b>SBGR220102</b>	Kursnummer:	<b>SBGR220101</b>
Kursbeginn:	<b>19. Januar 2022</b>	Kursbeginn:	<b>19. Januar 2022</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>	Termin:	<b>Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 54,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 54,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Ortrud Belz</b>	Kursleitung:	<b>Ortrud Belz</b>

97

Kursangebote



## VINYASA YOGA

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

Kursnummer:	<b>VY220101</b>
Kursbeginn:	<b>24. Januar 2022</b> <b>(nicht am 28.02.2022)</b>
Termin:	<b>Montag, 20:05 – 21:20 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 75 Minuten</b>
Kosten:	<b>54,00 € (Mitglieder) 78,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Diana Wiebe</b>



## WEITER LAUFEN ... LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE!

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

Kursnummer:	<b>WL220101</b>
Kursbeginn:	<b>26. Januar 2022</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>42,00 € (Mitglieder)</b> <b>64,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Am Wilhelmsberg</b> (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	<b>Anke Kerstein-Sutter</b>



## ZUMBA®

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

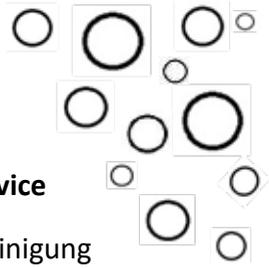
Kursnummer:	<b>ZS220101</b>
Kursbeginn:	<b>24. Januar 2022</b>
Termin:	<b>Montag, 20:30 – 21:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>42,00 € (Mitglieder)</b> <b>64,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)</b>
Kursleitung:	<b>Johanna Tigges</b>



## 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.

Kursnummer:	<b>ZS220101</b>
Kursbeginn:	<b>19. Januar 2022</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>11 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>46,00 € (Mitglieder)</b> <b>70,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Gymnastikraum</b> <b>Andreas-Winter-Sporthalle</b>
Kursleitung:	<b>Natalie Reynolds-Wall</b>



- **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**

*www.*FAHRSCHULE-  
Ringhoff.de

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



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

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

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

Weitere  
Informationen und  
offene Positionen  
findest du unter:

[www.tsv1887.de/verein/  
engagement](http://www.tsv1887.de/verein/engagement)

# WIR FREUEN UNS AUF DEINE UNTERSTÜTZUNG

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

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

## WAS WIR BIETEN

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

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

## KONTAKT

**Thomas Raschper**  
Sportmanager

☎ 05254/8090391

✉ [sportmanager@tsv1887.de](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-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	7-17 Jahre	≥18 Jahre
	7,- €	8,- €	9,50 €
	+	+	+
Hallen- bosseln	-	1,- €	1,- €
Handball	2,- €	3,50 €	3,50 €
Leicht- athletik	-	1,- €	1,- €
Taekwon-Do	-	1,- €	3,- €
Tisch- tennis	-	1,- €	1,- €
Turnen	-	1,- €	3,- €
Gesundheit PLUS	-	1,- €	1,- €
	+	+	+
LA-Jugend/Leistungsturnen/Taekwon-Do/ Wettkampfbetrieb Handball & Tischtennis			
		Vitalcenter	6,00 €
		RehaSport (1 x Woche)	9,90 €

103

Wissenswertes

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-Straße 127,  
33104 PB



**HEINRICH/  
BONHOEFFER-HALLE (alt/  
neu)**  
Memelstraße 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-Straße 72,  
33104 PB

# AUSBLICK 2022

## Termine bis zu den Sommerferien

VERANSTALTUNG	TERMIN	UHRZEIT	ORT
<b>Neujahrsempfang 2022</b>	Muss aufgrund der Corona-Pandemie leider ausfallen.		
<b>Taekwon-Do Master Class Grandmaster T. Nicholls</b>	29.01.2022		Dortmund
<b>Farbgurtprüfung Taekwon-Do</b>	02/2022		Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
<b>Abteilungsversammlung Leichtathletik</b>	25.02.2022	19:30 Uhr	Schulungsraum Andreas-Winter-Sporthalle
<b>Abteilungsversammlung Handball</b>	17.03.2022	20:00 Uhr	Schulungsraum Andreas-Winter-Sporthalle
<b>Run UP/Antrimmen Leichtathletik</b>	Termine werden noch bekannt gegeben.		
<b>Abteilungsversammlung Hallenbosseln</b>			
<b>Abteilungsversammlung Taekwon-Do</b>			
<b>Abteilungsversammlung Tischtennis</b>			
<b>Abteilungsversammlung Turnen</b>			
<b>Jugendversammlung</b>			
<b>Drei-Hasen-Turnier Hallenbosseln</b>			
<b>Mitgliederversammlung Gesamtverein</b>	27.03.2022	10:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
<b>Bunny-Cup des OWTG (Ausrichter TSV)</b>	02.04.2022	09:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
<b>Radtour der Leichtathletik-Abteilung</b>	01.05.2022	10:00 Uhr	Christuskirche
<b>Handball Saison-Abschluss</b>	07.05.2022		Andreas-Winter-Sporthalle
<b>34. Residenz-Abendlauf</b>	13.05.2022	18:00 Uhr	Stadion am Merschweg
<b>Teilnahme an den 5. German-Open Taekwon-Do</b>	14.05.2022		Bochum
<b>18. Tag des Paderborner Sports</b>	22.05.2022	14:00 Uhr	Schlosspark
<b>Farbgurtprüfung Taekwon-Do</b>	06/2022		Heinrich/Bonhoeffer-Halle (alt)
<b>Radtour der Frauen</b>	22.06.2022	17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
<b>Werner-Rech-Pokalturnier</b>	Termine werden noch bekannt gegeben.		
<b>Sommerfest der Tischtennisabteilung</b>			
<b>Beach-Handball-Turnier (Tag 1)</b>	02.07.2022	14:00 Uhr	Lippesee
<b>Beach-Handball-Turnier (Tag 2)</b>	03.07.2022	10:00 Uhr	Lippesee

# 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 Sommer 2022. 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-Straße 127, 33104 PB



## Sie bleiben fit – wir verkaufen Ihre Immobilie

### Genießen Sie volle Freiheit beim Immobilienverkauf

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

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

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

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

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

**TM IMMOBILIEN PADERBORN**



**Thorsten Möller**  
Experte für die Region Paderborn

# Kröger & Mersch

STEUERBERATUNG



## **Das Team der Sozietät Kröger & Mersch**

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

Steuerrechtliche Themen sind oft komplex, für den Laien schwer zu verstehen und zeitintensiv, wenn man sich selbst damit beschäftigen muss.

Unsere Basis ist die termingetreue und verlässliche Bearbeitung Ihrer unternehmerischen, beruflichen und privaten Steuerangelegenheiten.

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

- Steuererklärungen
- Finanzbuchhaltungen, Lohnabrechnungen
- Jahresabschlüsse
- Existenzgründungsberatungen
- Vereine, Gemeinnützigkeitsrecht

**Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.**

## **Sozietät Kröger & Mersch**

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)