

# TSV AKTUELL

Gratis!

1. Halbjahr  
2023

Das Sportjahr 2022 im Rückblick | Seite 13

Sportangebote 1. Halbjahr 2023 | Seite 55

Kursangebote 1. Halbjahr 2023 | Seite 91



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

Mein Verein für Sport,  
Fitness und Gesundheit!



# HAGEN SCHLÜTER

## Immobilienverwaltung



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

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



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

# INHALT

---

SEITE	05	<b>Editorial</b> —
		Mein Verein für Sport, Fitness & Gesundheit
SEITE	06	<b>Allgemeine Informationen</b> —
		Tag des Ehrenamts, TSV-Sommerfest & Deutsches Sportabzeichen
SEITE	13	<b>Abteilungsberichte</b> —
		Das Sportjahr 2022 im Rückblick
SEITE	55	<b>Sportangebote 2023</b> —
		Für jeden das passende Sportangebot
SEITE	91	<b>Kursangebote 2023</b> —
		Fit und gesund mit dem TSV
SEITE	108	<b>Engagement</b> —
		Wir freuen uns auf Deine Unterstützung
SEITE	110	<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 lesen es aktuell immer häufiger: Die Pandemie rückt immer mehr in den Hintergrund. Trotz des beginnenden Winters scheint das Ansteckungs- und Gesundheitsrisiko zu schwinden. Und das ist gut so.

Wir alle spüren den Drang nach gemeinschaftlicher Aktion und Bewegung. Und dieses Gespür können wir vom TSV 1887 Schloß Neuhaus e.V. in diesem Jahr nur bestätigen. Die Nachfrage und damit unsere Mitgliederzahl ist – insbesondere im Kinder- und Jugendbereich – stark gestiegen. Und das ist großartig! Ist es doch gerade die genannte Gruppe, die in den letzten Jahren massiv eingeschränkt wurde und sich nun endlich wieder entfalten kann.

Ein Beispiel dafür war unser diesjähriges TSV-Sommerfest. Die Resonanz war grandios und hat uns allen deutlich gezeigt: Unser Verein lebt! Wiederholung kommt.

Die Bestätigung des „Wir-Gefühls im TSV“ haben wir durch unseren „Tag des Ehren-

amtes“ erlebt. Das Miteinander und die Lebensfreude waren wieder da. Und das ist nicht allerorten so.

Mit diesen positiven Erfahrungen freuen wir uns umso mehr auf unser Weihnachtsschauturnen am 3. Advent sowie unseren Neujahrsempfang Anfang des nächsten Jahres. Auf beide Veranstaltungen müssen wir die letzten Jahre verzichten.

Nehmen Sie sich die Zeit für unser „TSV Aktuell“ und erfahren Sie in den Berichten zu unseren Veranstaltungen mehr Details und entdecken für sich das eine oder andere sportliche Angebot sowie auch Neuigkeiten rund um unseren Verein.

Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und alles Gute für das kommende Jahr.

Bleiben sie gesund und munter!

Ihr

# BERICHT ZUM TAG DES EHRENAMTES

## **EIN GROSSER DANK AN ALLE ENGAGIERTEN**

Als Dankeschön für die ehrenamtliche Mitarbeit lud der Verein alle, die sich regelmäßig im TSV engagieren, am Freitag vor den Sommerferien in die Sun Coast – der Minigolf-Anlage im Schloß- und Auenpark – ein. Bei optimalem Wetter hatten alle Teilnehmer sichtlich Spaß und verbrachten einen schönen Abend miteinander. Der Tag des Ehrenamtes wurde geplant und organisiert vom Ressort Ehrenamt,

welches zu Beginn des letzten Jahres gegründet wurde und seitdem die ehrenamtliche Arbeit im Verein fördert.

Nachdem Rainer Schmidt, der das Ressort Ehrenamt bis zur Wahl von Günther Warkus auf der letzten Mitgliederversammlung kommissarisch geführt hat, die Teilnehmer begrüßt hatte, wurden 3er-Teams für die anstehende Minigolf-Runde ausgelost. Durch das Losverfahren trafen einige unbekannte Gesichter aufeinander, die sich



Gemütlicher Ausklang bei leckerem Essen



### Gute Laune beim Minigolf

schnell als Team zusammenfanden. Nachdem alle mit kühlen Getränken versorgt waren, versuchten die Teams den kleinen Ball mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu spielen. Trotz des Ehrgeizes, welcher natürlich mit von der Partie war, waren alle bester Laune und hatten Freude, sich mal außerhalb des normalen Sportgeschehens kennenzulernen und auszutauschen. Für die drei besten Teams und auch für die drei besten Einzelspieler/innen gab es am Ende ein kleines Präsent, sie durften sich ein T-Shirt aus unserer TSV-Veinskollektion auswählen.

Nach der Siegerehrung ging es vom sportlichen in den gemütlichen Teil über. Auf die Teilnehmer warteten Pulled-Pork Burger sowie herzhaft und vegetarische Crêpes. Der ein oder andere gönnte sich zum Nachttisch sogar

noch ein Eis. Nachdem sich alle am superleckeren Buffet gestärkt hatten, saßen viele noch lange zusammen und genossen den schönen Sommerabend im Biergarten der Sun Coast.

Aus Sicht des Ressorts Ehrenamt war der Tag rundum gelungen und so steht bereits fest, dass es im nächsten Jahr eine Wiederholung des Tags des Ehrenamtes geben wird!

Die Mitglieder des Ressorts Ehrenamt sind Stefanie Balewski, Björn Lebock, Mariella Lüpfer, Rainer Schmidt, Nicole Stich, Thomas Raschper und Günter Warkus. Sie stehen euch jederzeit für Anregungen, Wünsche und natürlich auch Kritik rund um das ehrenamtliche Engagement im TSV 1887 zur Verfügung.

# BERICHT ZUM TSV-SOMMERFEST

## ZAHLREICHE KLEINE UND GROSSE GÄSTE AUF DEM TSV-SOMMERFEST

Bei schönstem Wetter tummelten sich am Sonntag, den 21. August zahlreiche kleine und große Gäste auf dem TSV-Sommerfest. Die vielen sportlichen Mit-Mach-Aktionen und Wettbewerbe kamen sehr gut an. Mehr als die Hälfte der Vereinsmitglieder war auf den Beinen und erlebte ein schönes Fest.

Die Vorfreude auf das erste Sommerfest nach vielen Jahren war bei allen Beteiligten groß. Bereits vor dem offiziellen Beginn fanden sich die ersten Familien auf dem Gelände des Stadions am Merschweg ein.

Nachdem unser 1. Vorsitzender Hagen Schlüter die Gäste begrüßt hatte, traten die Tanzgruppen der Schlossmäuse und Birdys sowie die Cheerleading Juniors auf und begeisterten die Zu-



Bühne frei für die Schlossmäuse



**Der Auftritt der TSV-Scorpions begeisterte das Publikum**

schauer mit tollen Choreografien und Stunts. Viel Applaus war der verdiente Lohn für alle Sportlerinnen und Trainerrinnen.

Moderator Martin Looschelders führte durch das Programm. Insbesondere für Kinder wurde viel geboten. Mit den Bausteinen des mobilen Spielplatzes konnten die Kleinsten ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die etwas größeren Kinder tobten sich unter anderem beim Slalomfahren mit verschiedenen Gokarts und auf der Hüpfburg aus. Besonders gut kam der Ninja Warrior Parcours der Turnabteilung an, bei dem die Kinder mit viel Geschicklichkeit und gutem Gleichgewicht die verschiedenen Hindernisse meisterten.

Ein weiteres Highlight war die Wasser-Action, die von der Tischtennisabteilung angeboten wurde. Sie sorgte bei den warmen Temperaturen nicht nur für Abkühlung, sondern auch für jede Menge Spaß.

Bei den Wettbewerben traten Jung und Alt an. Bei den Speed-Kicks der Taekwondoka war Dynamik und Präzision gefragt. Beim Handball- und Fußball-Dart gab es viele packende Duelle, bei denen die Jüngeren nicht selten als Sieger hervorgingen. Beim Sommer-Biathlon, das von der Leichtathletikabteilung organisiert wurde, war Ausdauer und Treffersicherheit von Nöten. Fast zwanzig 3er-Teams lieferten sich einen spannenden Wettbewerb. Am

Fortsetzung →



### **Eine Herausforderung für kleine und größere Ninjas**

Ende bekamen alle verdienten Sieger tolle Preise aus unserer TSV-Vereinskollektion.

Für das leibliche Wohl war mit Kaffee und Kuchen, Bratwürstchen, Pommes und kühlen Getränken bestens gesorgt. Der Andrang war so groß, dass das Organisationsteam zwischendurch Getränke und Pommes nachliefern lassen musste.

Schnell war klar – dieser Tag war ein voller Erfolg! Am späten Abend konnten sowohl Veranstalter als auch Gäste auf ein rundum gelungenes Sommerfest zurückblicken. Der TSV bedankt sich bei allen Mitwirkenden, die dieses ermöglicht haben. Dabei gilt der besondere Dank dem Ressort Sportangebote, welches das Sommerfest organisiert hat. Zum Ressort Sportangebote gehören neben Ressortleiter Rainer Schmidt auch Stefanie Balewski, Gregor Böhmer, Werner Gutthoff, Theresa

Jürgens, Julia Meironke, Nicole Stich und Sportmanager Thomas Raschper. Die Idee, die TSV-Familie durch das Sommerfest wieder näher zusammenzubringen, hat offensichtlich gut funktioniert. Eine Wiederholung im Zweijahresrhythmus ist daher schon fest geplant – das nächste TSV-Sommerfest wird also 2024 stattfinden.



**Strahlende Sieger beim Sommer-Biathlon**

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

## 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



**DO SB**



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

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

### Die Termine im Überblick:

- **Mittwoch, 03. Mai 2023**
- **Mittwoch, 17. Mai 2023**
- **Mittwoch, 07. Juni 2023**
- **Mittwoch, 21. Juni 2023**
- **Mittwoch, 05. Juli 2023**
- **Mittwoch, 19. Juli 2023**  
(20 km Fahrradfahren)
- **Mittwoch, 02. August 2023**
- **Mittwoch, 16. August 2023**
- **Mittwoch, 06. September 2023**
- **Mittwoch, 20. September 2023**  
(20 km Fahrradfahren)
- **Mittwoch, 04. Oktober 2023**
- **Mittwoch, 18. Oktober 2023**

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 „Jeweg: ÄLTER werden in NRW“  
des Landesportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Mehr Informationen unter:  
[www.tsv1887.de](http://www.tsv1887.de)

Nationale Förderer



# ABTEILUNGS- BERICHTE





**WERNER SIEBERT**  
Abteilungsleiter  
Hallenbosseln

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

In diesem Jahr wurde sich hauptsächlich auf Trainingsabende konzentriert. Coronabedingt haben wir selbst kein Turnier durchgeführt. Es gab in diesem Jahr auch nur zwei Einladungen zu Freundschaftsturnieren. Im Sommer fand ein Turnier in Bückeberg statt. Einige Tage später waren zwei Spieler mit Corona infiziert. Gottseidank hatten beide Spieler keine schweren Krankheitsverläufe. Für Anfang No-



## HALLENBOSSELN EIN SPORT FÜR JUNG UND ALT

---

vember gab es eine Einladung zu einem Turnier nach Brakel. Dieses haben wir mit den Erfahrungen vom Sommer abgesagt.

Die Landesligaturniere mit 16 Mannschaften aus Nordrhein-Westfalen und damit auch die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft werden jeweils an zwei Terminen durchgeführt. Der erste Termin hatte bereits im Novem-

ber 2021 in der Andreas-Winter-Sport-halle auf unsere Einladung hin stattgefunden. Es waren jedoch nur drei von acht eingeladenen Mannschaften erschienen. Das eigentlich jeweils im darauffolgenden Februar stattfindende zweite Turnier mit den weiteren acht Mannschaften fand nicht statt, weil sich offensichtlich keine andere Mannschaft zur Ausrichtung dieses Turniers bereit erklärte. So wurde vom

Verband entschieden, dass die bereits im Vorjahr teilnehmende Mannschaft, in diesem Fall wieder Brakel, Nordrhein-Westfalen am 9./10. September vertritt. Der VRB Brakel erreichte den vierten Platz, deutscher Meister wurde der BVRs Cham.

Leider haben sich corona- und möglicherweise auch altersbedingt in den letzten zwei Jahren aus unserem Einzugskreis die Mannschaften aus Lem-

go, Löhne und Hameln abgemeldet. Wir bedauern dies sehr, weil dort über viele Jahre immer sehr schöne, fast familiäre Turniere stattgefunden haben. Wir hoffen, dass sich dieser Trend nicht weiterentwickelt.

Weil die an Wochenenden stattfindenden Turniere seit geraumer Zeit fast alle ausgefallen sind, hatten wir uns dazu entschieden, zweimal wöchentlich zu trainieren. Die Trainingsabende finden





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

- Rohrreinigung
- Hochdruckspülen
- TV- Untersuchung
- Dichtheitsprüfung

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

dienstags um 18 Uhr und donnerstags um 18.30 Uhr statt. Es wird jeweils zwei Stunden gespielt. Wir hoffen, dass im nächsten Jahr wieder mehr Turniere stattfinden und die Mitspieler nicht mehr ständig Befürchtungen haben müssen, sich mit Corona zu infizieren. Auf dem TSV-Sommerfest am 21.08.22 haben wir in der Sporthalle am Merschweg eine Bahn zum Bosseln abgeklebt und betreut. Einige Jugendliche und auch Ältere haben das Bosseln mit Freude getestet. Bedingt durch das super Wetter war der Hauptbetrieb jedoch auf dem Sportplatz.

Wir würden uns freuen, wenn sich weitere Interessenten für diesen spannenden Sport finden, bei dem jeweils drei Spieler gegeneinander antreten. Es stehen zwei Bahnen zur Verfügung. Platz ist also genügend vorhanden. Wenn Freundschaftsturniere auch einen besonderen Reiz haben, sich mit anderen Mannschaften zu messen, sind Trainingsabende ebenfalls spannend. Je mehr Mannschaften wir selbst zusammenstellen können, desto besser. Also einfach mal vorbeischaun! Bis bald.



**NORBERT LIPPE**  
Abteilungsleiter  
Handball

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

Die Jugendarbeit steht schon seit Jahrzehnten im Fokus unserer Abteilung. Sie ist auch ein Garant dafür, dass wir in unserem Verein immer noch genügend Mannschaften im Spielbetrieb haben. Aktuell nehmen wir mit zwei Mini-Mannschaften und sechs Jugendmannschaften am Saisonbetrieb teil. Auch unsere fünf Seniorenmannschaften profitieren von unserer Jugendarbeit, denn diese bildet den Unterbau für den Seniorenbereich.



## HANDBALL BEI UNS WIRD JUGENDARBEIT GROSS- GESCHRIEBEN

Eine ganze Reihe junger, motivierter Übungsleiter/innen und Helfer/innen kümmert sich um die Ausbildung der jungen Spieler und Spielerinnen.

Optimalerweise startet die Handballkarriere bei unseren **MINIS** im TSV. Sie sind eine bunt gemischte Gruppe von Kids im Alter von 5-8 Jahren, die Spaß an der Bewegung haben und gerne Fangen und Werfen. Der Handball-

sport wird in den wöchentlichen Trainingseinheiten durch spannende (Kinder-) Spiele vermittelt. Hier wird auch das soziale Miteinander gefördert, erste Spielregeln erklärt und Spielertypen entwickelt. Ein weiterer wichtiger Baustein ist die motorische Vielseitigkeit, die durch unterschiedliche Parcours regelmäßig geschult wird. Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination sind hier wesentliche Elemente. Der



Handball ist natürlich immer mit dabei. Einmal im Monat treffen sich die Handball-Minis zu Spielfesten, wo man sich mit anderen Mini-Mannschaften aus dem Kreis Lippe trifft und das bereits Erlernte beim Kleinfeld-Handball zeigen kann. Aktuell besteht der Kader der Minis aus vorwiegend „jungen Jahrgängen“, so dass spielerisch sicherlich noch Luft nach oben ist. Da bei den Sportfesten der Minis aber der Spaß absolut im Vordergrund steht und keine Tore gezählt werden, sind am

Ende der Turniere alle Kids strahlende Gewinner.

Weiter geht die Karriere dann mit 9 Jahren in der **E-JUGEND**. Hier ist dann die Umstellung auf das große Feld eine Herausforderung. Die Tore werden





aber weiterhin verkleinert und somit der Körpergröße der Spieler und Spielerinnen angepasst. Nun wird auch vermehrt auf die korrekte Technik und einen vernünftigen Spielaufbau geachtet, denn ab der E-Jugend gibt es schon einen normalen Saisonbetrieb mit Schiedsrichtern, motivierten Gegnern und einer Tabelle, in der die Erfolge dann abzulesen sind. Dennoch gilt es für unsere Trainer immer auch den Spaß am Spiel zu vermitteln, damit die Kinder immer gerne zum Training kommen und auch am Wochenende beim Spiel zur Mannschaft stehen.

In der **D-JUGEND** lernen unsere 11- und 12-jährigen immer sicherer mit dem Ball umzugehen, erste Spielzüge und spezielles Abwehrverhalten. Handball ist ein Mannschaftssport und jeder ist wichtig und muss gefördert werden. Einzelne gute Spieler können einer Mannschaft helfen, aber erst eine durchgängige, vielseitige, flexible Mannschaft kann eine ganze Saison überbestehen. So werden auch immer mal wieder gerne andere Team-Events eingebaut, um den Teamgeist zu fördern.



Ganz schön bunt ging es zum Beispiel Karneval zu. Um den ausgefallenen Umzug zu ersetzen und die Kostüme auspacken zu können, trafen sich die gemischte E, die weibliche D und die männliche D-Jugend zu einer Karnevalsfeier. Mit verschiedenen Spielen und Tänzen hatten die über vierzig Teilnehmer/innen viel Spaß und freuen sich schon auf eine Wiederholung dieses Events im nächsten Jahr.

Die männliche Handball **C-JUGEND** des TSV besteht aktuell aus 14 Spielern im Alter von 13-14 Jahren. Nachdem der Jahrgangswechsel

traditionell nach Ostern vollzogen worden ist, wurde die Zeit bis zu den Sommerferien genutzt, um als „neues“ Team zusammen zu wachsen und um die wesentlichen Inhalte im Grundagentraining vorzustellen. Nach einer ersten intensiven Trainingsphase nahm man im Juni am Outdoor-Turnier in Schlangen teil. Bei bestem Wetter waren die Kids sehr gut aufgelegt und gewannen das Turnier in beeindruckender Manier.

Motiviert wurden die weiteren Trainingseinheiten bis zum Saisonstart genutzt, um vor allem das taktische Angriffsverhalten in der Kleingruppe

und das Zusammenspiel in der 2-Linien-Deckung zu schulen. Natürlich wurden in der Saisonvorbereitung auch konditionelle und koordinative Einheiten absolviert, wo der Handball aber (fast) immer mit dabei war. Die C-Jugend geht in der Saison 2022/2023 in der Kreisliga OWL an den Start, wo man sich mit Mannschaften aus den Handballkreisen

Lippe und Gütersloh misst. Nach einem eher durchwachsenen Auftaktspiel steigerte sich das Team von Spiel zu Spiel, so dass man sich aktuell im oberen Drittel der Tabelle wiederfindet. Auch wenn für das Trainerteam die spielerische Entwicklung immer im Vordergrund steht (und nicht so sehr die Ergebnisse), so ist die Mannschaft dennoch ambitio-





HANDBALL FÜR JUNGEN & MÄDCHEN

## WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

- Spaß und Spiel
- Koordination, Kondition und Leistungsbereitschaft
- Sozialverhalten
- Teamgeist
- Wettkampf und Emotionen

Hast du Interesse?

E-Mail: [geschaeftsstelle@tsv1887.de](mailto:geschaeftsstelle@tsv1887.de)

Telefon: 05254-6622976

niert genug, um am Ende der Saison unter die Top-3 zu gelangen. An diesem gemeinsamen Saisonziel arbeiten Mannschaft und Trainerteam in den Trainingseinheiten ohne Druck, aber mit viel Freude!

In der Altersklasse **C-JUGEND** haben wir in dieser Saison auch eine junge weibliche Mannschaft gemeldet. Sie hatte bereits einige interessante Spiele, die das Potenzial aufzeigten. Teils gingen die Spiele knapp verloren, doch das Miteinander der Mädels ist dennoch gut. Es stehen auch kleinere Aktivitäten, wie gemeinsame Zeit nach dem

Training bei Pizza oder Eis auf dem Programm, oder mal ein Besuch im Schwimmbad. Die Mädels verstehen sich sehr gut. Sie freuen sich aber auch über Neueinsteiger oder auch Wiedereinsteiger, die Spaß an Sport und Spiel haben.

Mit fünfzehn Jahren kommt dann der Wechsel in die **B-JUGEND**. Das es dort ganz schnell gehen kann, mussten unsere Jungs im Frühjahr feststellen. Sie sind zur Saisonvorbereitung zum Qualifikationsturnier angetreten, um gegen Lemgo und Bad Salzuflen Erfahrungen zu sammeln, und haben dann dort mit den

entsprechenden Siegen auf einmal den Aufstieg in die Verbandsliga geschafft. Das war so nicht geplant oder zu erwarten gewesen. Die Jungs nehmen die Aufgabe aber an und halten sogar in dieser Liga einigermaßen gut mit. Die Erfahrungen, die sie dort machen, bringen sie

auf jeden Fall enorm weiter. Aktuell konnten sie zwar ihre Führungen zur Pause noch nicht über die fünfzig Minuten Spielzeit bringen, sehen aber, dass sie immerhin bis dahin gut mithalten können. An den letzten zwanzig Minuten wird nun noch gearbeitet, dann klappt es bestimmt

[www.fahrschule-kinghoff.de](http://www.fahrschule-kinghoff.de)

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



auch bald mit dem ersten Sieg in der Verbandsliga. Aber allein die Teilnahme dort ist schon ein riesiger Erfolg, denn so etwas hatten wir in unserem Verein noch nicht.

Und da ist es auch schon passiert!!! Noch bevor dieser Bericht gedruckt wird, beweisen die Jungs, dass sie es doch schon können. Am 30.10. bringen sie gegen Bielefeld/Jöllenbeck eine 12:6 Pausenführung ins Ziel und gewinnen ihr erstes Verbandsligaspiel sicher mit 28:21. Nun scheinen sie in der Liga angekommen zu sein. Wir drücken alle weiterhin die Daumen.

In diesem Jahr haben wir sogar eine zweite B-Jugend Mannschaft, da wir zur Vorbereitung auf die Saison 25 Spieler zur Verfügung hatten. Die zweite B-Jugend spielt in der Kreisliga und misst sich dort in einem kreisübergreifenden Spielbetrieb mit Herford, Bielefeld und Harsewinkel.

Die 17- und 18-jährigen spielen dann in der **A-JUGEND** und bereiten sich so langsam auf den Übergang in den Seniorenbereich vor. Leider hat es in dieser Saison beim TSV, sowohl bei den Jungs als auch bei den Mädels, nicht für eine eigene Mannschaft gereicht. Und so

unterstützen die Mädels bereits heute in den beiden Damenmannschaften und die Jungen spielen zum Teil mit einem Gastspielrecht in der Landesliga bei unseren Freunden in Müssen-Billinghausen und unterstützen ansonsten ebenfalls bereits unsere drei Herrenmannschaften. Wir hoffen im nächsten Jahr wieder eine eigene Mannschaft stellen zu können.

# SCHALLER

Spirituosen- und Biergroßhandel

Gaststättenbedarf  
Party- und Festlieferungen  
Home-Service

Neuhäuser-Str. 98b  
33102 Paderborn

Tel.: 05251/33640  
schallerle@aol.com

[www.schaller-getraenke.de](http://www.schaller-getraenke.de)



# GERMETA

*Meine Quelle seit 1679.*



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

Nachdem in 2021 viele Aktivitäten coronabedingt nicht oder nur in geringerem Umfang durchgeführt wurden, normalisierte sich das Vereinsleben innerhalb der Leichtathletik-Abteilung im Frühjahr 2022 schrittweise: Übungsgruppen und Lauf-Kurse fanden wieder statt. Und auch unser Residenz-Abendlauf, das Kinderleichtathletik-Sportfest und unser Läuferabend konnten als Präsenzveranstaltungen durchgeführt werden.



## LEICHTATHLETIK IN BESONDEREN ZEITEN

Die folgenden Seiten geben einen kleinen Einblick in die zurückliegenden Monate unserer Abteilung. Zwei Highlights möchte ich dabei besonders hervorheben:

Im Nachwuchs- und auch im Seniorenbereich konnten unsere Athletinnen und Athleten schon in den letzten Jahren durch gute Leistungen auf sich aufmerksam machen. Etwas Besonderes ist in diesem Jahr Freya

Brökling gelungen: Als erste Nachwuchs-Leichtathletin unseres Vereins hat sie die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften geschafft. Dies ist Freya im Dreisprung gelungen. Zur Belohnung durfte sie im Juli an den Deutschen Meisterschaften der Altersklasse U16 in Bremen teilnehmen und belegte einen hervorragenden vierten Platz mit persönlicher Bestleistung und verfehlte den Bronze-Rang nur um wenige Zentimeter.

Fortsetzung →



In der Bildmitte sind Matthias (links) und Markus Brökling, ansonsten von links nach rechts vor der Hochsprungmatte die Trainer Gerrit Gutthoff und Laura Piek, die Athletinnen Oda und Freya Brökling, Lara Schäfers (LA-Nachwuchs) und vom Vorstand der Leichtathletik-Abteilung Werner Gutthoff, Volker Beyer und Gregor Böhmer. Rechts daneben ist die garagenartige Abdeckung der Anlage zu sehen.

Das zweite Highlight ist eher materieller Natur. Wir konnten nun nach längerer Vorlauf-Zeit endlich eine Hochsprung-Anlage anschaffen, die ihren Platz im Stadion am Merschweg gefunden hat und eine wichtige Bereicherung für unseren Trainingsbetrieb ist, nicht zuletzt im Nachwuchs-Bereich.

Im Namen des Vorstandes unserer Leichtathletik-Abteilung möchte ich allen Ehrenamtlichen, die unsere Abteilung unterstützen und im letzten Jahr unterstützt haben, ein großes Dankeschön sagen!

### **LANGERSEHNT: DIE HOCHSPRUNG-ANLAGE IST DA**

Aufgrund der in den letzten Jahren stark gestiegenen Mitgliederzahlen im Leichtathletik-Nachwuchs des TSV 1887 Schloß Neuhaus hat sich zunehmend der Bedarf nach einer Hochsprung-Anlage herauskristallisiert.

Mitte der Neunziger Jahre hatte es auf dem Sportplatz am Merschweg bereits eine Anlage gegeben. Diese war seinerzeit in städtischem Besitz und wurde mehrmals durch Vandalismus zerstört, so dass die Stadt Paderborn auf eine erneute Anschaffung verzichtet hatte.

Deshalb wurde bereits in 2021 innerhalb der Leichtathletik-Abteilung der Entschluss gefasst, eine Hochsprung-Anlage für die Trainingsstätte im Stadion am Merschweg anzuschaffen.

Zur Finanzierung wurden unter anderem die Einnahmen aus dem virtuellen Solo-Residenz-Abendlauf 2021 verwendet.

Nachdem dann zahlreiche Angebote an Hochsprung-Anlagen gesichtet waren und eine passende Anlage ausgemacht und bestellt war, musste auch ein Schutz vor Witterung und nicht zuletzt



auch vor Vandalismus beschafft werden. Bei den einschlägigen Herstellern belaufen sich die Kosten für entsprechende Abdeckungen jedoch im Bereich des Preises eines Kleinwagens und übersteigen die Anschaffungskosten der übrigen Elemente der Hochsprung-Anlage um das Drei- bis Vierfache.

Erfreulicherweise wurde dafür eine Alternative gefunden. Markus Bröckling, dessen Töchter Oda, Freya und Alva erfolgreiche TSV-Nachwuchs-Leichtathletinnen sind, und sein Bruder Matthias hatten sich bereit erklärt, eine entsprechende Abdeckung in Eigenleistung zu bauen, so dass die Anschaffungskosten deutlich reduziert werden konnten. Die neue Hochsprung-Anlage ist nun vor Wind und Wetter sowie auch Vandalismus geschützt. Ein großer Dank gilt Markus und Matthias Bröckling, die einen entscheidenden Anteil an der Umsetzung unseres Hochsprung-Projektes hatten.

## **KILA-SPORTFEST UM DEN SCHLOSSPOKAL**

Seine sechste Auflage erlebte das Kinderleichtathletik-Sportfest um den Schlosspokal Ende September. Mehr als 100 Kinder aus verschiedenen Vereinen des Kreises Paderborn tummelten sich im Stadion am Merschweg, um die Teamwettbewerbe erfolgreich zu absolvieren.



### **RESIDENZ-ABENDLAUF**

Rund 580 Aktive waren wieder beim Residenz-Abendlauf dabei. Es gab noch ein paar Einschränkungen, z.B. keinen Lauf der Kindergartenkinder. In 2023 wird die beliebte Laufveranstaltung voraussichtlich wieder in gewohnter Form, d.h. ohne Einschränkungen stattfinden.

**Start des 10km-Llaufes**



### **LAUFTREFF / LAUFABZEICHENTAG**

Nach dreijähriger coronabedingter Unterbrechung konnte bei sonnigem Herbstwetter der Laufabzeichen-Tag durchgeführt werden. Für die Erlangung der Urkunden galt es, 30, 60 oder 90 Minuten zu laufen oder zu walken. Gut 20 Aktive betätigten sich sportlich.



## **LEICHTATHLETIK-JUGEND**

Das Jahr 2022 war ein sehr erfolgreiches Jahr unseres leichtathletischen Nachwuchses.

Bei den NRW Mehrkampfmeisterschaften in Lage waren Lara Schäfers (U18) und Freya Bröckling (W15) im Siebenkampf dabei, wobei Lara in einem starken Teilnehmerfeld Rang 22 und Freya Platz 4 belegen konnte.

Über Pfingsten fand dann im heimischen Stadion am Merschweg das Trainingslager statt, ausnahmsweise nicht auswärts, sondern „vor der eigenen Haustür“. Dass dies nicht unbedingt ein Nachteil sein muss, zeigten die Resultate bei den diversen Wettkämpfen in den folgenden Wochen.

In Hagen wurden die Westfälischen U16-Meisterschaften ausgetragen. Dabei vertraten Lina-Marie Rech, Freya Bröckling (beide W15) und Emil Berghoff (M14) die TSV-Farben. Das Trio konnte mehrere vordere Plätze belegen. Freya konnte sich im Hochsprung und Weitsprung Silber sichern und war im Speer-

wurf mit Gold siegreich. Für Lina gab es zudem Bronze im Speerwurf, während Emil im Hochsprung einen achtbaren sechsten Platz belegte.

Im heimischen Ahorn-Sportpark waren Freya Bröckling und Emil Berghoff bei den Westfälischen Blockmeisterschaften im Mehrkampf am Start. Während Emil in der Endabrechnung Platz 5 ergattern konnte, war Freya in der Altersklasse W15 nicht zu schlagen und konnte Gold gewinnen.

Mehrere Nachwuchs-Athletinnen und Athleten waren zu den NRW-Jugendmeisterschaften nach Trosdorf gereist. Oda Bröckling belegte in ihrer Altersklasse WU18 im Dreisprung den sechsten Platz. Silber konnten jeweils Jonas Matthews und Tim Düchting (beide U20) ergattern (Tim im Weitsprung, Jonas im Speerwurf). Zweimal Bronze konnte sich Freya Bröckling im Speerwurf und Dreisprung sichern. In der letztgenannten Disziplin gelang ihr dabei ein TSV-Novum: Als erste Nachwuchs-Athletin unseres Vereins schaffte sie die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften.



Bedanken möchten wir uns bei Alina Wiemer und Lenja Beyer, die im Sommer aus beruflichen Gründen ihre Arbeit bei uns als Trainerinnen einstellen mussten.

## **LAUFKURSE**

Und so ging es für Freya im Juli an den Start bei den Deutschen Meisterschaften in Bremen. Begleitet wurde sie von ihren Eltern und Geschwistern. Auch Trainer Gerrit Gutthoff und sein Vater Werner, stellvertretender Leiter der Leichtathletik-Abteilung, waren als Unterstützung und „Fans“ bei diesem Highlight mit dabei. Für Freya gab es in Bremen kein zu erreichendes Mindest-Ziel, die Teilnahme war eigentlich für sie schon Belohnung genug. Nichtsdestotrotz präsentierte sie sich beim Dreisprung in Top-Form. Mit 11,46m gelang ihr eine neue persönliche Bestmarke, was in der Endabrechnung Platz 4 bedeutete. Den Treppchenplatz verfehlte sie dabei nur um wenige Zentimeter.

Auch in diesem Jahr haben unter der Leitung von Maik Socke und Anke Kerstein-Sutter wieder Laufkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene stattgefunden.

Ziel ist es dabei, am Ende 30 Minuten (Anfänger) bzw. 60 Minuten (Fortgeschrittene) am Stück laufen zu können und die entsprechenden Laufabzeichen zu erwerben. Dieses Ziel haben auch in diesem Jahr alle Teilnehmer/innen, nicht zuletzt dank der guten Betreuung durch Anke und Maik, erreicht. Im kommenden Jahr geht es dann wieder weiter. Beide Kurse finden mittwochs von 18 bis 19 Uhr statt und beginnen am 18.01.2023 (Anmeldung [www.tsv1887.de/kurse](http://www.tsv1887.de/kurse)).



## **LAUFTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE**

Seit rund 2 Jahren gibt es in Ergänzung zu den Anfänger- und Fortgeschrittenen Laufkursen eine feste Gruppe, in der Lauftraining für Läuferinnen und Läufer angeboten wird, die bereits 30 bis 60 Minuten am Stück laufen können. Unter der fachkundigen Anleitung von Anke Kerstein-Sutter trägt die „Laufschule“ mit Koordinations- und Stabilisationsübungen dazu bei, die Laufökonomie zu verbessern. Durch gezieltes Intervalltraining wird das Tempogefühl geschult und gefördert. Die Teilnehmer/innen lernen, ein verbessertes Körpergefühl zu entwickeln und so das Laufen noch mehr genießen zu können. Die Gruppe findet mittwochs von 19:15 bis 20:30 Uhr im Stadion am Merschweg statt.

## **LAUFTRAINING FÜR AMBITIONIERTE**

Unter der Anleitung unseres Trainer-Duos Katrin Schier und Dieter Röttger treffen sich jeden Dienstag Laufbegeisterte zwischen 25 und 65 Jahren. Nach ein paar Kilometern des mehr oder weniger lockeren Warmlaufens geht es „in die Vollen“. Gut aufgewärmt,

folgen dann Koordinationsübungen und Lauf-ABC, bei denen auch selten genutzte Muskelpartien warm werden. Anschließend werden in verschiedenen Gruppen, je nach Trainingszustand und Wettkampf-Ambitionen (von 100 Meter-Sprintern bis zu Marathonis), Intervall-Läufe absolviert. Im Sommer geht es nach dem Training zum Regenerieren der Beine oft noch in das kühle Wasser der Alme. In der Gruppe macht das Training grundsätzlich mehr Spaß als alleine. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. So findet regelmäßig im Frühjahr ein Trainingslager auf Texel statt, das in der Regel schnell ausgebucht ist. Die Gruppe trainiert dienstags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr im Ahorn-Sportpark.

Viele Aktive aus der Gruppe nehmen auch regelmäßig an Volksläufen und Senioren-Meisterschaften sowie anderen Events teil.

Stellvertretend seien daraus einige besondere Leistungen der Athletinnen und Athleten genannt:



Nils Pöhlker und Johanna Vahlhaus begaben sich auf die 50km-Strecke des Zugspitz-Ultra-Trail, eine Herausforderung mit mehr als 2.000 Höhenmetern. Nils wurde dabei in einer guten Zeit von 6:10:31 Stunden Zwölfter seiner Altersklasse M40. Johanna finishte nach 7:59:36 Minuten als 107. der Damen-Konkurrenz. Hut ab vor diesen tollen Ausdauer-Leistungen!



**Nils Pöhler, Johanna Vahlhaus und Christian Hesse beim Zugspitz-Ultratrail. Christian Hesse war gemeldet, musste aber verletzungsbedingt auf den Start verzichten und feuerte stattdessen Johanna und Nils am Streckenrand an.**

LEX LAUFEXPERTEN

# LAUFLADEN ENDSPURT



**Laufen ist  
unsere Welt**



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

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



Anke Kerstein-Sutter beim  
Köln-Marathon (Bildmitte)

Anke Kerstein Sutter, die nebenbei auch noch Lauf-Trainerin in unserer Abteilung ist, wurde in Saarbrücken bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften im 10km-Straßenlauf Siebte in ihrer Altersklasse W55. Beim Köln-Marathon ging sie Anfang Oktober an den Start. Dabei gelang ihr der Sieg in ihrer Altersklasse in einer tollten Zeit von 03:29:47 Stunden, und das mit deutlichem Vorsprung von fast 20 Minuten vor der Zweitplatzierten.



**STEFANIE BALEWSKI**  
Abteilungsleiterin  
Taekwon-Do

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

Nachdem das Training nach den Winterferien wieder gestartet war, wurden direkt die ersten Termine bekanntgegeben.

Der wichtigste Termin war, neben den Prüfungsterminen, unser erstes eigenes Turnier anlässlich von 5 Jahren Taekwon-Do im TSV.



## TAEKWON-DO NEUES JAHR – NEUE HERAUS- FORDERUNGEN

---

Nachdem das Training am Anfang des Jahres eher locker begonnen hatte, ging es mit Blick auf die Prüfungen in die Vollen. Nach einem interessanten und lustigen Training in Verkleidung am Rosenmontag wurde mit den Prüfungsvorbereitungen angefangen. Denn je höher die Graduierung (Gurtfarbe), desto höher die Anforderungen.

Die erste Prüfung im Mai war für die Fortgeschrittenen mit einem umfangreichen Programm. Von einzelnen Techniken in der Grundschule, über Formenlauf (Tul) und Partnerübungen bis hin zur Selbstverteidigung und zum Bruchtest. Den Theorieteil hatten die Teilnehmer im Vorfeld schriftlich abgelegt.



Schlussendlich konnten alle Prüflinge den Prüfer überzeugen und die neue Graduierung entgegennehmen.

Im Juni gab es noch unsere alljährliche Abteilungsversammlung, bei der wir eine neue Schriftführerin gewählt haben.

Bei der Prüfung im Juni konnten die Anfänger noch vor der Sommerpause ihr Können unter Beweis stellen. Auch wenn diese ein weniger umfangreiches Programm hatte, war es dennoch anstrengend. Umso größer war aber die Freude über die neue Graduierung. Die Prüfer waren zufrieden mit den gezeigten Leistungen.

### 5 JAHRE TAEKWON-DO IM TSV 1887

Am Samstag, den 24. September war es endlich soweit und unser (Jubiläums-)Turnier in Zusammenarbeit mit dem SC Concordia 1919 Scharmede fand zum ersten Mal statt.

Insgesamt 89 Starter aus 8 Vereinen konnten sich in verschiedenen Disziplinen messen.

Vor allem für die Kinder, die zum ersten



Mal an einem richtigen Turnier teilgenommen haben, war die Anspannung groß. Aber umso größer war die Freude über die gewonnenen Medaillen.

Nachdem gegen 9.15 Uhr die Kampfrichter- und Coach-Besprechung stattfand, konnten wir pünktlich um 9.30 Uhr mit der offiziellen Begrüßung anfangen.

Die Begrüßung übernahmen die beiden Vereinsvertreter Carsten Balewski (TSV) und Thomas Keßler (SCC). Neben den Teilnehmern konnten sie auch etliche Kampfrichter, Trainer, Eltern und Zuschauer in den Sporthallen Bonhoeffer-Heinrich begrüßen. Außerdem haben Hagen Schlüter (TSV) und Detlef Bentler (SCC), die beiden Vereinsvorsitzenden der ausrichtenden Vereine, die Starter begrüßt und allen viel Erfolg gewünscht.

Gestartet wurde mit den höhergraduierten Erwachsenen in der Kategorie Tul Einzel. Zum einen konnten sich dadurch die Kinder den Ablauf anschauen und die Höhergraduierten konnten

anschließend als Kampfrichter eingesetzt werden.

Nach den „restlichen“ Erwachsenen konnten nun die Kinder und Jugendlichen ihr Können unter Beweis stellen. Anschließend folgten noch die Disziplinen SynchronTul und TeamTul.

Bei SynchronTul mussten immer zwei Starter ihre Tul zusammenlaufen und das möglichst synchron. Bei TeamTul konnten es dann drei bis fünf Starter in einem Team sein. Auch hier spielte die Synchronität eine Rolle. Zudem durften hier bis zu drei Versetzungen eingebaut werden.

Nach einer kleinen Pause ging es mit der Disziplin Kampf (Leichtkontakt) weiter. Für viele war es der erste Turnierkampf überhaupt und sie haben es gut gemeistert.

Für den TSV hatten wir 19 Starter und konnten viele Medaillen für uns gewinnen, nämlich vier Mal den 1. Platz, vier Mal den 2. Platz und 15 Mal den 3. Platz.



Das Orga-Team aus den beiden Vereinen hat durchweg gutes Feedback erhalten und einige Vereine würden sich freuen, zu unserem nächsten Turnier eingeladen zu werden.

Auch möchten wir uns bei allen Unterstützern, die bei der Vorbereitung, beim Aufbau und am Turniertag geholfen haben, sowie den Sponsoren herzlich bedanken!

### **AUSBLICK**

Unsere Vereinsmeisterschaft werden wir aufgrund von anderen Terminen auf 2023 verschieben.

Zum Jahresende gibt es noch zwei Prüfungen, wofür schon fleißig trainiert wird.

Das Sportjahr beenden wir wieder mit einem besonderen Training am 16. Dezember.

Nach den Weihnachtsferien hoffen wir wieder auf 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.

# Sinvestieren heißt, beim Portfolio auf Vielfalt zu setzen.

Durch eine breite Streuung können Sie Risiken reduzieren und Chancen am Kapitalmarkt besser nutzen. Entdecken Sie die vielfältigen Anlagestrategien von Deka Investments.

Investieren schafft Zukunft.

 Sparkasse  
Paderborn-Detmold

**Deka**  
Investments

Mehr in Ihrer Sparkasse  
oder auf [deka.de](https://deka.de)



DekaBank Deutsche Girozentrale. Quellen Auszeichnungen:

1 [www.scopeexplorer.com/scope-awards/certificate](https://www.scopeexplorer.com/scope-awards/certificate) 2 Capital-Heft 03/2022

 Finanzgruppe



**MARKUS KÜRPICK**  
Abteilungsleiter  
Tischtennis

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

Nach dem der Corona-Pandemie geschuldeten Abbruch der Saison 2021/2022 Ende des Jahres 2021 ging es für einige unserer Mitglieder im Mai 2022 mit Relegationsspielen um den Klassenerhalt weiter und andere mussten bis zum September 2022 warten, um wieder Meisterschaftsspiele bestreiten zu können. Zur aktuellen Saison 2022/2023 mussten wir einige schmerzhaft Abgänge verzeichnen, da uns insgesamt vier Eigengewächse Richtung TTC Paderborn (Alexander



## TISCHTENNIS DIE MISCHUNG MACHT´S

Berger, René Hoppe, Patrick Ewers) bzw. TuRa Elsen (Sören Struck) verlassen haben. Mit Sören Struck sucht der überragende Spieler der letzten Jahre in Elsen eine neue Herausforderung in einer höheren Spielklasse und kann dort bisher in der Landesliga vollauf überzeugen. Die kurzfristigen Wechsel hatten spürbare Auswirkungen auf unseren Meisterschaftsspielbetrieb. Die Anzahl der Seniorenmannschaften hat sich auf drei reduziert und die erste Mannschaft des TSV 1887 spielt

jetzt in der Bezirksklasse. Die 2. Mannschaft spielt in der Kreisliga und kann mit der Besonderheit aufwarten, dass dort auch drei weibliche Spielerinnen am Spielbetrieb teilnehmen. Unsere 3. Mannschaft ist in der 3. Kreisklasse gemeldet.

Wir hoffen, dass die laufende Saison nicht erneut unterbrochen werden wird. Absteigen wird in dieser Saison keine der Mannschaften, da ab der kommenden Saison die Tischtennis-

Fortsetzung →



**Die Delegation des TSV vor der  
Messehalle in Rimini**

kreise Lippe, Höxter/Warburg und Paderborn vereinigt werden und die Anzahl der Mannschaften in dem so entstehenden neuen Bezirk nicht ausreichen wird, um sämtliche Spielklassen zu füllen. Mit der Reduzierung unserer eigenen Mannschaften entsprechen wir somit einem allgemeinen Trend, als Abteilung bieten wir aber genügend Angebote außerhalb des terminträchtigen Meisterschaftsspielbetriebes. Unsere Hobbygruppe erfreut sich unverändert großer Beliebtheit und trifft sich montags um 19.00 Uhr in der Turnhalle am Residenz-Hallenbad zum zwanglosen Training.

Eine ähnliche Entwicklung können wir auch im Nachwuchsbereich beobach-

ten. So mussten wir kürzlich unsere letzte Mannschaft vom Spielbetrieb zurückziehen, zum Training montags und mittwochs in der Zeit von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr können wir aber regelmäßig zwischen 18 und 25 Schülerinnen und Schüler je Abend begrüßen, die für eine gut gefüllte Halle sorgen und unter Anleitung unserer Übungsleiterin Nicole Stich lernen, mit Schläger und Ball umzugehen. Es ist zu hoffen, dass wir aus den vielen Nachwuchskräften bald wieder eine Mannschaft bilden können.

Einigen unserer Abteilungsmitglieder wird das Jahr 2022 in besonderer Erinnerung bleiben. Nicole Stich, Christina Welz, Jürgen Rech, Robert Struck und Markus Kürpick zählten zu den knapp 3000 Teilnehmer/innen aus 42 Ländern, die in der Zeit vom 25.06.2022 bis 02.07.2022 an den European Veteran Championships, den Senioren-Europameisterschaften, teilgenommen haben. Dieses Turnier sollte eigentlich im walisischen Cardiff stattfinden,



**Christina Welz mit ihrem Jugendidol Olga Nemes**

wurde dann aber zur allgemeinen Freude an die italienische Adria-Küste in den weltbekannten Badeort Rimini verlegt. Zu einem Badeurlaub wurde die Reise dennoch nicht, in der Woche der Meisterschaften war nur der Mittwoch spielfrei und stand zur freien Verfügung. Überwiegend hielten sich die TSVler abseits von Meer und Strand in einer gut klimatisierten, riesigen Messehalle auf, die als Turnierort diente und mehr als 100 Tischtennis-Tischen Platz bot. Nach getaner „Arbeit“ konnten die Abende dann aber an der Strandpromenade mit Getränken und italienischem Essen verbracht werden.

Einige Neuhäuser/innen konnten in ihren jeweiligen Altersklassen die Gruppenphase überstehen, in den folgenden Ausscheidungsspielen war dann aber angesichts der starken internationalen Konkurrenz schnell Schluss. In-

teressant war es aber immerhin, dieser beim Spielen zuzuschauen und z.B. die erfolgreichen Endspiele der früheren deutschen Weltklassenspieler/innen Olga Nemes und Zsolt-Georg Böhm zu bestaunen. Die nächsten Europameisterschaften werden bereits 2023 im norwegischen Sandefjord stattfinden. Noch ist keine Entscheidung über eine Teilnahme gefallen.

Es muss nicht immer Rimini sein, Tischtennis macht auch an der Turnhalle am Residenz-Hallenbad in Schloß Neuhaus Spaß. Hierzu laden wir Interessierte herzlich ein, am Nachwuchstraining (montags und mittwochs von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr), an den Treffen der Hobbygruppe (montags von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr) oder bei vorhandener -auch geringer- Spielstärke auch am Mannschaftstraining (mittwochs von 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr) teilzunehmen.



**WILLI BRÜGGEMANN**  
Abteilungsleiter  
Turnen

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

**NORMALER TRAININGSBETRIEB,  
ERFOLGREICHE WETTKÄMPFE UND  
GEMEINSAME VERANSTALTUNGEN**

Die Turnabteilung blickt auf ein schönes und erfolgreiches Jahr 2022 zurück. Gleich zu Beginn des Jahres führte unsere Leistungsriege eine Crowdfunding-Aktion durch, bei der über 8.000€ zusammenkamen. Von diesem Geld wurde eine Tumbling-Bahn gekauft, auf der seither fleißig neue Elemente trainiert werden. Zudem unterstützte die Gebrüder Lödige Maschinenbau



# TURNEN DAS TURNJAHR 2022

GmbH die Leistungsriege bei der Anschaffung eines neuen Sprungbretts.

Nachdem der Trainingsbetrieb sich Anfang des Jahres normalisierte, konnten in unserer Abteilung auch wieder Veranstaltungen geplant und durchgeführt werden. Viele Turner/innen freuten sich mit ihren Trainer-teams darauf, ihre Trainingserfolge der letzten beiden Jahre ihren Eltern und Kampfrichtern präsentieren zu können. So startete das Wettkampfsjahr für

einige Turnerinnen der Leistungsriege mit dem Landescup des Westfälischen Turnerbundes. In der Altersklasse 12-13 konnten Katelyn Müller, Caroline Warkus und Nina Seipolt gute Platzierungen erreichen. In der Altersklasse 16-17 gingen die beiden ersten Plätze an Annika Müller und Emilia Downes. Carina Delling konnte sich mit ihrem 2. Platz bei den Westfälischen Seniorenmeisterschaften zum zweiten Mal in Folge für die Deutschen Seniorenmeisterschaften qualifizieren.



**Die Turnerinnen und Turner des Bunny-Cup-Wettkampfes 2022**

In den Breitensportgruppen trainierten viele Mädchen im Alter von 5 bis 14 fleißig für ihren teilweise ersten Bunny-Cup-Wettkampf Anfang April. Der Wettkampf des OWTG fand in der Andreas-Winter-Sporthalle statt. Aufgeregt, teilweise nervös aber mit viel Vorfreude starteten unsere kleinen und großen Turnerinnen und Turner in ihren Wettkampf. Diesen beendeten die insgesamt zehn Mannschaften unseres Vereins erfolgreich. Die Turnerinnen des TSV konnten in den drei Wettkampfklassen einen zweiten und einen dritten Platz erreichen und gewannen in den beiden älteren Altersklassen.

Auch am 30. April gab es für einige junge Turnerinnen und Turner

die Premiere ihres ersten Wettkampfes, denn an diesem Samstag fanden die Vereinsmeisterschaften unserer Leistungsriege statt. An den Geräten Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck starteten die fünf teilnehmenden Turner. Bei den Turnerinnen starteten insgesamt 5 Riegen in 4 verschiedenen Wettkampfklassen an den Geräten Sprung, Barren, Balken und Boden. Alle Teilnehmende haben gute Leistungen gezeigt und so wichtige Erfahrungen vor der anstehenden Gauligasaison sammeln können.



**Gruppenbild der Vereinsmeisterschaften 2022**

Diese war nach einer knapp dreijährigen Pause in diesem Jahr auf zwei Wettkämpfe im Juni gekürzt worden. An beiden Wettkampftagen konnten unsere Turnerinnen und Turner in ihren Mannschaften gute Leistungen erbringen und präsentieren, was sie in den letzten Jahren alles gelernt haben. In Liga 1 konnte die 1. Mannschaft die Saison mit dem 3. Platz abschließen. In Liga 3 erreichten unsere Mannschaften die Plätze 1, 3 und 5 und in der Liga 4 erreichte die 5. Mannschaft den 4.



**Radtour der Frauen**

Platz. Die Jungen konnten den 1. Platz erturnen.

Ebenfalls fanden Anfang Juni die Deutschen Seniorenmeisterschaften statt, bei der Carina Delling in der Altersklasse 30-34 einen guten 9. Platz erreichte.

Kurz vor den Sommerferien stand auch wieder die traditionelle Radtour der



**Gruppenbild der Gauliga-Turnerinnen 2022**



**Zeltlager der Leistungsriege am Wasserskisee**

Frauen an, die nach kurzer oder längerer sportlicher Betätigung mit einem gemeinsamen Grillen der Sportgruppen an der Andreas-Winter-Sporthalle endete. Bei schönem Wetter wurde bei dieser Gelegenheit neben dem normalen Trainingsbetrieb gemeinsam Zeit und ein schöner Abend verbracht. Parallel fand an diesem Mittwoch auch das Sommer-Grillfest der Leistungsriege mit Familienangehörigen hinter der Sporthalle statt. Hierzu waren zum Dank auch die Unterstützer der Crowd-Funding-Aktion des neuerschafften Schwingbodens eingeladen. Zum Ende der Ferien beteiligten wir uns wieder am Radio Hochstift Ferienfinale und so konnten viele kleine

Sportlerinnen und Sportler auf unserer Trampolinbahn ein paar Sprünge durchführen.

Viele aktive Vereinsmitglieder und ihre Familien konnten im August das erste TSV-Sommerfest miterleben. Bei bestem Wetter wurden verschiedene Mit-Mach-Angebote ausprobiert und bei spannenden Wettkämpfen Preise gewonnen. Auch unsere Tanzgruppen: die Schlossmäuse, die Birdys und die Cheerleading Juniors präsentierten ihre eingeübten Choreografien auf dem Sportplatz am Merschweg und wurden von den zahlreichen Zuschauern mit Applaus belohnt. Nach den verschiedenen Wettkämpfen des Jah-



**Erstmalige Teilnahme mit der Startgemeinschaft KTV Alt Ravensberg am Mannschaftswettkampf des Landespokals 2022 in Rheda-Wiedenbrück**

res konnten die Turnerinnen und Turner der Leistungsriege beim gemeinsamen Zelten am Wasserskisee auch mal was „ohne Turnen“ erleben. 30 Turnerinnen und Turner verbrachten einen gemeinsamen Nachmittag und Abend mit Strandolympiade, Grillen, Nachtwanderung und Lagerfeuer.

Ebenfalls im September konnte die Leistungsriege erstmals mit der Startgemeinschaft der KTV Alt Ravensberg und zusammen mit der TSG Rheda und der Spvg Steinlagen im Mannschaftswettkampf des Landespokals in Rheda-Wiedenbrück antreten. Dabei zeigten alle drei gebildeten Mannschaften hervorragende Leistungen

und so konnten sie den Wettkampf in drei Altersklassen mit einem Titel und drei Pokalen erfolgreich abschließen. Um auch in Zukunft weitere erfolgreiche Wettkämpfe bestreiten zu können, führte die Leistungsriege in der zweiten Woche der Herbstferien ein Trainingslager in der Andreas-Winter-Sporthalle durch. Neben insgesamt 24 Stunden Training, wurde in den Pausen auch viel gespielt, gebastelt oder gemalt. Am Ende der Woche konnten alle Turnerinnen auf schöne Erfolgserlebnisse zurückblicken.



**Carina Delling (v.l. ) durfte im Oktober am Senioren Deutschlandpokal teilnehmen**

Bei den letzten beiden Wettkämpfen in diesem Jahr konnten die Turnerinnen der Leistungsriege noch einmal ihr Können zeigen. Als Teil des Teams Westfalen des westfälischen Turnerbundes durfte Carina Delling im Oktober am Senioren Deutschlandpokal teilnehmen und das mit Erfolg. Das Team der Altersklasse 30+ landete auf dem ersten Platz. Der letzte Wettkampf in diesem Jahr, war der Ligapokal, welcher als kleiner Ersatz für die ausgefallene Landesliga Saison dienen sollte. Unsere Landesliga Mannschaft erreichte einen großartigen 1. Platz.

Damit wir auch im nächsten Jahr an die diesjährigen Erfolge anknüpfen können und alle Abteilungsmitglieder weiterhin mit Spaß und Freude in unseren Turn-, Tanz- und Fitnessgruppen trainieren und Zeit miteinander verbringen können, suchen wir derzeit neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter, sprechen Sie uns einfach an!

# SPORT- ANGEBOTE

# SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

## KINDER & JUGENDLICHE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Eltern-Kind-Turnen 5</b>	Mo, 15:00 – 15:45 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 63
<b>Eltern-Kind-Turnen 6</b>	Mo, 15:45 – 16:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 63
<b>Turnen Mädchen 1 (4-6 Jahre)</b>	Mo, 16:00 – 17:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 68
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Mo, 16:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 68
<b>Turnen Jungen (6-10 Jahre)</b>	Mo, 17:00 – 18:15 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 73
<b>Handball Minis (5-8 Jahre)</b>	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 64
<b>Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining</b>	Mo, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 70
<b>Leistungsorientiertes Turnen</b>	Mo, 17:15 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 72
<b>Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)</b>	Mo, 17:30 – 19:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 68
<b>Taekwon-Do (6-17 Jahre)</b>	Mo, 17:30 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 69
<b>Calisthenics (ab 16 Jahren)</b>	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 63
	Mo, 19:30 – 21:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	
<b>Taekwon-Do (ab 14 Jahren)</b>	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 69
<b>Handball A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)</b>	Mo, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 66
<b>Eltern-Kind-Turnen 1</b>	Di, 16:00 – 16:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 63
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Di, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 68
<b>Eltern-Kind-Turnen 2</b>	Di, 16:45 – 17:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 63
<b>Tanzen Birdys (6-10 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 70
<b>Handball E-Jugend (9-10 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 64
<b>Leichtathletik-Minis (6-10 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 67
<b>Leichtathletik-Juniors (10-12 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 67
<b>Handball D-Jugend männlich (11-12 Jahre)</b>	Di, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 65

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Tanzen Birdys (10-14 Jahre)</b>	Di, 18:00 – 19:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 70
<b>Handball B-Jugend (15-16 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 66
<b>Leichtathletik-Freizeitsportler (12-18 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 67
<b>Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 68
<b>Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)</b>	Di, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 66
<b>Tanzen Schlossmäuse 1 (4-6 Jahre)</b>	Mi, 15:30 – 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 69
<b>Eltern-Kind-Turnen 3</b>	Mi, 16:00 – 16:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 63
<b>Turnen Mädchen 2 (4-6 Jahre)</b>	Mi, 16:00 – 17:15 Uhr	Turnhalle HS Mastbruch	Seite 73
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Mi, 16:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 68
<b>Eltern-Kind-Turnen 4</b>	Mi, 16:45 – 17:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 63
<b>Turnen Mädchen (ab 12 Jahren)</b>	Mi, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 74
<b>Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)</b>	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 64
<b>Tischtennis Anfänger-, Schüler- und Jugendtraining</b>	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 70
<b>Handball C-Jugend weiblich (13-14 Jahre)</b>	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 65
<b>Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)</b>	Mi, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 69
<b>Turnen Mädchen (8-10 Jahre)</b>	Mi, 17:30 – 18:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 74
<b>Cheerleading Juniors (11-16 Jahre)</b>	Mi, 17:30 – 19:30 Uhr	Turnhalle HS Mastbruch	Seite 63
<b>Handball C-Jugend männlich (13-14 Jahre)</b>	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 65
<b>Handball A-Jugend weiblich (17-18 Jahre)</b>	Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 66
<b>Calisthenics (ab 16 Jahren)</b>	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 63
	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	

<b>SPORTANGEBOT</b>	<b>TERMIN</b>	<b>SPORTSTÄTTE</b>	<b>INFOS</b>
<b>Turnen Jungen 1 (4-6 Jahre)</b>	Do, 16:00 – 17:15 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 72
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Do, 16:00 – 18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 68
<b>Handball E-Jugend (9-10 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 64
<b>Handball D-Jugend männlich (11-12 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 65
<b>Leichtathletik-Minis (6-10 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 67
<b>Leichtathletik-Juniors (10-12 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 67
<b>Tanzen Schlossmäuse 2 (4-6 Jahre)</b>	Do, 17:00 – 18:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 69
<b>Turnen Mädchen (6-8 Jahre)</b>	Do, 17:15 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 73
<b>Handball A-Jugend männlich (17-18 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Berufskolleg Schloss Neuhaus	Seite 66
<b>Leichtathletik-Freizeitsportler (12-18 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 67
<b>Leichtathletik-Wettkampfsportler (12-18 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle / Stadion am Merschweg	Seite 68
<b>Handball B-Jugend (15-16 Jahre)</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 66
<b>Leistungsturnen-Talent-Sichtungsgruppe (4-6 Jahre)</b>	Fr, 15:30 – 17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 68
<b>Turnen Jungen 2 (4-6 Jahre)</b>	Fr, 16:00 – 17:15 Uhr	Turnhalle GS Josef	Seite 72
<b>Turnen an Geräten (6-8 Jahre)</b>	Fr, 16:30 – 18:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 71
<b>Turnen an Geräten (8-10 Jahre)</b>	Fr, 17:00 – 18:15 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 72
<b>Handball D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)</b>	Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 64
<b>Handball C-Jugend weiblich (13-14 Jahre)</b>	Fr, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 65
<b>Leistungsturnen Jungen (ab 6 Jahren)</b>	Fr, 17:00 – 19:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 69

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Leistungsturnen Mädchen (ab 6 Jahren)</b>	Fr, 17:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 68
<b>Taekwon-Do (6-17 Jahre)</b>	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 69
<b>Turnen Mädchen (10-12 Jahre)</b>	Fr, 18:15 – 19:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 74
<b>Taekwon-Do (ab 14 Jahren)</b>	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 69
<b>Handball C-Jugend männlich (13-14 Jahre)</b>	Fr, 18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 65

# 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.**

# SPORTANGEBOTE IM ÜBERBLICK NACH WOCHENTAG

## ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Fit und beweglich jung bleiben für Frauen</b>	Mo, 08:45 – 09:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 79
<b>Vitalcenter</b>	Mo, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 87
<b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>	Mo, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 84
<b>Taekwon-Do</b>	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 86
<b>Bauch-Oberschenkel-Po (BOP)</b>	Mo, 18:30 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 77
<b>Tischtennis Allgemeines Training</b>	Mo, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 86
<b>Step Aerobic</b>	Mo, 19:00 – 20:00 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 86
<b>Tischtennis Hobbytraining</b>	Mo, 19:00 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 87
<b>Body in Motion für Frauen</b>	Mo, 19:30 – 20:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 78
<b>Calisthenics</b>	Mo, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 78
	Mo, 19:30 – 21:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	
<b>Funktionelles Zirkeltraining</b>	Mo, 20:00 – 21:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 80
<b>Handball 2. Damen</b>	Mo, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 81
<b>Bodytraining für Frauen</b>	Mo, 20:15 – 21:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 78
<b>Rücken Fit 1</b>	Di, 17:30 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 85
<b>Hallenbosseln</b>	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 81
<b>Lauftraining für Ambitionierte</b>	Di, 18:00 – 20:00 Uhr	Ahorn-Sportpark	Seite 82
<b>Rücken Fit 2</b>	Di, 18:45 – 19:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 85
<b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>	Di, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle Kaukenberg	Seite 84
<b>Seniorengruppe mit Ball und Bewegung</b>	Di, 19:30 – 21:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 85
<b>Ballsport und Fitness</b>	Di, 20:00 – 21:15 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 77
<b>Handball 1. Damen</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 81
<b>Handball 1. Herren</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 82
<b>Handball 2. Herren</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 83

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Handball 3. Herren</b>	Di, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 83
<b>Vitalcenter</b>	Mi, 09:00 – 11:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 87
<b>Fit im Alter</b>	Mi, 17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 79
<b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>	Mi, 17:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 84
<b>Lauftreff</b>	Mi, 18:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 84
<b>Step Aerobic</b>	Mi, 18:30 – 19:30 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 86
<b>Tischtennis Allgemeines Training</b>	Mi, 18:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 86
<b>Calisthenics</b>	Mi, 18:30 – 20:30 Uhr	Ahorn Sportpark	Seite 78
	Mi, 18:45 – 20:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	
<b>Frauengymnastik</b>	Mi, 18:45 – 19:50 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)	Seite 80
<b>Lauftraining für Fortgeschrittene</b>	Mi, 19:15 – 20:30 Uhr	Sportplatz am Merschweg	Seite 84
<b>Badminton – Just 4 Fun</b>	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 77
<b>Fit 4 Fun für Männer</b>	Mi, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 79
<b>Volleyball Mixed</b>	Mi, 20:00 – 21:45 Uhr	Sporthalle am Merschweg	Seite 87
<b>Handball 1. Damen</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 81
<b>Handball 2. Damen</b>	Do, 18:30 – 20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 81
<b>Hallenbosseln</b>	Do, 18:30 – 20:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 81
<b>Funktionsgymnastik für Männer</b>	Do, 18:45 – 19:45 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 80
<b>Pilates</b>	Do, 19:00 – 20:00 Uhr	Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 85
<b>Handball 1. Herren</b>	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle	Seite 82
<b>Handball 2. Herren</b>	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 83
<b>Handball 3. Herren</b>	Do, 20:00 – 21:30 Uhr	Sporthalle am Berufskolleg	Seite 83
<b>Taekwon-Do</b>	Fr, 18:00 – 19:30 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 86
<b>Leistungsturnen Männer – SG Paderborn</b>	Fr, 19:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle Kauenberg	Seite 84
<b>Taekwon-Do</b>	Fr, 19:30 – 21:00 Uhr	Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)	Seite 86
<b>Lauftreff</b>	Sa, 14:30 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 84

# 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, 19:30 bis 21:30 Uhr und  
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Herbst/Winter)

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

- Ahorn Sportpark (Frühjahr/Sommer)
- Übungsleitung: **Frederik Becker, Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe**



## 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**

- Turnhalle HS Mastbruch
- Übungsleitung: **Svea Kürpick, Carla Rotzoll**



## ELTERN-KIND-TURNEN 1 BIS 6

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



**Montag, 15:00 bis 15:45 Uhr,  
Montag, 15:45 bis 16:30 Uhr,  
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**

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad (Mo), Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Di und Mi)
- Übungsleitung: **Anja Schierbaum (Mo), Carla Rotzoll (Di), Timo Steinert (Mi)**





## HANDBALL MINIS (5-8 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Jona Arenhövel, Benedikt Klatte, Björn Lebock, Mathis Waldapfel**



## 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 das Training integriert.

### 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: **Kira Müller, Romy Olmer, Mia Sendler**



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

Aufbauend auf die 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



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

- Sporthalle am Merschweg
- Übungsleitung: **Tim Hauschild, Cecile Recklebe**





## 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: **Ron Hungreder, Nele Wirth**



## HANDBALL C-JUGEND MÄNNLICH (13-14 JAHRE)

Eine umfassende, individuelle Schulung im Grundagentraining, die gezielte Verknüpfung von Training und Wettkampf sowie die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung sind wesentliche Merkmale dieser Ausbildungsstufe. Die Kinder erlangen eine intensive Technikausbildung unter zunehmend positionsspezifischen Gesichtspunkten sowie erste taktische Grundregeln für Angriff und Abwehr.

### 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, Angelina Rivers**



## HANDBALL C-JUGEND WEIBLICH (13-14 JAHRE)

Aufbauend auf die D-Jugend erlernen die Mädchen handballspezifische Basisfertigkeiten wie Werfen, Fangen und Körperkoordination. Ziel ist es die Leistungsunterschiede anzupassen und eine Mannschaft zu formen. Einsteiger sind immer willkommen.

### 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: **Tim Hauschild,  
Cecile Recklebe**





## 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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle Berufskolleg Schloss Neuhaus (Do)
- Übungsleitung: **Jona Arenhövel, Fredrik Bohne, Henning Kröger**



## 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



**Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr** und  
**Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr**

- Andreas-Winter-Sporthalle (Mo) / Sporthalle am Merschweg (Mi)
- Übungsleitung: **Lorenz Schäfer**



## 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 Berufskolleg Schloss Neuhaus (Do)
- Übungsleitung: **André Born, Nils Lippe**





## LEICHTATHLETIK-MINIS (6 BIS 10 JAHRE)

Bei den Leichtathletik-Minis (6 bis 10 Jahre) wird den Kindern in lockerer Atmosphäre ein Einstieg 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: **Marie Bewermeyer, Oda Bröckling, Laura Piek, Lara Schäfers**



## LEICHTATHLETIK-JUNIORS (10-12 JAHRE)

Bei den Juniors (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: **Emil Berghoff, Paula Boß, Freya Brokling**



## 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: **Lea Achtstetter**





## LEICHTATHLETIK-WETTKAMPFSPORTLER (12-18 JAHRE)

Bei den Leichtathletik-Wettkampfsportlern (12 bis 18 Jahre) wird wett-kampforientiert 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 (nach Absprache),  
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)**

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



## TANZEN SCHLOSSMÄUSE (4-6 JAHRE)

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger



**Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr (Gruppe 1),  
Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr (Gruppe 2)**

- Hermann-Löns-Stadion
- Übungsleitung: **Carla Rotzoll (Gruppe 1)** und  
**(zurzeit nicht besetzt) (Gruppe 2)**



## TANZEN BIRDYS (6-10 JAHRE)

Die Birdys sind zwischen 6 und 10 Jahre alt. Sie erlernen Tänze und Choreographien aus verschiedenen Bereichen, sowie zu unterschiedlichen Musikrichtungen. Auch kleine teambildende und rhythmusfördernde Spiele dürfen bei den Birdys nie fehlen.

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger



**Dienstag, 17:00 bis 18:00 Uhr**

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Sophie Lemmen**



## TANZEN BIRDYS (10-14 JAHRE)

Die Birdys lernen Choreographien zu aktuellen und auch älteren Liedern, die auch auf Auftritten präsentiert werden. Zudem entwickeln die Mädels auch mal einfache Choreographien zusammen. Auch kleine akrobatische Figuren können Bestandteile der Choreographien sein. Ein Wechsel zwischen den beiden Birdys Gruppen ist nur mit Absprache möglich.

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Wiedereinsteiger



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

- Turnhalle am Residenz-Hallenbad
- Übungsleitung: **Sophie Lemmen**



## TISCHTENNIS ANFÄNGER-, SCHÜLER- UND JUGENDTRAINING

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

### 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

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Violaine Mills**



# Anhängervermietung ANDREAS ERDMANN



Otto-Stadler-Str. 10  
33100 Paderborn



Fon: 0 52 51 / 33 516  
Mobil: 01 71 / 316 99 22

NEU!  
Kühlanhänger &  
Pferdetransporter

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



## 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)

Jede Woche 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 wie ihre Kraft und Koordination.

### GEEIGNET FÜR:

✓ Anfänger



**Donnerstag, 16:00 bis 17:15 Uhr (Gruppe 1),  
Freitag, 16:00 bis 17:15 Uhr (Gruppe 2)**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Gruppe 1), Turnhalle GS Josef (Gruppe 2)
- Übungsleitung: **Carla Rotzoll (Gruppe 1) und Timo Steinert (Gruppe 2)**



## 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Lars Watson**



## TURNEN MÄDCHEN (4-6 JAHRE)

Wöchentlich 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 (Gruppe 1),  
Mittwoch, 16:00 bis 17:15 Uhr (Gruppe 2)**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Gruppe 1),  
Turnhalle HS Mastbruch (Gruppe 2)
- Übungsleitung: **Carla Rotzoll (Gruppe 1) und  
Svea Kürpick (Gruppe 2)**



## 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Carla Rotzoll**





## 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Vanessa Protte**



## 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:

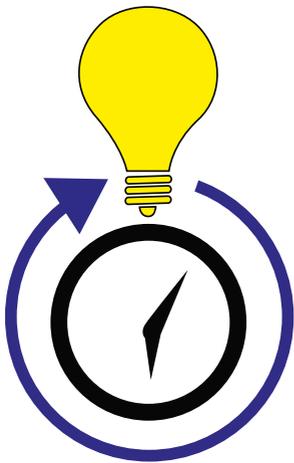
- ✓ Anfänger
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Jugendliche mit Fitnessgrundlagen



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

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





## **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**



**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: 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Inga Leimenkühler-Kagels**



## 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, 18:30 bis 19:30 Uhr**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Navid Asadi**





## 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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**



## 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, 19:30 bis 21:30 Uhr und  
Mittwoch, 18:45 bis 20:45 Uhr**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu) (Herbst/Winter)

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

- Ahorn Sportpark (Frühjahr/Sommer)
- Übungsleitung: **Frederik Becker, Jan Bohnenkamp, Rita Wiebe**





## 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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: **Christian Fiedler**



Fortsetzung →



## 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt)
- Übungsleitung: **Malin Relard**



## FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING

Dieses Angebot ist für alle, die Lust haben, ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Die einzelnen Übungen werden so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Stationen unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. Das Training wird vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Jana Lekscha**



## 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Fjörn Franke**





## HALLENBOSELN

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, Werner Siebert**



## HANDBALL 1. DAMEN

Unsere 1. Damenmannschaft spielt 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, 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:

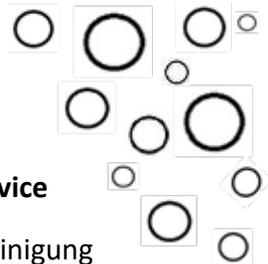
- ✓ Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

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





- **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**



## HANDBALL 1. HERREN

In der Landesliga 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: **Christian Rösler**





## 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 Berufskolleg Schloss Neuhaus (Do)
- Übungsleitung: **Michael Steffan**



## HANDBALL 3. HERREN

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

### GEEIGNET FÜR:

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



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

- Andreas-Winter-Sporthalle (Di) / Sporthalle Berufskolleg Schloss Neuhaus (Do)
- Übungsleitung: **Kai Malina**



## LAUFTRAINING FÜR AMBITIONIERTE

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

### GEEIGNET FÜR:

- ✓ Fortgeschrittene
- ✓ Erwachsene mit Fitnessgrundlagen



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

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





## 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**



## 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, 14:30 Uhr**

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



## LEISTUNGSTURNEN MÄNNER – SG PADERBORN

Wir, die Startgemeinschaft Paderborn, setzen uns zusammen aus Turnern des TSV 1887 Schloss Neuhaus und des TV 1875 Paderborn. Wir sind eine leistungsorientierte Turngruppe. 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 Kaukenberg (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, 19:00 bis 20:00 Uhr**

- Gymnastikraum Andreas-Winter-Sporthalle
- Übungsleitung: **Atash Sanajian**



## RÜCKEN FIT

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 (Gruppe 1),  
Dienstag, 18:45 bis 19:45 Uhr (Gruppe 2)**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (neu)
- Übungsleitung: **Gaby Kolodziej**



## 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**





## STEP AEROBIC

In unserer Step Gruppe wird etwa 45 Minuten 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**

- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (alt) (Mo)
- Sporthalle Bonhoeffer-Heinrich (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!

### 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**





# 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

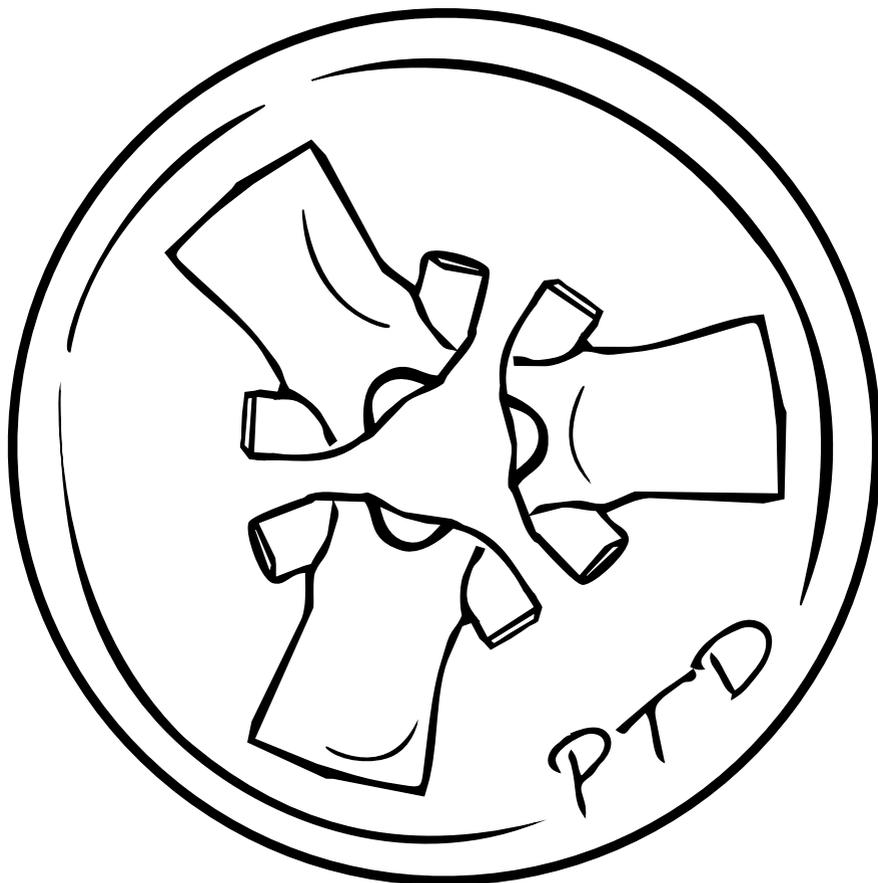


FANWEAR



MEHR INFOS IN UNSEREM NEUEN ONLINE-SHOP UNTER:  
<https://hummel-partnershop.de/tsv1887>





# 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)

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

# 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 95
Krabbelgruppe 1	Di, 09:00 – 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 95
Krabbelgruppe 2	Di, 10:15 – 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 95
Krabbelgruppe 3	Do, 09:00 – 10:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 95
Krabbelgruppe 4	Do, 10:15 – 11:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 95
Zumba Kids jr. (4-6 J.)	Fr, 15:45 – 16:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 96
Zumba Kids (7-10 J.)	Fr, 16:45 – 17:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 96
Zumba Teens (11-16 J.)	Fr, 17:45 – 18:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 97



**Personal Training.  
Dein Plan für ein aktives  
Leben!**

Fragen und Termine

[info@werneke-sportcoaching.de](mailto:info@werneke-sportcoaching.de)



## ERWACHSENE

SPORTANGEBOT	TERMIN	SPORTSTÄTTE	INFOS
<b>Sanftes Yoga</b>	Mo, 18:50 – 20:05 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 103
<b>Vinyasa Yoga</b>	Mo, 20:15 – 21:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 105
<b>Fit und gesund</b>	Di, 18:30 – 19:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 101
<b>Fit and Dance</b>	Di, 19:00 – 20:00 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 101
<b>Rückentraining</b>	Di, 19:45 – 20:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 103
<b>Hatha Yoga am Mittag</b>	Mi, 11:00 – 12:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 101
<b>Faszientraining</b>	Mi, 16:30 – 17:30 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 99
<b>Straffer Bauch – Gesunder Rücken 2</b>	Mi, 17:45 – 18:45 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 104
<b>Los laufen ... Lauftraining für Einsteiger!</b>	Mi, 18:00 – 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 102
<b>Weiter laufen ... Lauftraining für Fortgeschrittene!</b>	Mi, 18:00 – 19:00 Uhr	Wilhelmsberg	Seite 105
<b>Straffer Bauch – Gesunder Rücken 1</b>	Mi, 20:00 – 21:00 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 104
<b>Hockergymnastik für Senioren/innen</b>	Do, 15:30 – 16:30 Uhr	Turnhalle am Residenz-Hallenbad	Seite 102
<b>Fatburner Workout</b>	Fr, 08:15 – 09:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 99
<b>Hatha Yoga</b>	Fr, 19:00 – 20:15 Uhr	Hermann-Löns-Stadion	Seite 101

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

---



Jetzt zum  
Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

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





## KRABELGRUPPE

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

Kursbeginn:	<b>Einstieg laufend möglich</b>	Kursbeginn:	<b>Einstieg laufend möglich</b>
Termine:	Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr oder Dienstag, 10:15 – 11:15 Uhr	Termine:	Donnerstag, 09:00 – 10:00 Uhr oder Donnerstag, 10:15 – 11:15 Uhr
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>



## 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, Anspannung und Entspannung einzulassen. Der Wechsel von Spiel, dem kreativen Erproben verschiedener Haltungen (Asanas), kindgerechten Atemübungen und Fantasiereisen führt dazu, dass Kinder sich und ihren Körper besser wahrnehmen und kennenlernen, dass sie ihre Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern und im Alltag ausgeglichener werden.

Kursnummer:	<b>YK230101</b>	Kursnummer:	<b>YK230201</b>
Kursbeginn:	<b>16. Januar 2023</b> <b>(nicht am 20.02.2023)</b>	Kursbeginn:	<b>17. April 2023</b> <b>(nicht am 01. &amp; 29.05.2023)</b>
Termin:	<b>Montag, 15:30 – 16:30 Uhr</b>	Termin:	<b>Montag, 15:30 – 16:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>8 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>42,00 € (Mitglieder)</b> <b>64,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>33,60 € (Mitglieder)</b> <b>51,20 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Iris Weichler-Wulff</b>	Kursleitung:	<b>Iris Weichler-Wulff</b>



## ZUMBA KIDS JR. (4-6 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:	ZKJ230101	Kursnummer:	ZKJ230201
Kursbeginn:	20. Januar 2023	Kursbeginn:	21. April 2023 (nicht am 19.05. & 09.06.2023)
Termine:	Freitag, 15:45 – 16:30 Uhr	Termine:	Freitag, 15:45 – 16:30 Uhr
Dauer:	11 x 45 Minuten	Dauer:	7 x 45 Minuten
Kosten:	35,20 € (Mitglieder) 52,80 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	22,40 € (Mitglieder) 33,60 € (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall	Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall



## 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:	ZK230101	Kursnummer:	ZKJ230201
Kursbeginn:	20. Januar 2023	Kursbeginn:	21. April 2023 (nicht am 19.05. & 09.06.2023)
Termine:	Freitag, 16:45 – 17:45 Uhr	Termine:	Freitag, 16:45 – 17:45 Uhr
Dauer:	11 x 60 Minuten	Dauer:	7 x 60 Minuten
Kosten:	35,20 € (Mitglieder) 52,80 € (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	22,40 € (Mitglieder) 33,60 € (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:	ZT230101	Kursnummer:	ZT230201
Kursbeginn:	20. Januar 2023	Kursbeginn:	21. April 2023
Termine:	Freitag, 17:45 – 18:45 Uhr		(nicht am 19.05. & 09.06.2023)
Dauer:	11 x 60 Minuten	Termine:	Freitag, 17:45 – 18:45 Uhr
Kosten:	46,20 € (Mitglieder) 70,40 € (NICHT-Mitglieder)	Dauer:	7 x 60 Minuten
Kursort:	Hermann-Löns-Stadion	Kosten:	29,40 € (Mitglieder) 44,80 € (NICHT-Mitglieder)
Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall	Kursort:	Hermann-Löns-Stadion
		Kursleitung:	Natalie Reynolds-Wall

# SPAR- UND BAUVEREIN

besser wohnen – einfach mieten

**JA**  
zum Energie  
sparen

Tipps:



# FÜR JEDEN DAS PASSENDE KURSANGEBOT: ERWACHSENE

 GESUNDHEIT  
PLUS

Jetzt zum  
Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

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





## FASZIEN TRAINING

PRÄVENTIONSKURS



Wer im Alltag und Sport fit, beweglich und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun – besser gesagt für die Faszien! Denn das muskuläre Bindegewebe spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden sowie für unsere Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Kursnummer:	<b>FF230101</b>	Kursnummer:	<b>FF230201</b>
Kursbeginn:	<b>18. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>19. April 2023</b>
Termine:	<b>Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr</b>	Termine:	<b>Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>135,00 €</b>	Kosten:	<b>135,00 €</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Nina Wollmeyer</b>	Kursleitung:	<b>Nina Wollmeyer</b>

99

Kursangebote



## 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:	<b>FB230101</b>	Kursnummer:	<b>FB230201</b>
Kursbeginn:	<b>13. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>14. April 2023</b>
Termin:	<b>Freitag, 08:15 – 09:15 Uhr</b>	Termin:	<b>Freitag, 08:15 – 09:15 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>11 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>36,00 € (Mitglieder)</b> <b>54,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>33,00 € (Mitglieder)</b> <b>49,50 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Sabrina Stirnberg</b>	Kursleitung:	<b>Sabrina Stirnberg</b>



## 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>FAD230101</b>	Kursnummer:	<b>FAD230201</b>
Kursbeginn:	<b>17. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>18. April 2023</b>
Termine:	<b>Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr</b>	Termine:	<b>Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>11 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 44,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 40,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Turnhalle am Residenz-Hallenbad</b>	Kursort:	<b>Turnhalle am Residenz-Hallenbad</b>
Kursleitung:	<b>Johanna Tigges</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>FG230101</b>	Kursnummer:	<b>FG230201</b>
Kursbeginn:	<b>10. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>18. April 2023</b>
Termin:	<b>Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr</b>	Termin:	<b>Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>92,00 €</b>	Kosten:	<b>58,00 € (Mitglieder) 65,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Bernhardine Kemper</b>	Kursleitung:	<b>Bernhardine Kemper</b>



## HATHA YOGA

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

Kursnummer:	<b>HY230101</b>	Kursnummer:	<b>HY230201</b>
Kursbeginn:	<b>20. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>21. April 2023</b>
Termine:	<b>Freitag, 19:00 – 20:15 Uhr</b>	Termine:	<b>Freitag, 19:00 – 20:15 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>9 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>54,00 € (Mitglieder)</b> <b>78,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>48,60 € (Mitglieder)</b> <b>70,20 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Julia Fischer</b>	Kursleitung:	<b>Julia Fischer</b>

101

Kursangebote



## HATHA YOGA AM MITTAG

PRÄVENTIONSKURS



In diesem 10-wöchigen Hatha Yoga Kurs mit dem Schwerpunkt „Entspannung“ lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Außerdem werden auch Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

Kursnummer:	<b>HYM230101</b>	Kursnummer:	<b>HYM230201</b>
Kursbeginn:	<b>11. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>22. März 2023</b> <b>(nicht am 05.04., 12.04. &amp; 17.05.2023)</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 11:00 – 12:15 Uhr</b>	Termin:	<b>Mittwoch, 11:00 – 12:15 Uhr</b>
Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>92,00 €</b>	Kosten:	<b>92,00 €</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Julia Erfling</b>	Kursleitung:	<b>Julia Erfling</b>



## 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>HG230101</b>	Kursnummer:	<b>HG230201</b>
Kursbeginn:	<b>19. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>20. April 2023</b>
Termin:	<b>Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr</b>	Termin:	<b>Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>11 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>8 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos</b> (Mitglieder) <b>44,00 €</b> (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	<b>kostenlos</b> (Mitglieder) <b>32,00 €</b> (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	<b>Turnhalle am Residenz-Hallenbad</b>	Kursort:	<b>Turnhalle am Residenz-Hallenbad</b>
Kursleitung:	<b>Christiana Vorsmann</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:	<b>LL230101</b>	Kursnummer:	<b>LL230201</b>
Kursbeginn:	<b>18. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>19. April 2023</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>	Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos</b> (Mitglieder) <b>kostenlos</b> (NICHT-Mitglieder)	Kosten:	<b>kostenlos</b> (Mitglieder) <b>kostenlos</b> (NICHT-Mitglieder)
Kursort:	<b>Wilhelmsberg</b> (Treffpunkt ggü. Tierheim)	Kursort:	<b>Wilhelmsberg</b> (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	<b>Maik Socke</b>	Kursleitung:	<b>Maik Socke</b>



## 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:	<b>RT230101</b>	Kursnummer:	<b>RT230201</b>
Kursbeginn:	<b>10. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>18. April 2023</b>
Termin:	<b>Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr</b>	Termin:	<b>Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>57,60 € (Mitglieder)</b> <b>86,40 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>48,00 € (Mitglieder)</b> <b>72,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Bernhardine Kemper</b>	Kursleitung:	<b>Bernhardine Kemper</b>

103

Kursangebote



## SANFTES YOGA

Unser Sanftes Yoga beinhaltet Elemente aus dem Hatha, Yin und Traumasensiblen Yoga. Mit Hilfe von einfachen Wahrnehmungs- und Körperübungen stabilisieren und unterstützen wir in diesem Kurs die Verarbeitungsprozesse des Körpers. Dieser Kurs ist auch für Menschen geeignet, die sich gerade in einem therapeutischen Kontext befinden. Die Yogapraxis bewirkt mehr bewusstes Körperempfinden und Ausgeglichenheit im Alltag.

Kursnummer:	<b>SY230101</b>	Kursnummer:	<b>SY230201</b>
Kursbeginn:	<b>16. Januar 2023</b> <b>(nicht am 20.02.2023)</b>	Kursbeginn:	<b>17. April 2023</b> <b>(nicht am 01. &amp; 29.05.2023)</b>
Termin:	<b>Montag, 18:50 – 20:05 Uhr</b>	Termin:	<b>Montag, 18:50 – 20:05 Uhr</b>
Dauer:	<b>9 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>7 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>48,60 € (Mitglieder)</b> <b>70,20 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>37,80 € (Mitglieder)</b> <b>54,60 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Sandra Osterkamp</b>	Kursleitung:	<b>Sandra Osterkamp</b>



## STRAFFER BAUCH – GESUNDER RÜCKEN 1

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>SBGR230101</b>	Kursnummer:	<b>SBGR230201</b>
Kursbeginn:	<b>11. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>19. April 2023</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr</b>	Termin:	<b>Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 54,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 45,00 € (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>



## STRAFFER BAUCH – GESUNDER RÜCKEN 2

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>SBGR230102</b>	Kursnummer:	<b>SBGR230202</b>
Kursbeginn:	<b>11. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>12. April 2023</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr</b>	Termin:	<b>Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>11 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 54,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>kostenlos (Mitglieder) 49,50 € (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>



## 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>VY230101</b>	Kursnummer:	<b>VY230201</b>
Kursbeginn:	<b>16. Januar 2023</b> <b>(nicht am 20.02.2023)</b>	Kursbeginn:	<b>17. April 2023</b> <b>(nicht am 01. &amp; 29.05.2023)</b>
Termin:	<b>Montag, 20:15 – 21:30 Uhr</b>	Termin:	<b>Montag, 20:15 – 21:30 Uhr</b>
Dauer:	<b>9 x 75 Minuten</b>	Dauer:	<b>8 x 75 Minuten</b>
Kosten:	<b>49,60 € (Mitglieder)</b> <b>70,20 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>43,20 € (Mitglieder)</b> <b>62,40 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>	Kursort:	<b>Hermann-Löns-Stadion</b>
Kursleitung:	<b>Oxana Eremin</b>	Kursleitung:	<b>Oxana Eremin</b>

105

Kursangebote



## 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>WL230101</b>	Kursnummer:	<b>WL230201</b>
Kursbeginn:	<b>18. Januar 2023</b>	Kursbeginn:	<b>19. April 2023</b>
Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>	Termin:	<b>Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr</b>
Dauer:	<b>12 x 60 Minuten</b>	Dauer:	<b>10 x 60 Minuten</b>
Kosten:	<b>50,40 € (Mitglieder)</b> <b>76,80 € (NICHT-Mitglieder)</b>	Kosten:	<b>42,00 € (Mitglieder)</b> <b>64,00 € (NICHT-Mitglieder)</b>
Kursort:	<b>Wilhelmsberg</b> (Treffpunkt ggü. Tierheim)	Kursort:	<b>Wilhelmsberg</b> (Treffpunkt ggü. Tierheim)
Kursleitung:	<b>Anke Kerstein-Sutter</b>	Kursleitung:	<b>Anke Kerstein-Sutter</b>



GESUNDHEIT  
PLUS



Jetzt zum  
Kurs anmelden!

Einfach & bequem unter:

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

## GESUNDHEITPLUS

Prävention, Fitness und Rehabilitation – das sind die Bereiche, aus denen sich unser Angebot im Bereich Gesundheit**PLUS** zusammensetzt. Entdecken Sie unsere vielfältigen Kurse und tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

### **HABEN SIE FRAGEN ZU UNSEREN KURSEN ODER ZUM REHABILITATIONSSPORT?**

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
18:15 Uhr 19:00 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.



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 €

111  
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



**SPORTHALLE  
KAUKENBERG**  
Weißdornweg 6,  
33100 PB



**HERMANN-LÖNS-  
STADION**  
Hermann-Löns-Straße 127,  
33104 PB



**SPORTHALLE  
BONHOEFFER-HEINRICH**  
(alt/neu)  
Memelstraße 19, 33104 PB



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



**TURNHALLE HS  
MASTBRUCH**  
Schattenweg 130,  
33104 PB



**TURNHALLE GS  
JOSEF**  
Mastbruchstraße 77,  
33104 PB



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



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



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

# AUSBLICK 2023

## Termine bis zu den Sommerferien

VERANSTALTUNG	TERMIN	UHRZEIT	ORT
Neujahrsempfang 2023	22.01.2023	11:00 Uhr	Audienzsaal im Schloss
Abteilungsversammlung Hallenbosseln	24.01.2023	18:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Abteilungsversammlung Tischtennis	21.02.2023	19:30 Uhr	Restaurant Hubertushof
Abteilungsversammlung Handball	08.03.2023	20:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Abteilungsversammlung Leichtathletik	Bei Redaktionsschluss noch nicht terminiert.		
Abteilungsversammlung Taekwon-Do	Bei Redaktionsschluss noch nicht terminiert.		
Abteilungsversammlung Turnen	Bei Redaktionsschluss noch nicht terminiert.		
Bunny-Cup des OWTG (Ausrichter TSV)	19.03.2023	10:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Mitgliederversammlung Gesamtverein	25.03.2023	10:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Handball Saisonabschluss	30.04.2023		Andreas-Winter-Sporthalle
35. Residenz-Abendlauf	12.05.2023	18:00 Uhr	Stadion am Merschweg
Trainingslager Leichtathletik-Jugend	09.-11.06.2023		DJH Bad Driburg
18. Tag des Paderborner Sports	11.06.2023	14:00 Uhr	Schlosspark
Radtour der Frauen	14.06.2023	17:00 Uhr	Andreas-Winter-Sporthalle
Tag des Ehrenamtes im TSV	16.06.2023	17:00 Uhr	–
Beach-Handball-Turnier (Tag 1)	01.07.2023	14:00 Uhr	Lippesee
Beach-Handball-Turnier (Tag 2)	02.07.2023	10:00 Uhr	Lippesee

# IMPRESSUM

---



**THOMAS RASCHPER**  
Redaktion,  
Sportmanager



**SEBASTIAN FILLA**  
Redaktion & Gestaltung

## **VIELN 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 2023**.

Es gibt noch wichtige News, die unbedingt in dieses Heft sollen?

Sie möchten eine Anzeige in unserem Vereinsheft platzieren?

Dann senden Sie gerne eine kurze Nachricht an:

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

## **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: **05251 / 87 18 911**

**TM IMMOBILIEN PADERBORN**



**Thorsten Möller**

Experte für die Region Paderborn

# Kröger & Mersch

STEUERBERATUNG



*Anke Mersch & Julia Kröger*

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

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

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

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

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

**Sozietät Kröger & Mersch**

Schattenweg 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)