

Kinderturnen

① M. Slagelambers, ② H. Kotman, ④ M. Ueberschär, ⑧ M. Jankowski, ⑨ A. Worzischek

Montag

16.00-17.00 Uhr ① Kinder 4 - 6 Jahren Südblankeschule
17.00-18.00 Uhr ① Kinder ab 7 Jahren Südblankeschule
16:00-17:00 Uhr ⑧ Kinder 4-6 Jahre Jahnhalle
17:00-18.00 Uhr ⑧ Kinder ab 7 Jahre Jahnhalle
17.00-18.00 Uhr ④ Eltern- u. Kind-Turnen Frh.-v.-Stein-Schule

Mittwoch *Gerätturnen:*

15.30-17.30 Uhr ① Kinder ab 6 Jahre Blankeschule

Donnerstag

10.30-11.30 Uhr ② Eltern- u. Kind- Turnen TVN Sportzentrum
15.30-17.00 Uhr ⑧ Kinder 4 - 6 Jahren Altendorfer Schule

Gerätturnen:

15.45-17.30 Uhr ⑨ Kinder 7 - 10 Jahren Gymnasium alt

Freitag

14.30-15.30 Uhr ① Kinder 4 - 6 Jahren Gymnasium alt
15.00-16.30 Uhr ⑧ Kinder ab 6 Jahre Altendorfer Schule
15.30-16.45 Uhr ② Eltern- u. Kind-Turnen Frh.-v.-Stein-Schule

Gerätturnen:

15.30-16.30 Uhr ① Kinder 7 - 11 Jahren Gymnasium alt
16.30-17.30 Uhr ① Kinder ab 11 Jahren Gymnasium alt

Leistungsturnen

① S. Slagelambers, ② M. Slagelambers

Trampolinturnen Leistung

H.-P. Ollech, J. Neef

Die Übungszeiten für Leistungsturnen und Trampolin werden nach Absprache mit den Übungsleitern den Kindern mitgeteilt.

Aerobic

① M. Böttick, ③ A. Kunzmann, ⑦ M. Jacobs, ⑧ W. Belli, ⑨ H. Wolfgramm

Montag

18.00-19.00 Uhr ① Problemzonengymnastik Jahnhalle
18.30-19.30 Uhr ③ Body-Fitness (ab 25 J.) Gymnasium neu
19.00-20.00 Uhr ⑦ Core Cadio TVN Sportzentrum
20.00- 21.00 Uhr ⑨ Zumba TVN Sportzentrum

Dienstag

18.30-19.30 Uhr ⑧ Dance-Aerobic Gymnasium
19.30-20.30 Uhr ⑧ Bauch-Beine-Po Gymnasium

Mittwoch

19:00- 20:00 Uhr ⑦ Piloxing Gymnasium neu

Donnerstag

18:30-19:30 Uhr ⑦ Power-Band/ Let's Power Gymnasium
19:30-20:30 Uhr ⑦ Zumba Gymnasium

Freitag

17.00-18.00 Uhr ③ Body-Fitness (ab 25 J.) Gymnasium

Gesundheitssport

① H. Kotman, ② E.Veddeler, ③ M. Ueberschär,
④ A. Kunzmann

Dienstag

16.00-17.00 Uhr ① Wirbelsäulen-Gymn.f Erw kl. Ludwig-Povel
16.30-17.30 Uhr ④ Wirbelsäulen-Gymn.f Erw TVN Sportzentrum
19.00-20.00 Uhr ② Aqua-Fitness f. Erw. Deegf.schwimmh.
20.00-21.00 Uhr ② Aqua-Fitness f. Erw. Deegf.schwimmh.
20.00-21.30 Uhr ① Aqua- Fitness f. Erw. Vechtetalschule

Mittwoch

17.00-18.00 Uhr ② Wirbelsäulengym. f. Da. TVN Sportzentrum
19.00- 20.00 Uhr ① Aqua- Fitness f. Erw., Deegf. Schwimmh.

Donnerstag

09.30-11.00 Uhr ③ Gehirn-Fitness TVN Sportzentrum
16.15-17.00 Uhr ① Aqua-Fitness f. Erw. Vechtetalschule
17.00-17.45 Uhr ① Aqua-Fitness f. Erw. Vechtetalschule
17.45-18.30 Uhr ① Aqua-Fitness f. Erw. Vechtetalschule
18.30-19.15 Uhr ① Aqua-Fitness f. Erw. Vechtetalschule

Um möglichst vielen Interessenten zu ermöglichen, an der Wassergymnastik teilzunehmen, kann jedes Vereinsmitglied ohne ärztliche Verordnung nur ein Angebot wahrnehmen.

Gymnastik

① H. Kotman, ② C.v.d.Kerkhof ③ S. Knoll, ④ S. Suntrup, ⑤ M. Ueberschär, ⑥ E. Veddeler, ⑦ H.-W. Borchers, ⑨ S. Schneider-Peuyn

Montag

16.00-17.30 Uhr ① Gymn. „60 plus“ f. Alle TVN Sportzentrum
18.15-19.30 Uhr ② Gelenkschonende Gymn. Anne-Frank
19.30-21.00 Uhr ② Sport, Spiel u. Gymnastik Anne-Frank
19.30-20.30 Uhr ⑨ Funktionsgymnastik Gymnasium neu
20:00-21:30 Uhr ① Fit werden, Fit bleiben Jahnhalle

Dienstag

09.00-10.00 Uhr ② Gesundheitsgymnastik TVN Sportzentrum
10.00-11.00 Uhr ② funktionelle Gymnastik TVN Sportzentrum
17.30-18.30 Uhr ② Gymn. Frauen über 50 J. Frh.-v.-Stein
18.45-19.45 Uhr ② Funktionel. Bewegungstrai. Frh.-v.-Stein
20.30-22.00 Uhr ⑤ Konditionsgymn. für alle Gymnasium

Mittwoch

18.00-19.00 Uhr ④ Gesundheitsgymnastik Bookh.Gem.haus
19.00-20.00 Uhr ⑨ Funktionsgymnastik TVN Sportzentrum
20.00-21.30 Uhr ⑤ Konditionsgymn. für alle Gymnasium
20.00-21.30 Uhr ⑥ Funktionsgymnastik Jahnhalle
20.00-21.30 Uhr ① Gesundheits-Gym. Altendorfer Schule

Donnerstag

08.30-09.30 Uhr ① Fit bis ins hohe Alter TVN Sportzentrum
09.30-10.30 Uhr ① Bewegen statt Schonen TVN Sportzentrum
17.30-18.30 Uhr ⑤ Senioren-Fit Vechtetalschule

Freitag

16.00-17.30 Uhr ⑤ Fit + 50 = ⑤ TVN Sportzentrum
17.00-18.00 Uhr ⑦ Power Man Fitness kl. Ludwig-Povel

Krafttraining

① M. Ueberschär, ② E.Veddeler

Dienstag

08.00-11.30 Uhr ② z. Ausgleich + Aufbau Kreissportzentrum

Mittwoch

17.00-18.00 Uhr ① z. Ausgleich + Aufbau Kreissportzentrum

Freitag

20.00-22.00 Uhr ① z. Ausgleich + Aufbau Kreissportzentrum

Hier ist die Teilnehmerzahl durch die Anzahl der Geräte beschränkt, bitte erkundigen Sie sich nach freien Zeiten.

Basketball

① M. Eden, ② I.Eden ③ N. Eden

Montag

18.00-20.00 Uhr ③ Mädchen U18 gr. Ludwig Povel

Dienstag

18.00-20.00 Uhr ① Jungen U18/U20 gr. Ludwig-Povel

Donnerstag

20.30-22.00 Uhr ① Erwachsene Gymnasium alt

Freitag

17.00-19.00 Uhr ① Jungen U 18 Südblankeschule
18.00-20.00 Uhr ③ Mädchen U17 gr. Ludwig- Povel

Boule

J. Krol, H. Stockhorst

Dienstag

16.00 Uhr (Wi-Hj. ab 17 Uhr) Training Boule-Pl. Sportzentrum

Donnerstag

16.00 Uhr (Wi-Hj. ab 17 Uhr) Training Boule-Pl Sportzentrum

Sonntag

11.00 Uhr Training Boule-Pl. Sportzentrum

Tanzen

① M. Slagelambers ② P. Pyplacz ③ J. Egberink

Donnerstag *Kindertanz*

16.00-16.45 Uhr ① Kinder 4 - 6 Jahre TVN Sportzentrum

Donnerstag *Jazzdance*

16.45-17.30 Uhr ① Kinder 7 - 11 Jahre TVN Sportzentrum
17.30-18.15 Uhr ③ Kinder ab 12 Jahre Fortg. TVN Sportzentrum
Die Übungszeiten für die Showtanzgruppen werden nach Absprache mit den Übungsleitern den Kindern mitgeteilt.

Freitag *Hip-Hop*

15:00 - 16:00 Uhr ② Hip-Hop TVN Sportzentrum

Badminton

① M. Ueberschär

Donnerstags

14.45-16.30 Uhr Badminton ab 10 Jahre Kreissportzentrum

Prellball

① R. Boone, ② A. Warnecke

Montag

20.00-22.00 Uhr ① Prellball Männer Altendorfer Schule
19.45-21.15 Uhr ② Prellball Damen Gymnasium neu

Faustball

① W.-D. Hofmeister,

Montag

20.30-22.00 Uhr ① Erwachsene Kreissporthalle III

Schwimmen

① H. Kotman, ② C. v.d.Kerkhof, ③ M. Landwehr

Montag

20.00-21.30 Uhr ③ Unterricht f. Erwachs. Ludwig-Povel (GH)

Mittwoch

15.30-16.15 Uhr ① Kinder Anf. ab 5 Jahre Deegf.schwimmh.
16.15-17.00 Uhr ① Kinder Anf. ab 5 Jahre Deegf.schwimmh.
17.00-17.45 Uhr ① Kinder Seepferdchen Deegf.schwimmh.
17.45-18.45 Uhr ① Kinder Bronze und Silber Deegf.schwimmh.

Donnerstag

15.45-16.45 Uhr ② Kleinkindschwimmen Ludwig-Povel (GH)
15.15-16.00 Uhr ① Eltern- u. Kind-Schw. Vechtetschule

Parcour

③ L. Graßmuck

Freitag

19.00-21.30 Uhr ③ Fun-Trend-Sport Gymnasium neu

Tennis

Auf den Tennisplätzen des TVN neben der Brinkhalle, im Winter für Kinder in der Brinkhalle.

Trainerin: C. Brüggemann Tel.: 05921 / 723512

Tischtennis

Markus Hoffmann

Mittwoch

20.00-22.00 Uhr Hobbygruppe Erwachs. Gymnasium

Volleyball

① M. Ueberschär, ② A. Müller, ③ A. Rawers,
⑤ M. Reich, ⑥ T. Horn

Bei Fragen zum Ligabetrieb wenden sie sich an unseren Sportlehrer Michael Ueberschär unter 05921/723036

Montag

15.45-17.30 Uhr ① Minis Kreissporthalle 2
20.30-22.00 Uhr ② Hobby-Mix Gymnasium
20.30-22.00 Uhr ③ Hobby-Beach Kreissporthalle 2

Dienstag

20.00-22.00 Uhr ⑤ Hobby-Mix Gymnasium neu
20.00-22.00 Uhr ⑥ Hobby-Mix Gymnasium neu

Donnerstag

20.30-22.00 Uhr ⑥ Hobby-Mix Gymnasium

Freitag

18.30-20.30 Uhr ③ Hobby-Männer Kreissporthalle 2

Walking

① E. Beutner, ② H. Kotman

Dienstag

09.00-10.00 Uhr ② Nordic-W.-Treff: Bootshaus/Vechtesee

Mittwoch

09.00-10.00 Uhr ① Walking-Treff: Promenadenweg 7

Reha-Sport

Ein gesondertes Reha-Sportprogramm erhalten Sie im Büro.

Sportabzeichen-Abnahme

M. Ueberschär

Ankündigungen aktueller Termine auf der Webseite von Mai – September

Übungsplan



Anschrift: Promenadenweg 7, 48527 Nordhorn
Tel.: 05921 / 26 50
Fax: 05921 / 713 75 33
E-Mail: info@turnverein-nordhorn.de
Webseite: www.turnverein-nordhorn.de

Adressen der Sportstätten

Anne-Frank-Schule	von-Behring-Straße 5	Altendorfer Grundschule	Lange Straße 73
Vechtetschule	Mückenweg 96	Gr. Ludwig-Povel-Schule	Zamenhofstraße 16
Kreissporthalle/Zentrum	Wilhelm-Raabe-Straße	Kl. Ludwig-Povel-Schule	Friedrich-Runge-Straße 28
Jahnhalle (Sparta 09)	Querstr. 7		Ursulastraße 21
Blankeschule	Klarastr. 29	Südblankeschule	Schlieperstraße 14
Gemeindehaus am Markt	Moorstiege 1	Marienschule	Friedrich-Ebert-Str 16
Bookholter Gemeidehaus	Berglandstraße 10	Frensdorfer Schule	Deegfelder Weg 90
Grundschule Klausheide	Heideschulstraße 14	Schulzentrum Deegfeld	Taunusstraße 6
Ernst-Moritz-Arndt	Marktstraße 31	Freiherr-vom-Stein-Schule	Stadtring 29
TVN Sportzentrum	Promenadenweg 7	Gymnasium am Stadtring	

08.06.2017