

Badminton

M. Ueberschär
Donnerstag
14:45 - 16:30 Uhr Kinder ab 10 Jahre Kreissporthalle

Basketball

1 M. Eden, 2 I. Eden, 3 N. Eden
Montag
18:00 - 20:00 Uhr 3 Mädchen U 18 gr. Ludwig-Povel
Dienstag
18:00 - 20:00 Uhr 1 Jungen U 18/U20 gr. Ludwig-Povel
Donnerstag
20:00 - 22:00 Uhr 2 Erwachsene Gymnasium alt
Freitag
17:00 - 19:00 Uhr 1 Jungen U 18 Südblanckeschule
18:00 - 20:00 Uhr 3 Mädchen U 17 gr. Ludwig-Povel

Prellball

1 R. Boone, 2 A. Warnecke
Montag
19:45 - 21:15 Uhr 2 Prellball Damen Gymnasium neu
20:00 - 22:00 Uhr 1 Prellball Herren Altendorfer Schule

Faustball

W.-D. Hofmeister
Montag
20:30 - 22:00 Uhr Erwachsene Kreissporthalle 3

Tennis

Kinder
C. Brüggemann Tel.: 05921/723512
Erwachsene
M. Al-Odeh Tel.: 05921/32288

Tischtennis

M. Hoffmann
Mittwoch
20:00 - 22:00 Uhr Erwachsene Hobby Gymnasium alt

Sportabzeichen (Mai - September)

M. Ueberschär
Mittwoch
18:15 - 19:45 Uhr Abnahme für jeden Frentjens Kuhle
(Datumbekanngabe jährlich ab April/Mai)

Boule

J. Krol, H. Stockhorst
Dienstag & Donnerstag
16:00 Uhr Training Boule-Platz TVN
Sonntag
11:00 Uhr Training Boule-Platz TVN

Volleyball

1 M. Ueberschär, 2 A. Müller, 3 A. Rawers,
4 C. van de Kerkhof, 5 M. Reich, 6 M. Veelders,
7 L. Woltmann, 8 R. Warrink, 9 S. Aberrahmen,
10 R. Berenzen, 11 J. Kamps, 12 T. Horn

Montag

15:30 - 17:30 Uhr 1 Minis Kreissporthalle 2
15:30 - 17:30 Uhr 1 U 14 II Kreissporthalle 2
16:00 - 18:00 Uhr 11 Jungen Kreissporthalle 2
17:30 - 19:00 Uhr 7 Damen VI Kreissporthalle 2
18:30 - 20:30 Uhr 6 Damen III Kreissporthalle 2
18:30 - 20:30 Uhr 10 Damen IV Blankeschule
19:00 - 20:30 Uhr 1 Damen V Kreissporthalle 2
20:30 - 22:00 Uhr 2 Hobby-Mix Gymnasium alt
20:30 - 22:00 Uhr 3 Herren - Beach Kreissporthalle 2
Dienstag
17:00 - 19:30 Uhr 1 U 14 I Altendorfer
18:30 - 20:30 Uhr 6 Damen II Blankeschule
20:00 - 22:00 Uhr 5 Hobby-Mix Gymnasium neu
20:00 - 22:00 Uhr 11 Hobby-Mix Gymnasium neu

Mittwoch

16:00 - 17:30 Uhr 1 Minis Freiherr -v.-Stein

Donnerstag

17:00 - 18:30 Uhr 4 U 14 II Kreissporthalle 2
17:00 - 18:30 Uhr 11 Jungen Kreissporthalle 2
17:00 - 18:30 Uhr 8 Damen VI Kreissporthalle 2
18:30 - 20:00 Uhr 6 Damen III Blankeschule
18:30 - 20:00 Uhr 11 Damen IV Blankeschule
20:00 - 22:00 Uhr 5 Hobby-Mix Kreissporthalle 2
20:30 - 22:00 Uhr 4 Hobby-Mix Gymnasium neu
Freitag
16:00 - 18:00 Uhr 9 U 14 I Blankeschule
18:00 - 20:00 Uhr 1 Damen V Blankeschule
18:30 - 20:30 Uhr 6 Damen II Kreissporthalle 2
18:30 - 20:30 Uhr 3 Herren - Beach Kreissporthalle 2

Beachvolleyball (April - Oktober)

Stephan Heetlage Tel.: 05921/8192933
E-Mail: st.heetlage@ewetel.net

Montag

ab 17:00 Uhr Training Beach-Kuhle TVN

Mittwoch

ab 16:00 Uhr Training Beach-Kuhle TVN

Freitag

ab 17:00 Uhr Training Beach-Kuhle TVN

Übungsplan



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


Öffnungszeiten Geschäftsstelle
Mo. & Do 10:00 - 12:00 Uhr
Di. 16:00 - 19:00 Uhr


Adressen der Sportstätten


Vechteltschule	Mückenweg 96
Kreissporthalle/Zentrum	Wilhelm-Raabe-Straße
Jahnhalle (Sparta 09)	Querstraße 7
Blankeschule	Klarastraße 29
Bookholter Gemeindehaus	Berglandstraße 10
TVN Sportzentrum	Promenadenweg 7
Altendorfer Grundschule	Lange Straße 73
Gr. Ludwig-Povel Schule	Zamenhofstraße 16
Kl. Ludwig-Povel Schule	Friedrich-Runge-Straße 28
Südblanckeschule	Ursulastraße 21
Marienschule	Schlieperstraße 14
Schulzentrum Deegfeld	Deegfelder Weg 90
Freiherr-v.-Stein Schule	Taunusstraße 6

+ WICHTIG +

Bedeutung der farblich hinterlegten Übungsstunden beachten:

 **Nur** mit Absprache der jeweiligen Übungsleiter

 **Nur** mit ärztlicher Verordnung

 **Nur** mit Voranmeldung & Zahlung von einer Kursgebühr

Kinderturnen

① S. Knoll, ② H. Kotman, ③ M. Ueberschär,
⑤ M. Jankowski, ⑥ A. Worzischek

Montag

16:00 - 17:00 Uhr ① Kinder 4 - 6 Jahre Südblankeschule
17:00 - 18:00 Uhr ① Kinder ab 7 Jahre Südblankeschule
16:00 - 17:00 Uhr ⑤ Kinder 4- 6 Jahre Jahnhalle
17:00 - 18:00 Uhr ⑤ Kinder ab 7 Jahre Jahnhalle
17:00 - 18:00 Uhr ③ Eltern & Kind Freiherr-v.-Stein

Mittwoch

15:30 - 17:30 Uhr ⑥ Kinder ab 6 Jahre Blankeschule

Donnerstag

10:30 - 11:30 Uhr ② Eltern & Kind TVN Sportzentrum
15:30 - 17:00 Uhr ⑤ Kinder 4 - 6 Jahre Altendorfer Schule

15:45 - 17:30 Uhr ⑥ Kinder 6 - 10 Jahre Gymnasium alt

Freitag

14:30 - 15:30 Uhr ⑤ Kinder 4 - 6 Jahre Gymnasium alt
15:00 - 16:30 Uhr ⑥ Kinder ab 6 Jahre Altendorfer Schule
15:30 - 16:45 Uhr ② Eltern & Kind Freiherr-v.-Stein
15:30 - 17:30 Uhr ⑤ Kinder ab 7 Jahre Gymnasium alt

17:30 - 19:00 Uhr ⑤ gefördertes Turnen Gymnasium neu

Leistungsturnen

S. Slagelambers, M. Slagelambers, ① L. Slagelambers

Montag

17:30 - 20:15 Uhr Leistungsturnen Gymnasium alt

Dienstag

16:30 - 18:30 Uhr ① Nachwuchsturnen Gymnasium alt

Mittwoch

17:30 - 20:00 Uhr Leistungsturnen Gymnasium alt

Freitag

18:00 - 20:00 Uhr Leistungsturnen Gymnasium alt

Trampolinturnen Leistung

H.-P. Ollech, J. Neef

Dienstag

16:15 - 18:15 Uhr Trampolinturnen Gymnasium neu

Mittwoch

17:00 - 19:00 Uhr Trampolinturnen Gymnasium neu

Parcour

① L. Graßmuck

Freitag

19:00 - 21:30 Uhr Fun-Trend-Sport Gymnasium neu

Aerobic

① M. Böttick, ② H. Wolfgramm, ③ A. Kunzmann,
④ M. Jacobs, ⑤ W. Belli, ⑥ K. Veldboer

Montag

18:00 - 19:00 Uhr ① Problemzonengym. Jahnhalle
18:30 - 19:30 Uhr ③ Body-Fitness (ab 25 J.) Gymnasium neu
18:00 - 19:00 Uhr ⑥ Zumba TVN Sportzentrum

Dienstag

18:30 - 19:30 Uhr ⑤ Tai Bo Gymnasium alt
19:30 - 20:30 Uhr ⑤ Bauch-Beine-Po Gymnasium alt

Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr ④ Piloxing Gymnasium neu
20:00 - 21:00 Uhr ② Bauch-Beine-Po TVN Sportzentrum

Donnerstag

18:30 - 20:00 Uhr ④ Power-Core-Band Gymnasium neu

Freitag

17:00 - 18:00 Uhr ③ Body-Fitness (ab 25 J.) Gymnasium alt

Gymnastik

① H. Kotman, ② S. Knoll, ③ S. Suntrup, ④ M. Ueberschär
⑤ E. Veddeler, ⑥ H.-W. Börchers, ⑦ S. Schneider-Peuyn

Montag

16:00 - 17:30 Uhr ① Gymnastik für Alle TVN Sportzentrum
18:15 - 19:30 Uhr ② Gelenkschon. Gymn. Südblankeschule
19:30 - 21:00 Uhr ② Spiel, Sport & Spaß Südblankeschule
19:30 - 20:30 Uhr ⑦ 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 Ü 50 Freiherr-v.-Stein
18:45 - 19:45 Uhr ② Funktionel. Bwgstr. Freiherr-v.-Stein
20:30 - 22:00 Uhr ④ Konditionsgymn. f. Alle Gymnasium alt

Mittwoch

18:00 - 19:00 Uhr ③ Gesundheitsgymnastik Bookh. Gem.haus
19:00 - 20:00 Uhr ⑦ Funktionsgymnastik TVN Sportzentrum
20:00 - 21:30 Uhr ④ Konditionsgymn. f. Alle Gymnasium alt
20:00 - 21:30 Uhr ⑤ Funktionsgymnastik Jahnhalle
20:00 - 21:30 Uhr ① Gesundheitsgymnastik Altendorfer Schule

Donnerstag

08:30 - 09:30 Uhr ① Fit bis ins hohe Alter TVN Sportzentrum
17:30 - 18:30 Uhr ④ Senioren-Fit Vechteltschule

Freitag

16:00 - 17:30 Uhr ④ Fit + 50 = TVN Sportzentrum
17:00 - 18:00 Uhr ⑥ Power Man/Fitness kl. Ludwig-Povel

Gesundheitssport

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

Dienstag

16:00 - 17:00 Uhr ① Wirbelsäulengym. kl. Ludwig-Povel
16:30 - 17:30 Uhr ④ Wirbelsäulengym. TVN Sportzentrum
19:00 - 20:00 Uhr ② Aqua-Fitness Deegf.Schwimmh.
20:00 - 21:00 Uhr ② Aqua-Fitness Deegf.Schwimmh.
20:00 - 21:30 Uhr ① Aqua-Fitness Vechteltschule

Mittwoch

17:00 - 18:00 Uhr ② Wirbelsäulengym. TVN Sportzentrum
19:00 - 20:00 Uhr ① Aqua-Fitness Deegf.-Schwimmh.

Donnerstag

09:30 - 11:00 Uhr ③ Gehirn-Fitness TVN Sportzentrum
16:15 - 17:00 Uhr ① Aqua-Fitness Vechteltschule
17:00 - 17:45 Uhr ① Aqua-Fitness Vechteltschule
17:45 - 18:30 Uhr ① Aqua-Fitness Vechteltschule
18:30 - 19:15 Uhr ① Aqua-Fitness Vechteltschule

Reha-Sport

① M. Ueberschär, ② E. Veddeler

Montag

18:15 - 19:15 Uhr ② Wassergymnastik Vechteltschule

19:15 - 20:15 Uhr ② Wassergymnastik Vechteltschule

Donnerstag

18:30 - 20:00 Uhr ① Lungen-/Diabetes Vechteltschule
20:00 - 21:00 Uhr ② Wassergymnastik Vechteltschule
21:00 - 22:00 Uhr ① Rückenschule Vechteltschule

Funktionsgymnastik

① M. Ueberschär, ② E. Veddeler

Montag

17:15 - 18:15 - Uh ② Wassergymnastik Vechteltschule

Donnerstag

19:15 - 20:00 Uhr ② Wassergymnastik Vechteltschule

20:00 - 21:00 Uhr ① Rückenschule Vechteltschule

Krafttraining

① M. Ueberschär, ② E. Veddeler

Dienstag

08:00 - 11:30 Uhr ② Ausgl. & Aufbau Kreissportzentrum

Mittwoch

17:00 - 18:00 Uhr ① Ausgl. & Aufbau Kreissportzentrum

Donnerstag

14:00 - 15:00 Uhr ② Ausgl. & Aufbau Kreissportzentrum

Freitag

20:00 - 22:00 Uhr ① Ausgl. & Aufbau Kreissportzentrum

Schwimmen

① H. Kotman, ② C. van de Kerkhof, ③ M. Landwehr

Montag

20:00 - 20:45 Uhr ③ Wassergymnastik Ludwig-Povel
20:45 - 21:30 Uhr ③ Wassergymnastik Ludwig-Povel

Mittwoch

15:30 - 16:15 Uhr ① Kinder Anf. ab 5 J. Deegf. Schwimmh.
16:15 - 17:00 Uhr ① Kinder Anf. ab 5 J. Deegf. Schwimmh.
17:00 - 17:45 Uhr ① Seepferdchen Deegf. Schwimmh.
17:45 - 18:45 Uhr ① Bronze & Silber Deegf. Schwimmh.

Donnerstag

15:15 - 16:00 Uhr ① Eltern-Kind-Schw. Vechtetal
15:45 - 16:45 Uhr ② Kleinkindschw. Ludwig-Povel

Tanzen

① S. Knoll, ② M. Franco

Mittwoch

15:00 - 16:00 Uhr ② Hip-Hop 5 - 8 J. TVN Sportzentrum

Donnerstag

16:00 - 16:45 Uhr ① Tanzen 4 - 6 J. TVN Sportzentrum
16:45 - 17:45 Uhr ① Tanzen 7 - 11 J. TVN Sportzentrum
17:45 - 18:45 Uhr ① Tanzen ab 12 J. TVN Sportzentrum
18:45 - 20:00 Uhr ① Showgruppe TVN Sportzentrum

Freitag

15:00 - 16:00 Uhr ② Hip-Hop 9 - 14 J. TVN Sportzentrum

Yoga

① S. Beiermann, ② H. Sebelin

Montag

09:00 - 10:30 Uhr ① Hatha-Yoga TVN Sportzentrum

Dienstag

20:00 - 21:30 Uhr ② Hatha-Yoga TVN Sportzentrum

Mittwoch

09:30 - 11:00 Uhr ① Hatha-Yoga TVN Sportzentrum

Smovey

① H. Kotman

Donnerstag

09:30 - 10:30 Uhr ① Smovey TVN Sportzentrum

Walking

① E. Beutner, ② H. Kotman

Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr ② Nordic-Walking Bootshaus Vechtes.

Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr ① Walking TVN Sportzentrum