

## 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

20:00 - 22:00 Uhr 2 Prellball Damen gr. Ludwig-Povel

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  
(Datumbezeichnung 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](mailto:info@turnverein-nordhorn.de)  
**Webseite:** [www.turnverein-nordhorn.de](http://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 79            |
| 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 | Tanusstraße 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

 **Übergangsweise bis** zu den Sommerferien (Sperrung der neuen Gymnasiumhalle)

## 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 Marienhalle  
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 - 17:00 Uhr ⑤ Kinder ab 7 Jahre Marienhalle

17:00 - 18:30 Uhr ⑤ gefördertes Turnen Marienhalle

## Leistungsturnen

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

### Montag

17:30 - 20:15 Uhr Leistungsturnen Gymnasium alt

### Dienstag

16:30 - 18:30 Uhr 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 Jahnhalle

## 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.) Südblankeschule  
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 Jahnhalle  
20:00 - 21:00 Uhr ② Bauch-Beine-Po TVN Sportzentrum

### Donnerstag

18:30 - 20:00 Uhr ④ Power-Core-Band Jahnhalle

### 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. Borchers, ⑦ S. Schneider-Peuyon

### Montag

16:00 - 17:30 Uhr ① Gymnastik für Alle TVN Sportzentrum  
18:00 - 19:00 Uhr ② Gelenkschon. Gymn. kl. Ludwig-Povel  
19:30 - 21:00 Uhr ② Spiel, Sport & Spaß Südblankeschule  
19:30 - 20:30 Uhr ⑦ Funktionsgymnastik Marienhalle  
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.

### Mittwoch

20:00 - 21:30 Uhr ① Aqua-Fitness Vechteltschule  
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