

Badminton

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

Basketball

1 M. Eden, 2 I. Eden, 3 N. Eden 4 F. Eden

Montag
18:00 - 20:00 Uhr 4 Mädchen U 18 gr. Ludwig-Povel

Mittwoch
18:00 - 20:00 Uhr 1 Jungen U20 gr. Ludwig-Povel

Donnerstag
20:00 - 22:00 Uhr 2 Erwachsene Gymnasium alt
19:00 - 21:30 Uhr 3 Mädchen U 18 gr. Ludwig-Povel

Freitag
17:00 - 19:00 Uhr 1 Jungen U 20 Südblankeschule

Prellball

1 R. Boone, 2 A. Warnecke

Montag
20:00 - 22:00 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
(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,
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 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 12 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. & | 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
Südblankeschule	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

 **Sperrung** Deegfeldschwimmhalle bis voraussichtlich 31.12.2018

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 - 17:00 Uhr ⑥ Kinder ab 6 Jahre Blankeschule

Donnerstag

- 10:45 - 11:45 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 Gymnasium neu

Aerobic

- ① M. Böttick, ② H. Wolfgramm, ③ A. Kunzmann,
④ S. Rasfeld, 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
18:30 - 19:30 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

- 20:00 - 21:00 Uhr ② Bauch-Beine-Po TVN Sportzentrum

Donnerstag

- 19:00 - 20:00 Uhr ④ Power-Fit 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. Borchers, ⑦ S. Schneider-Peun

Montag

- 10:30 - 11:15 Uhr ② faszienorient. Training TVN Sportzentrum
16:00 - 17:30 Uhr ① Senioren-Fit 60+ 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. Allé 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. Allé Gymnasium alt
20:00 - 21:30 Uhr ⑤ Funktionsgymnastik Jahnhalle

- 20:00 - 21:30 Uhr ① Gesundheitsgymnastik Altendorfer Schule

Donnerstag

- 09:00 - 10:00 Uhr ① Fit bis ins hohe Alter TVN Sportzentrum
17:30 - 18:30 Uhr ④ Senioren-Fit Vechteltschule
19:30 - 20:15 Uhr ② faszienorient. Training TVN Sportzentrum

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 - Uhr 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 S. Suntrup, ③ M. Landwehr

Montag

- 20:00 - 20:45 Uhr ③ Aqua - Fitness Ludwig-Povel
20:45 - 21:30 Uhr ③ Aqua - Fitness 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

- 15:45 - 16:45 Uhr ② Eltern-Kind Schw. Ludwig-Povel

Tanzen

- ① S. Knoll, ② M. Franco

Mittwoch

- 15:00 - 16:00 Uhr ② Hip-Hop 5 - 6 J. TVN Sportzentrum
16:00 - 17:00 Uhr ② Hip-Hop 7-8 J. TVN Sportzentrum

Donnerstag

- 15:30 - 16:15 Uhr ① Tanzmäuse 4 -6 J. TVN Sportzentrum
16:15 - 17:15 Uhr ① Dance Kids 7 - 11. TVN Sportzentrum
17:15 - 18:15 Uhr ① Dance Stars ab 12 TVN Sportzentrum

- 18:15 - 19:15 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

Smovey

- ① H. Kotman

Donnerstag

- 10:00 - 10:45 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