

## Walking

① E. Beutner, ② H. Kotman

### Dienstag

09:00 - 10:00 Uhr ② Nordic-Walking

### Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr ① Walking

## Basketball

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

### Montag

18:00 - 20:00 Uhr 4 Mädchen U 18

### Mittwoch

18:00 - 20:00 Uhr 1 Jungen U20

### Donnerstag

20:00 - 22:00 Uhr 2 Erwachsene

19:00 - 21:30 Uhr 3 Mädchen U 18

## Prellball

1 R. Boone, 2 A. Warnecke

### Montag

20:00 - 22:00 Uhr 2 Prellball Damen

20:00 - 22:00 Uhr 1 Prellball Herren

## Faustball

W.-D. Hofmeister

### Montag

20:30 - 22:00 Uhr Erwachsene

## 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

## Boule

J. Krol, H. Stockhorst

### Dienstag & Donnerstag

16:00 Uhr Training

### Sonntag

11:00 Uhr Training

## Volleyball

1 M. Ueberschär,

4 R. Berenzen,

7 S. Aberrahmen,

10 T. Horn

13 C. Plaschke

### Montag

15:45 - 16:45 Uhr

16:45 - 18:15 Uhr

17:15 - 18:45 Uhr

18:30 - 20:30 Uhr

19:00 - 20:30 Uhr

20:30 - 22:00 Uhr

20:30 - 22:00 Uhr

### Dienstag

18:30 - 20:30 Uhr

20:30 - 21:30 Uhr

20:00 - 22:00 Uhr

### Donnerstag

16:45 - 18:15 Uhr

17:00 - 18:30 Uhr

17:00 - 18:30 Uhr

18:30 - 20:30 Uhr

20:30 - 21:30 Uhr

20:00 - 22:00 Uhr

20:00 - 22:00 Uhr

### Freitag

16:00 - 18:00 Uhr

18:00 - 20:00 Uhr

18:30 - 20:30 Uhr

18:30 - 20:30 Uhr

2 M. Veelders,

5 D. Harmsen,

8 L.M. van Ackeren

11 A. Rawers,

3 M. Hützen,

6 R. Warrink

9 J. Kamps

12 A. Müller

1 U 14

9 Jungen

5 Damen IV

3 Damen I

1 Damen III

12 Hobby-Mix

11 Hobby-Mix

4 Damen II

5 Damen V

10 Hobby-Mix

8 U 14 II

Jungen

5 Damen IV / U16

4 Damen II

Damen V

10 Hobby-Mix

13 Hobby-Mix

7 U 16

11 Hobby - Mix

2 Damen I

1 Damen III

Kreissporthalle 2

Kreissporthalle 2

Kreissporthalle 2

Kreissporthalle 2

Kreissporthalle 2

Gymnasium alt

Kreissporthalle 2

Blankeschule

Blankeschule

Gymnasium neu

Kreissporthalle 2

Kreissporthalle 2

Kreissporthalle 2

Blankeschule

Blankeschule

Gymnasium neu

Kreissporthalle 2

Blankeschule

Blankeschule

Kreissporthalle 2

Kreissporthalle 2

## Beachvolleyball (April - Oktober)

Stephan Heetlage Tel.: 05921/8192933

E-Mail: st.heetlage@ewetel.net

### Montag

ab 17:00 Uhr Training

### Mittwoch

ab 16:00 Uhr Training

### Freitag

ab 17:00 Uhr Training

Beach-Kuhle TVN

Beach-Kuhle TVN

Beach-Kuhle TVN

Beach-Kuhle TVN



**Anschrift:** Promenadenweg 7, 48527 Nordhorn

**Telefon:** 05921 / 26 50

**E-Mail:** [info@turnverein-nordhorn.de](mailto:info@turnverein-nordhorn.de)

**Webseite:** [www.turnverein-nordhorn.de](http://www.turnverein-nordhorn.de)



0151 55514715



TurnvereinNordhorn



turnvereinnordhorn

## Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Mo. Do. Fr. 10:00 - 12:00 Uhr

Di. 16:00 - 19:00 Uhr

## Adressen der Sportstätten

Vechteltschule

Kreissporthalle/Zentrum

Jahnhalle (Sparta 09)

Blankeschule

Bookholter Gemeindehaus

TVN Sportzentrum

Altendorfer Grundschule

Gr. Ludwig-Povel Schule

Kl. Ludwig-Povel Schule

Südblankeschule

Blumensiedlungsschule

Schulzentrum Deegfeld

Freiherr-v.-Stein Schule

Mückenweg 96

Wilhelm-Raabe-Straße

Querstraße 7

Klarastraße 29

Berglandstraße 10

Promenadenweg 7

Lange Straße 73

Zamenhofstraße 16

Friedrich-Runge-Straße 28

Ursulastraße 21

Schlieperstraße 14

Deegfelder Weg 90

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



**Sperrung** bis voraussichtlich

06.01.2020

## Kinderturnen

- ① S. Knoll, ② H. Kotman, ③ N. Janke, ④ K. Jankowski  
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 ④ 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 Blumensied. Schul  
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 Blumensied. Schul  
17:00 - 18:30 Uhr ⑤ gefördertes Turne Blumensied. Schul

## Leistungsturnen

M. Slagelambers, 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

J. Seifert

### Freitag

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

## Aerobic

- ① M. Böttick, ② H. Wolfgramm, ③ A. Kunzmann,  
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

### 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 D. Fiebing  
⑤ E. Veddeler, ⑥ H.-W. Börchers, ⑦ S. Schneider-Peuyn

### Montag

- 10:45 - 11:30 Uhr ② faszienorient. Training TVN Sportzentrum

- 16:00 - 17:30 Uhr ① Senioren-Fit 60+ TVN Sportzentrum

- 18:00 - 19:00 Uhr ④ Gelenkschon. Gymn. kl. Ludwig-Povel

- 19:30 - 21:00 Uhr ② Spiel, Sport & Spaß Südblankeschule

- 19:30 - 20:30 Uhr ⑦ Funktionsgymnastik Blumensied. Schule

- 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

### Mittwoch

- 10:00 - 11:00 Uhr ④ Sitz dich fit TVN Sportzentrum

- 18:00 - 19:00 Uhr ③ Gesundheitsgymnastik Bookh. Gem.haus

- 18:15-19:30 Uhr ④ Lungen-Fit Blumensied. Schule

- 19:00 - 20:00 Uhr ⑦ Funktionsgymnastik TVN Sportzentrum

- 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 Vechtetalschule

- 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 D. Fiebing  
④ A. Kunzmann

### Dienstag

- 16:00 - 17:00 Uhr ① Wirbelsäulengym. kl. Ludwig-Povel

- 16:30 - 17:30 Uhr ③ Wirbelsäulengym. TVN Sportzentrum

- 19:00 - 20:00 Uhr ③ Aqua-Fitness Deegf.Schwimmh.

- 20:00 - 21:00 Uhr ③ Aqua-Fitness Deegf.Schwimmh.

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

### 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 Vechtetalschule

- 17:00 - 17:45 Uhr ① Aqua-Fitness Vechtetalschule

- 17:45 - 18:30 Uhr ① Aqua-Fitness Vechtetalschule

- 18:30 - 19:15 Uhr ① Aqua-Fitness Vechtetalschule

## Reha-Sport

- ① D. Fiebing, ② H. Kotman, ③ K. Rump,

- ④ A.-C. Smemann, ⑤ S. Rasfeld

### Montag

- 17:15 - 18:00 Uhr ① Wassergymnastik Vechtetalschule

- 20:15 - 21:00 Uhr ⑤ Wassergymnastik Vechtetalschule

### Donnerstag

- 19:30 - 20:15 Uhr ① Rehasport trocken Vechtetalschule

- 20:15 - 21:00 Uhr ② Wassergymnastik Vechtetalschule

## Funktionsgymnastik

### Montag

- 18:00 - 18:45 Uhr ④ Wassergymnastik Vechtetalschule

- 18:45 - 19:30 Uhr ④ Wassergymnastik Vechtetalschule

### Donnerstag

- 19:15 - 20:00 Uhr ② Wassergymnastik Vechtetalschule

- 20:15 - 21:00 Uhr ③ Funktionstraining Vechtetalschule

## Krafttraining

- ① M. Ueberschär, ② E. Veddeler, ③ D. Fiebing

### Dienstag

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

### Mittwoch

- 17:00 - 18:00 Uhr ③ Ausgl. & Aufbau Kreissportzentrum

### Donnerstag

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

### Freitag

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

## Fitness

- ① D.Fiebing, ② M. Landwehr, ③ A. Frugte

### Montag

- 20:00 - 20:45 Uhr ② Aqua - Fitness Ludwig-Povel

- 20:45 - 21:30 Uhr ② Aqua - Fitness Ludwig-Povel

### Dienstag

- 20:00 - 21:30 Uhr ③ Functional Fitness Gymnasium neu

### Mittwoch

- 20:00 - 21:00 Uhr ① Zirkel- & AusdauerTVN Sportzentrum

### Donnerstag

- 18:30 - 20:00 Uhr ③ Functional Fitness Gymnasium neu

## Schwimmen

- ① H. Kotman, ② S. Suntrup

### 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 1-4 J. 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

- 18:00 - 19:00 Uhr ② Hip-Hop 9 - 14 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 J. TVN Sportzentrum

- 17:15 - 18:15 Uhr ① Dance Stars ab 12 J. TVN Sportzentrum

- 18:15 - 19:15 Uhr ① Showgruppe 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