



# Sportangebot

|                |                |  |
|----------------|----------------|--|
| <b>Aerobic</b> | Inhalte        | Mind. 60 Minuten „Non-Stop“-Bewegung nach Musik, Stretching, Konditionstraining, Kräftigung der Muskulatur, Skigymnastik |
|                | Übungsleiterin | Susanne Sundermann, Tel. 0 54 81 / 22 75   |
|                | Teilnehmer     | Frauen, Männer aller Altersgruppen   |
|                | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:45 – 20:00 Uhr   |
|                | Ort            | Turnhalle Gutenberg Hauptschule  |

|                       |                |  |
|-----------------------|----------------|--|
| <b>Aerobic „Step“</b> | Inhalte        | Step-Aerobic                           |
|                       | Übungsleiterin | Anja Wittig, Tel. 0 54 84 / 92 62      |
|                       | Teilnehmer     | Frauen aller Altersgruppen             |
|                       | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:45 – 19:45 Uhr |
|                       | Ort            | Lienen, Tanzschule Keuenhof            |

|                         |                |   |
|-------------------------|----------------|---|
| <b>Aerobic „Tae-Bo“</b> | Inhalte        | Herz-Kreislaufübungen in Form von aerobischen Grundschritten, aktuelle Fitness-Trends, Übungen für den Muskelaufbau |
|                         | Übungsleiterin | Alexandra Dölling, Tel. 0 54 05 / 67 24   |
|                         | Teilnehmer     | Frauengruppe zwischen 18 und 45 Jahren  |
|                         | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:30 – 20:00 Uhr  |
|                         | Ort            | Turnhalle Bodelschwingh-Schule  |

|                    |                |   |
|--------------------|----------------|---|
| <b>Fitness-Mix</b> | Inhalte        | Gymnastische Übungen, Aerobic, Stretching sowie Übungen mit Handgeräten |
|                    | Übungsleiterin | Angelika Drechsel, Tel. 0 54 51 / 89 56 80                              |
|                    | Teilnehmer     | Freizeitsportlerinnen zwischen 25 und 60 Jahren                         |
|                    | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 19:30 – 21:00 Uhr                                  |
|                    | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne   |

|                    |                |   |
|--------------------|----------------|---|
| <b>Fitness-Mix</b> | Inhalte        | Gymnastische Übungen und Ballspiele die niemanden überfordern. Das gesellige Miteinander auch außerhalb des Sports spielt eine Rolle. |
|                    | Übungsleiterin | Helga Buttjer, Tel. 0 54 81 / 3 84 16   |
|                    | Teilnehmer     | Freizeitsportlerinnen ab ca. 55 Jahren  |
|                    | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 16:00 – 17:30 Uhr  |
|                    | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne   |

|                    |                |   |
|--------------------|----------------|---|
| <b>Fitness-Mix</b> | Inhalte        | Gymnastik, Aerobic, Stretching, Callanetics, Übungen mit Handgeräten. Im Sommer werden Laufübungen mit Gymnastik auf dem anliegenden Sportplatz durchgeführt. |
|                    | Übungsleiterin | Sandra Susdorf, Tel. 0 54 84 / 96 35 40   |
|                    | Teilnehmer     | Frauen aller Altersgruppen  |
|                    | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:30 – 19:30 Uhr  |
|                    | Ort            | Turnhalle Hohne-Niedermark  |

|                            |               |   |
|----------------------------|---------------|---|
| <b>Breitensport Männer</b> | Inhalte       | Aufwärmtraining mit Gymnastik und Laufspielen, Ballspiele |
|                            | Übungsleiter  | Peter Konerman, Tel. 0 54 81 / 8 19 55                    |
|                            | Teilnehmer    | Männer ab ca. 30 Jahren                                   |
|                            | Trainingszeit | MO DI MI DO FR SA SO 20:00 – 22:00 Uhr                    |
|                            | Ort           | Turnhalle Grundschule Hohne                               |



# Sportangebot

|                                     |                |  |
|-------------------------------------|----------------|--|
| <b>Kleinkindgruppe (mit Eltern)</b> | Inhalte        | Spieleerisches Erlernen von Bewegungsabläufen durch Laufen, Klettern, Springen usw. an wechselnden Bewegungsarrangements |
|                                     | Übungsleiterin | Stephanie Wiegand Tel. 0 54 81 / 30 53 326   |
|                                     | Teilnehmer     | Kinder im Krabbel- bis Kindergartenalter   |
|                                     | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 15:00 – 15:50 Uhr<br>MO DI MI DO FR SA SO 15:50 – 16:45 Uhr   |
|                                     | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne  |

|                           |                |  |
|---------------------------|----------------|--|
| <b>Kindergartengruppe</b> | Inhalte        | Spieleerisches Erlernen von einfachen Turnübungen, Gymnastik und Spiele                                  |
|                           | Übungsleiterin | Manuela Riedel-Konermann Tel. 0 54 81 / 9 81 12  |
|                           | Teilnehmer     | Mädchen und Jungen von 4 bis 6 Jahren  |
|                           | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 15:15 – 16:15 Uhr (1. Gruppe)<br>MO DI MI DO FR SA SO 16:15 – 17:15 Uhr (2. Gruppe) |
|                           | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne  |

|                   |               |   |
|-------------------|---------------|---|
| <b>Laufgruppe</b> | Inhalte       | Laufen zwischen 5 und 20 km                           |
|                   | Übungsleiter  | Michael Brix, Uwe Laig Tel. 0 54 81 / 3 70 09 8 19 14 |
|                   | Teilnehmer    | Alle, die 5 km an einem Stück laufen können           |
|                   | Trainingszeit | MO DI MI DO FR SA SO 17:30 – 19:45 Uhr                |
|                   | Ort           | Turnhalle Grundschule Hohne / Stadion Hohne           |

|                                   |                |  |
|-----------------------------------|----------------|--|
| <b>Leichtathletik ab 6 Jahren</b> | Inhalte        | Heranführen an die Leichtathletik und die allgemeine Körperkoordination, Möglichkeit zum Erlangen des Dt. Sportabzeichens und der Teilnahme an Wettkämpfen |
|                                   | Übungsleiterin | Petra BrixTel. Tel. 0 54 81 / 3 70 09  |
|                                   | Teilnehmer     | Kinder ab 6 Jahren   |
|                                   | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 16:45 – 18:00 Uhr   |
|                                   | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne / Stadion Hohne  |

|                       |                |   |
|-----------------------|----------------|---|
| <b>Leichtathletik</b> | Inhalte        | Leistungsorientierte Leichtathletik und Hinführen zu Wettkämpfen. |
|                       | Übungsleiterin | Susanne Laig Tel. 0 54 81 / 8 19 14                               |
|                       | Teilnehmer     | Kinder ab 10 Jahren   |
|                       | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:00 – 19:15 Uhr                            |
|                       | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne / Stadion Hohne                       |

|                       |              |                                     |
|-----------------------|--------------|-------------------------------------|
| <b>Sportabzeichen</b> | Inhalte      | siehe Leichtathletik                |
|                       | Übungsleiter | Michael Brix Tel. 0 54 81 / 3 70 09 |

|                                   |                |  |
|-----------------------------------|----------------|--|
| <b>Motorisches Übungsprogramm</b> | Inhalte        | auf Anfrage, Kursangebot   |
|                                   | Übungsleiterin | Manuela Riedel-Konermann Tel. 0 54 81 / 9 81 12                                  |
|                                   | Teilnehmer     | Kinder ab 5 Jahren   |
|                                   | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 16:10 – 17:00 Uhr<br>MO DI MI DO FR SA SO 17:10 – 18:00 Uhr |
|                                   | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne  |



# Sportangebot

|                  |                |  |
|------------------|----------------|--|
| <b>Tanzsport</b> | Inhalte        | Tanzsport als Freizeitbeschäftigung in einem harmonischen Rahmen.  |
|                  | Übungsleiterin | Ingeborg Schnieber Tel. 0 54 81 / 99 77 05   |
|                  | Teilnehmer     | Tanzsportbegeisterte   |
|                  | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:30 – 19:30 Uhr<br>MO DI MI DO FR SA SO 19:30 – 20:30 Uhr<br>MO DI MI DO FR SA SO 19:00 – 20:00 Uhr |
|                  | Ort            | Lienen, Tanzschule Keuenhof  |

|                         |                |   |
|-------------------------|----------------|---|
| <b>Turnen Allgemein</b> | Übungsleiterin | Manuela Riedel-Konermann Tel. 0 54 81 / 9 81 12 |
|                         | Teilnehmer     | Mädchen von 6 bis 10 Jahren                     |
|                         | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 17:15 – 18:30 Uhr          |
|                         | Teilnehmer     | Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren          |
|                         | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 16:00 – 17:30 Uhr          |
|                         | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne                     |

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| <b>Turnen Leistungsgruppe Mädchen und Jungen</b> | Inhalte       | Geräteturnen als Wettkampfsport        |
|  | Übungsleiter  | Sandra Pohl Tel. 0 54 81 / 30 60 75    |
|  | Teilnehmer    | Klaus Abraham Tel. 0 54 83 / 87 29     |
|  | Trainingszeit | MO DI MI DO FR SA SO 18:00 – 20:00 Uhr |
|  | Ort           | Turnhalle Grundschule Hohne            |

|                               |               |   |
|-------------------------------|---------------|---|
| <b>Volleyball Hobbygruppe</b> | Übungsleiter  | Ernst-August Uphoff Tel. 0 54 81 / 9 97 95 71 |
|                               | Trainingszeit | MO DI MI DO FR SA SO 20:30 – 22:00 Uhr        |
|                               | Ort           | Turnhalle Grundschule Hohne                   |

|                                     |                |   |
|-------------------------------------|----------------|---|
| <b>Volleyball Hobbygruppe Damen</b> | Übungsleiterin | Sabine Sundermann Tel. 0 54 81 / 84 53 31 |
|                                     | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 20:00 – 22:00 Uhr    |
|                                     | Ort            | Turnhalle Grundschule Hohne               |

|                                      |                 |  |
|--------------------------------------|-----------------|--|
| <b>Volleyball Tecklenburger Land</b> | Ansprechpartner | Dirk Altekruse Tel. 0 54 81 / 46 47                    |
|                                      | Inhalte         | Volleyball als Leistungssport in der Spielgemeinschaft |
|                                      |                 | Leeden/Ledde/Hohne VCB Tecklenburger Land              |



# Sportangebot



# Preise

|                                 |                                 |   |                         |
|---------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------|
| <b>Badminton</b><br>Hobbygruppe | Übungsleiterin<br>Trainingszeit | Silke Jüterbock<br>MO DI MI DO FR SA SO 20:00 – 22:00 Uhr<br>(14tägig, gerade Wochen) | Tel. 0 54 81 / 90 36 12 |
|                                 | Ort                             | Turnhalle Gymnasium   |                         |

|                         |               |  |                         |
|-------------------------|---------------|--|-------------------------|
| <b>Boule / Pétanque</b> | Inhalte       | Heranführen an den Boule-Sport nach dem Regelwerk des Deutschen Pétanque Verbandes e.V.                            |                         |
|                         | Übungsleiter  | Reinhard Mäder   | Tel. 0 54 82 / 22 44 38 |
|                         | Teilnehmer    | alle Altersgruppen weiblich / männlich   |                         |
|                         | Trainingszeit | MO DI MI DO FR SA SO 15:00 – 17:00 Uhr (Winterhalbjahr)<br>MO DI MI DO FR SA SO 16:00 – 18:00 Uhr (Sommerhalbjahr) |                         |
|                         | Ort           | Freigelände an der Gempt-Halle   |                         |

|                                    |                |  |                      |
|------------------------------------|----------------|--|----------------------|
| <b>Nordic Walking</b><br>Lauftreff | Inhalte        | Walking mit Stöcken                    |                      |
|                                    | Übungsleiterin | Jutta Krampe                           | Tel. 0 54 81 / 16 47 |
|                                    | Teilnehmer     | Frauen und Männer aller Altersgruppen  |                      |
|                                    | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:15 – 20:00 Uhr |                      |
|                                    | Ort            | Stadion Hohne                          |                      |

|           |                |  |                          |
|-----------|----------------|--|--------------------------|
| Lauftreff | Übungsleiterin | Annegret Sparenberg                        | Tel. 0 54 81 / 90 33 287 |
|           | Teilnehmer     | Frauen und Männer aller Altersgruppen      |                          |
|           | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 09:00 – ca. 11:00 Uhr |                          |
|           | Ort            | Stadion Hohne                              |                          |

|       |             |  |  |
|-------|-------------|--|--|
| Kurse | auf Anfrage |  |  |
|-------|-------------|--|--|

|                        |                |   |                      |
|------------------------|----------------|---|----------------------|
| <b>Wassergymnastik</b> | Inhalte        | Fließende Dehnübungen zur Steigerung der Elastizität der Muskulatur und zur Stärkung der Gelenke, Muskelentspannungsübungen, kräftigende Übungen für Knochen, Bänder und Gelenke. |                      |
|                        | Übungsleiterin | Inge Lindemann  | Tel. 0 54 81 / 76 24 |
|                        | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 16:00 – 17:00 Uhr  |                      |

|  |                |  |                      |
|--|----------------|--|----------------------|
|  | Übungsleiterin | Jürgen Hilgemann                       | Tel. 0 54 81 / 61 51 |
|  | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 17:00 – 18:00 Uhr |                      |

|  |                |  |                      |
|--|----------------|--|----------------------|
|  | Übungsleiterin | Horst Günter Brell                     | Tel. 0 54 81 / 61 01 |
|  | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 18:00 – 19:00 Uhr |                      |

|  |                |  |                        |
|--|----------------|--|------------------------|
|  | Übungsleiterin | Mechthilde Jüterbock                   | Tel. 0 54 81 / 3 84 42 |
|  | Trainingszeit  | MO DI MI DO FR SA SO 19:00 – 20:00 Uhr |                        |

|     |                               |  |  |
|-----|-------------------------------|--|--|
| Ort | Hallenbad Schule in der Widum |  |  |
|-----|-------------------------------|--|--|

|                      |                 |   |                         |
|----------------------|-----------------|---|-------------------------|
| <b>Spielmannszug</b> | Inhalte         | Breites musikalisches Repertoire aus den verschiedensten Musikrichtungen. Zahlreiche Auftritte bei Feierlichkeiten. |                         |
|                      | Ansprechpartner | Dirk Wenzel   | Tel. 0 54 81 / 84 60 88 |
|                      | Teilnehmer      | Musikbegeisterte Jugendliche und Erwachsene   |                         |
|                      | Trainingszeit   | MO DI MI DO FR SA SO 20:00 - 21:30 Uhr  |                         |
|                      | Ort             | Stadion Hohne   |                         |

## Monatsbeiträge (ab 01.01.2008)

|                     |          |  |
|---------------------|----------|--|
| Kinder bis 14 Jahre | 3,50 EUR |  |
|---------------------|----------|--|

|                           |          |  |
|---------------------------|----------|--|
| Jugendliche 15 – 18 Jahre | 4,00 EUR |  |
|---------------------------|----------|--|

|            |          |   |
|------------|----------|---|
| Erwachsene | 6,00 EUR | Wehr- und Zivildienstleistende, Schüler & Studierende zahlen auf Antrag zeitlich begrenzt Jugendlichenbeitrag |
|------------|----------|---|

|         |           |  |
|---------|-----------|--|
| Familie | 12,00 EUR | Familienbeitrag umfasst Eltern, Kinder, Jugendliche sowie Familienmitglieder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres |
|---------|-----------|--|

|  |          |  |
|--|----------|--|
| Rentner (aktiv) ab 65. Lebensjahr, ggf. auf Antrag | 4,00 EUR |  |
|--|----------|--|

|                    |          |  |
|--------------------|----------|--|
| passive Mitglieder | 3,00 EUR |  |
|--------------------|----------|--|

Neuaufnahmen sind nur möglich, wenn die Beitragszahlung per Lastschriftverfahren erfolgt. Die Beiträge werden einmal jährlich Mitte des ersten Quartals erhoben.

In besonderen Fällen entscheidet der Gesamtvorstand über die Höhe des Beitrages.

## Vereinsanschrift

Turnverein Hohne von 1911 e.V., Lienener Straße 180, 49525 Lengerich  
 Telefon 0 54 81 / 9 45 68 – 50  
 Telefax 0 54 81 / 9 45 68 – 51  
 E-Mail info@tvhohne.de  
 Internet www.tvh1911.de www.teutolauf.de

|                 |                 |                      |
|-----------------|-----------------|----------------------|
| 1. Vorsitzender | Ralf Niggenaber | Tel. 0 54 81 / 40 90 |
|-----------------|-----------------|----------------------|

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| 2. Vorsitzender | Horst-Günter Brell | Tel. 0 54 81 / 61 01 |
|-----------------|--------------------|----------------------|

|                 |                  |                        |
|-----------------|------------------|------------------------|
| Geschäftsführer | Detlef Jüterbock | Tel. 0 54 81 / 3 84 42 |
|-----------------|------------------|------------------------|

|            |                   |                      |
|------------|-------------------|----------------------|
| Kassenwart | Volker Glindmeyer | Tel. 0 54 81 / 24 69 |
|------------|-------------------|----------------------|

|            |                    |                      |
|------------|--------------------|----------------------|
| Sozialwart | Horst-Günter Brell | Tel. 0 54 81 / 61 01 |
|------------|--------------------|----------------------|

|             |                    |                      |
|-------------|--------------------|----------------------|
| Sportwartin | Annegret Torstrick | Tel. 0 54 81 / 23 44 |
|-------------|--------------------|----------------------|

|                    |                 |                         |
|--------------------|-----------------|-------------------------|
| Jugend sportwartin | Silke Jüterbock | Tel. 0 54 81 / 90 36 12 |
|--------------------|-----------------|-------------------------|

# TV Hohne von 1911 e.V.



# Sportangebot

Stand: Februar 2011