



Turnverein Nordhorn von 1894 e. V. Übungsplan

ab 01.02.2012

Bürostunden

(außer in den Schulferien)

Mo., Do. & Fr. von 10.00 – 12.00 Uhr
Di. von 16.00 – 19.00 Uhr

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

Kinderturnen

② H.-W. Munk, ③ H. Kotman, ④ M. Ueberschär, ⑤ S. Knoll,
⑥ M. Slagelambers, ⑦ B. Wagenfeld, ⑧ K. Kwade

Montag
14.30-15.30 Uhr ⑤ Kinder 3 - 5 Jahren Südblankeschule
15.30-16.30 Uhr ⑤ Kinder 6 - 8 Jahren Südblankeschule
16.30-18.00 Uhr ⑤ Kinder ab 9 Jahre Südblankeschule
14.30-16.00 Uhr ⑥ Spiel und Spaß ab 6 J. Gemeindeg.(Altend.)
16.15-17.45 Uhr ② Kinder ab 4 Jahre Jahnhalle
17.00-18.00 Uhr ④ Eltern- u. Kind-Turnen Frh.-v.-Stein-Real

Mittwoch
15.30-16.30 Uhr ⑤ Kinder 5-8 Jahren Blankeschule Klarastr.
16.30-18.00 Uhr ⑤ Kinder ab 9 Jahre Blankeschule Klarastr.

Donnerstag
15.45-17.00 Uhr ⑦ Kinder 4 - 6 Jahren Gymnasium
15.45-17.00 Uhr ⑥ Kinder 7 - 10 Jahren Gymnasium

Freitag
14.30-15.30 Uhr ⑤ Kinder 5 - 8 Jahren Marienschule
15.30-16.30 Uhr ⑤ Kinder 9 - 11 Jahren Marienschule
16.30-17.30 Uhr ⑤ Kinder 11 - 14 Jahren Marienschule
14.00-15.30 Uhr ③ Kinder ab 3 Jahre EMA Schule
15.30-16.45 Uhr ⑤ Eltern- u. Kind-Turnen Frh.-v.-Stein-Real

Leistungsturnen

① S. Laubenstein, ② H.-W. Munk, ③ M. Slagelambers,
④ H. Kaminski



Trampolinturnen allgemein


R. Buhl
Donnerstag
17.15-18.00 Uhr Kinder 6 - 10 Jahren Gymnasium
18.00-19.00 Uhr Kinder ab 10 Jahre Gymnasium

Trampolinturnen Leistung

H. Ollech, D. Wargers, M. Meyer

Die Übungszeiten für Leistungsturnen und Trampolin werden nach Absprache mit den Übungsleitern den Kindern mitgeteilt.

Aerobic

① A. Kunzmann, ② Silke Schweizer ③ S. Schneider-Peuy, 
④ J. Moor, ⑤ S. Müller, ⑥ M. Böttick

Montag
18.00-19.00 Uhr ⑥ Problemzonengymnastik Jahnhalle
18.30-19.30 Uhr ① Body-Fitness (ab 25 J.) Gymnasium alt


Dienstag
19.30-20.30 Uhr ⑥ Bauch-Beine-Po Gymnasium

Mittwoch
18.00-19.00 Uhr ⑥ Hip Hop Frh.-v.-Stein-Real
18.30-19.30 Uhr ① Step-Aerobic (E-M) Gymnasium alt
19.00-20.00 Uhr ⑥ Tae Bo Frh.-v.-Stein-Real

Donnerstag
19.30-20.30 Uhr ⑥ Aerobic-Mix Gymnasium

Freitag
17.30-18.30 Uhr ① Body-Fitness (ab 25 J.) Gymnasium alt

Gymnastik

① H. Kotman, ② E. Beutner, ③ N. Ullrich, ④ M. Ueberschär, 
⑤ E. Veddeler, ⑥ B. Wagenfeld, ⑦ S. Schneider-Peuy

Montag
16.15-17.30 Uhr ① Gymn. „60 plus“ f. alle Gymnasium alt
19.00-20.15 Uhr ② Gelenkschonende Gymn. Anne-Frank-Sch.
19.30-20.30 Uhr ③ Funktionsgymnastik Marienschule
20.15-21.30 Uhr ① Gymnastik Jahnhalle
20.15-21.45 Uhr ② Sport, Spiel u. Gymnastik Anne-Frank-Sch.

Dienstag
09.30-10.30 Uhr ④ Gesundheitsgymnastik Gemeindeg. Markt
17.00-18.30 Uhr ② Gymn. Frauen über 50 J. Frh.-v.-Stein-Real
18.45-20.00 Uhr ② „RUF“ – Rund um Fit Frh.-v.-Stein-Real
20.30-22.00 Uhr ⑤ Konditionsgymn. für alle Gymnasium

Gymnastik (Fortsetzung)

Mittwoch
18.30-20.00 Uhr ④ Gesundheitsgymnastik Bookh.Gem.haus
20.00-21.00 Uhr ⑤ Konditionsgymn. für alle Gymnasium
20.00-21.30 Uhr ⑥ Funktionsgymnastik Frh.-v.-Stein-Real
20.00-21.30 Uhr ⑥ Funktionsgymnastik Jahnhalle
20.00-21.30 Uhr ① Gesundheits-Gym. Gemeindeg.(Altend)

Donnerstag
09.00-10.30 Uhr ④ Gymnastik Gemeindeg. Markt

Freitag
16.00-17.30 Uhr ⑥ Fit + 50 = ☺ Gymnasium alt
17.00-18.00 Uhr ⑦ Power Man/Fitness Elisabethschule

Gesundheitssport

① H. Kotman, ② E.Veddeler, ③ M. Ueberschär, ④ A. Kunzmann,
⑤ S. Müller

Dienstag
16.00-17.00 Uhr ① Wirbelsäulen-Gymn. f. Erw. Elisabethschule
17.30-18.30 Uhr ① Wirbelsäulen-Gymn. f. Erw. Gymnasium alt
19.00-20.00 Uhr ② Wassergymn. f. Erw. Deegf.schwimmh.
20.00-21.00 Uhr ② Wassergymn. f. Erw. Deegf.schwimmh.

Mittwoch
17.00-18.00 Uhr ② Wirbelsäulengym. f. Damen Gymnasium alt
18.45-20.00 Uhr ① Wassergymn. f. Erw. Deegf.schwimmh.

Donnerstag
09.30-11.00 Uhr ③ Gehirn-Fitness i. Turnerheim, Promenadenw. Vechteltschule
17.00-17.45 Uhr ① Wassergymn. f. Erw. Vechteltschule
17.30-18.30 Uhr ⑥ Senioren-Fit Vechteltschule
17.45-18.30 Uhr ① Wassergymn. f. Erw. Vechteltschule
18.30-19.15 Uhr ① Wassergymn. f. Erw. Vechteltschule

Um möglichst vielen Interessenten zu ermöglichen, an der Wassergymnastik teilzunehmen, kann jedes Vereinsmitglied ohne ärztliche Verordnung nur ein Angebot wahrnehmen.



Krafttraining

① M. Ueberschär, ② E.Veddeler

Dienstag
08.00-11.30 Uhr ② z. Ausgleich + Aufbau Kreissportzentrum

Mittwoch
17.00-18.00 Uhr ① z. Ausgleich + Aufbau Kreissportzentrum

Freitag
20.00-22.00 Uhr ① z. Ausgleich + Aufbau Kreissportzentrum

Hier ist die Teilnehmerzahl durch die Anzahl der Geräte beschränkt, bitte erkundigen Sie sich nach freien Zeiten.

Badminton

M. Ueberschär
 Donnerstag
 14.45-16.45 Uhr Schüler/innen ab 10 Jahre Kreissporthalle III

Freitag
 20.30-22.00 Uhr Erwachsene Kreissporthalle II



Basketball

1 M. Eden, 2 I. Eden, 3 P. Koop, 4 S. Schoppmeyer, 5 D. Harmsen



Dienstag
 16.15-17.45 Uhr 4 Mädchen Gerhard-Hauptmann
 20.00-22.00 Uhr 3 Mädchen Deegfeld-Sporth.

Donnerstag
 20.15-22.00 Uhr 1 Erwachsene Kreissporthalle II

Freitag
 15.00-16.30 Uhr 1 Mädchen Gerhard-Hauptmann
 nur Osterferien bis Herbstferien

18.00-19.30 Uhr 2 Jungen Südblankeschule
 19.30-22.00 Uhr 1 Mädchen Jg 1996 u. älter Südblankeschule
 19.30-21.00 Uhr 5 Mädchen Jg. 2000-1997 Grundsch. Klausheide

Boule

J. Krol, H. Stockhorst

Dienstag
 18.00 Uhr (Wi-Hj. ab 17 Uhr) Training Boule-Pl. Turnerheim

Donnerstag
 18.00 Uhr (Wi-Hj. ab 17 Uhr) Training Boule-Pl. Turnerheim

Sonntag
 11.00 Uhr Training Boule-Pl. Turnerheim

Faustball

F. Schmidt

Montag
 20.30-22.00 Uhr Erwachsene Kreissporthalle III

Donnerstag
 18.30-20.00 Uhr Jugend (ab 13 J.) Kreissporthalle II
 Im Sommer auch auf dem Sportplatz bei der Kreissporthalle.



Jazzdance

1 S. Knoll

Donnerstag
 15.30-16.15 Uhr 1 Kinder ab 5 Jahre Gymnasium alt
 16.15-17.00 Uhr 1 Kinder ab 8 Jahre Gymnasium alt
 17.00-18.00 Uhr 1 Kinder ab 13 Jahre Fortg. Gymnasium alt



Die Übungszeiten für die Showtanzgruppen werden nach Absprache mit den Übungsleitern den Kindern mitgeteilt.

Prellball

1 R. Boone, 2 A. Warnecke

Montag
 20.30-22.00 Uhr 1 Prellball Männer Frensdorferschule
 19.45-21.15 Uhr 2 Prellball Damen Gymnasium alt

Freitag
 18.30-20.00 Uhr 1 Prellball Männer Gymnasium alt



(Rad-)Wandern

D. Höffken

Ein gesondertes (Rad-)Wanderprogramm erhalten Sie im Büro.



Reha-Sport

Ein gesondertes Reha-Sportprogramm erhalten Sie im Büro.

Sportabzeichen-Abnahme

Vom 25.05-06.07.2011 Mittwoch ab 18.15-19.45 Uhr in Frenjtjentskuhle



Schwimmen

1 H. Kotman, 2 A. Kotman, 3 H.-W. Munk

Montag
 20.00-21.30 Uhr 3 Unterricht f. Erwachsene Ger.-Hauptm.-Real

Mittwoch
 15.30-16.15 Uhr 1,2 Kinder Anf. ab 5 Jahre Deegfeld
 16.15-17.00 Uhr 1,2 Kinder Anf. ab 5 Jahre Deegfeld
 17.00-17.45 Uhr 1,2 Kinder Seepferdchen Deegfeld
 17.45-18.45 Uhr 1,2 Kinder Bronze und Silber Deegfeld

Donnerstag
 15.00-16.00 Uhr 3 Eltern- u. Kind-Schw. Ger.-Hauptm.-Real
 15.15-16.00 Uhr 1 Kleinkindschwimmen Vechtetschule
 16.00-16.45 Uhr 1 Kleinkindschwimmen Vechtetschule



Parkour

S.Slagelambers

Donnerstag
 17.00-18.15 Uhr Jung & Alt (ab 11 Jahre) Gymnasium

Tennis

Auf den Tennisplätzen des TVN neben der Brinkhalle, im Winter für Kinder in der Brinkhalle.
 Trainerin: C. Brüggemann Tel.: 05921 / 723512



Tischtennis

Markus Hoffmann

Mittwoch
 20.30-22.00 Uhr Hobbygruppe Erwachs. Gymnasium alt



Volleyball

1 M. Ueberschär, 2 A. Müller, 3 K.Albers, 4 W. Beutner,
 5 M. Berens, 6 S. Hansmann, 7 M. Veelders,
 8 M. Reich, 9 H.-W. Munk, 10 E. Albers; (12) S. Willemsen,
 (13) A. Rawers, (14) A. Eillert, (15) S. Deelen



Montag
 15.00-16.30 Uhr 5 Damen VI (Kreisklasse) Kreissporthalle II
 15.00-16.30 Uhr 1 Minis + U-13 III Kreissporthalle II
 15.30-17.30 Uhr 10 U-13 I + II Blankeschule
 17.30-19.00 Uhr 6 Damen V (Kreisklasse) Anne-Frank
 19.00-20.30 Uhr 1 Damen III (Kreisliga) Kreissporthalle II
 19.00-20.30 Uhr 3 Damen II (Bezirksliga) Blankeschule
 19.00-20.30 Uhr 3 Damen I (Verbandsliga) Kreissporthalle II
 20.00-22.00 Uhr (13) Hobby Männer Kreissporthalle II
 20.30-22.00 Uhr 2 Hobby Mixed Gymnasium

Dienstag
 15.30-17.00 Uhr 1 U-14 I + II Blankeschule
 18.00-20.00 Uhr 1 Damen IV (Kreisklasse) Blankeschule
 20.30-22.00 Uhr 1 Hobby-Mixed Gymnasium

Mittwoch
 19.00-20.30 Uhr 3 Damen I (Verbandsliga) Kreissporthalle II

Donnerstag
 16.30-18.30 Uhr 6 Damen V (Kreisklasse) Blankeschule
 16.30-18.30 Uhr 1 U-14 I + II Kreissporthalle II
 17.00-18.30 Uhr (15) U-16 I Kreissporthalle II
 18.30-20.00 Uhr 7 Damen II (Bezirksliga) Blankeschule
 20.00-22.00 Uhr 9 Hobby Mixed Gymnasium
 20.00-22.00 Uhr 3 Volleykondition Kreissporthalle II
 20.00-22.00 Uhr 1 Hobby Einsteiger Kreissporthalle I

Freitag
 15.30-18.00 Uhr 1 Damen IV (Kreisklasse) Deegfeld-Turnh.
 18.00-20.00 Uhr 1 Damen III (Kreisliga) Deegfeld-Turnh.
 17.00-18.30 Uhr (14) U-13 I + II Blankeschule
 19.00-20.30 Uhr 3 Damen I (Verbandsliga) Kreissporthalle
 19.00-22.00 Uhr (13) Hobby Männer Kreissporthalle

Walking

1 E. Beutner, 2 H. Kotman

Dienstag
 09.00-10.00 Uhr 2 Nordic-W.-Treff: Bootshaus/Vechtesee

Mittwoch
 09.00-10.00 Uhr 1 Walking-Treff: Turnerheim/Promenadenweg



Aikido

1 M. Paris

Montag
 18.30-20.00 Uhr 1 Aikido für alle Südblankeschule

Samstag
 15.00-16.00 Uhr 1 Kinder Frh.-v.-Stein-Real
 16.00-18.00 Uhr 1 Erwachsene Frh.-v.-Stein-Real