

## Lernen Sie uns kennen

Wir sind ein traditionsreicher Verein in Heiligenloh bei Twistringern im Landkreis Diepholz.

## Unser Schwerpunkt ist Gesundheitsport

Wenn Sie Spass an Bewegung haben und Ihre Fitness erhalten und verbessern möchten, sind Sie bei uns genau richtig.

## Aqua-Fitness und Aqua-Jogging

Diese Kurse bieten die Übungsleiterinnen Elfriede Hotze, Sigrid Hasselmann und Bärbel Diedrichs zusätzlich an. Im Sommer im Schwimmpark Twistringern, im Winter im Hallenbad Bassum.

## Bei uns können Sie viel erleben

Wir haben abwechslungsreiche Sportangebote für Jung und Alt im Programm. Da ist bestimmt auch das Passende für Sie dabei! Wir würden uns sehr freuen, Sie schon bald begrüßen zu können.

## Fußball

## Taekwondo

## Sport ist im Verein am schönsten!



## TV Heiligenloh

Der Verein für lebensbegleitende Fitness vom Kinderturnen bis zum Seniorensport.

## Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!



### 1. Vorsitzender:

Thomas Thamm  
Harpstedter Str. 17  
27239 Twistringern  
Tel. 04243/2494  
E-Mail: info@tv-heiligenlohe.de

### Geschäftsführer:

Henning Martens  
Vor Harms Holt 31  
27239 Twistringern-Heiligenloh  
Tel.: 04246/964777

### Übungsleiter/innen:

Elfriede Hotze	04243/2432
Sigrid Hasselmann	04243/2218
Maria Thamm	04243/2494
Beatrix Kramer	04243/6069072
Franz Jürgens	04243/1713
Bärbel Diedrichs	0176-97629545
Ute Lange	04246/1315
Marlene Huntemann	04246/963051
Arnold Bellersen	04246/1528
Simon Bellersen	04246/1528
Nicole Eylers	04243/602939
Sabine Beuke	04246/509
Marco Perin	04243/602772
Torsten Paul	04243/4456

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.tv-heiligenloh.de](http://www.tv-heiligenloh.de)



**Wochenplan  
2018**

*Fitness-Training für  
Jedermann*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
14.30 – 15.30 Uhr <b>Turnen für Kindergartenkinder</b> mit Ute	09.00 – 10.15 Uhr <b>Allround-Fitness</b> mit Elfriede	15.15 – 16.00 Uhr <b>Reha-Sport Kinder</b> mit Ute	09.00 – 10.15 Uhr <b>Rücken – aktiv und gesund im Alltag</b> mit Maria  09.30 – 10.30 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> mit Ute	16.00 – 17.30 Uhr <b>Taekwondo: Anfänger Kinder/Jugendliche</b> mit Marco	<b>Donnerstag</b> 19.00 – 20.15 Uhr April – Sept. <b>Walking + Nordic Walking</b> mit Sigrid
15.30 – 16.40 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> mit Ute	17.15 – 18.15 Uhr <b>Reha-Sport Erwachsene</b> mit Maria	16.00 – 17.00 Uhr <b>Turnen für Jungen, 1. – 4. Klasse</b> mit Ute 17.00 – 18.00 Uhr <b>Turnen für Mädchen, 1. – 4. Klasse</b> mit Ute	16.00 – 17.10 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik für ältere Frauen</b> mit Maria (Sommerzeit)	17.30 – 19.00 Uhr <b>Taekwondo: Fortgeschrittene Kinder/Jugendliche</b> mit Marco	<b>Samstag</b> 14.00 – 15.15 Uhr Okt. - März <b>Walking + Nordic Walking</b> mit Sigrid
15.30 – 16.40 Uhr <b>Seniorengymnastik „Aktiv ins Alter“</b> mit Maria 17.00 – 18.15 Uhr <b>Taekwondo: Fortgeschritten Kinder/Jugendliche</b> mit Marco	17.30 – 18.40 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer</b> mit Sigrid	18.00 – 19.00 Uhr <b>Turnen für Jungen und Mädchen, ab 5. Klasse</b> mit Marlene	17.15 – 18.15 Uhr <b>Reha-Sport Erwachsene</b> mit Maria 17.30 – 18.40 Uhr <b>Einsteiger: Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen</b> mit Elfriede		<p><b>Das alles und noch viel mehr</b></p> <p><b>Kurzfristige Kursangebote auf Anfrage, zum Beispiel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nordic Walking</li> <li>● Pilates</li> <li>● Beckenboden</li> <li>● Rücken-Fit</li> <li>● Fit bis ins hohe Alter</li> <li>● Aquafitness</li> <li>● Abnahme Sportabzeichen</li> <li>● Reha-Sport</li> <li>● Training mit dem Minitrampolin</li> <li>● Fußball – Herren</li> <li>● Taekwondo</li> </ul>
17.10 – 18.20 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen</b> mit Maria	18.45 – 20.00 Uhr <b>Rückenaerobic + Bauch Beine Po</b> mit Sigrid	17.00 – 18.10 Uhr <b>Beckenboden + Pilates</b> mit Maria	18.45 – 19.45 Uhr <b>TABATA</b> mit Sabine	<b>Samstag</b>	
18.30 – 19.30 Uhr <b>Fit und 50</b> mit Sabine	18.45 – 20.00 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen</b> mit Elfriede	18.30 – 19.35 Uhr <b>Kurs: Entspannung</b> mit Beatrix	18.45 – 20.00 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer</b> mit Elfriede	10.00 – 12.00 Uhr <b>Taekwondo: Schwerpunkttraining</b> mit Marco/Torsten	
18.30 – 19.30 Uhr <b>Pilates</b> mit Sigrid 19.45 – 21.00 Uhr <b>Power Fit für Mädels ab 16 Jahren</b> mit Jessica	20.15 – 21.45 Uhr <b>Taekwondo: freies Training Trainerfortbildung</b> mit Marco/Torsten	19.00 – 21.00 Uhr <b>Fußball</b> mit Simon	20.00 – 21.15 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer</b> mit Maria		
19.45 – 21.15 Uhr <b>Taekwondo: Erwachsene</b> mit Torsten			20.00 – 21.30 Uhr <b>Fitness + Spaß für Männer</b> mit Franz		