

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



Wochenplan
2018

Fitness-Training für
Jedermann

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