

Lernen Sie uns kennen

Wir sind ein traditionsreicher Verein in Heiligenloh bei Twistringen 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, Bärbel Diedrichs, Sabine Beuke und Jessica Meyer zusätzlich an. Im Sommer im Schwimmpark Twistringen, 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 Twistringen
Tel. 04243/2494
E-Mail: info@tv-heiligenloh.de

Geschäftsführer:

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

Übungsleiter/innen:

| | |
|-------------------|---------------|
| Elfriede Hotze | 04243/2432 |
| Sigrid Hasselmann | 04243/2218 |
| Maria Thamm | 04243/2494 |
| Franz Jürgens | 04243/1713 |
| Bärbel Diedrichs | 0176-97629545 |
| Ute Lange | 04246/1315 |
| Marlene Huntemann | 04246/963051 |
| Simon Bellersen | 015111264336 |
| Martin Nobis | 0171 9982171 |
| Lucas Knüppel | 01522 7504121 |
| Jannik Meyer | 01575 5803706 |
| Mario Lachmann | 0172 2148076 |
| Sabine Beuke | 0170 8910704 |
| Marco Perin | 04243/602772 |
| Torsten Paul | 04243/4456 |
| Gunda Wilkens | 0151 70164190 |
| Jessica Meyer | 0173 4026370 |
| Sven Blumberg | 0173 4556123 |
| Laura Speckmann | |
| Stefanie Wöllmann | |

Besuchen Sie uns im Internet:
www.tv-heiligenloh.de



**Wochenplan
2024**

*Fitness-Training für
Jedermann*

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|--|--|---|---|---|
| 15.00 – 16.00 Uhr Turnen für Kindergartenkinder mit Stefanie | 09.00 – 10.15 Uhr Allround-Fitness mit Elfriede | 16.00 – 17.00 Uhr Sport & Spaß für Jungen 1. – 4. Klasse mit Sven | 09.00 – 10.15 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Maria | 15.00 – 16.00 Uhr Taekwondo: Kinder 1 mit Torsten | 09.30 – 11.00 Uhr Kinder 3 10.00 – 12.00 Uhr Taekwondo: Schwerpunkttraining mit Marco |
| 16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Marlene | 15.00 – 16.00 Uhr Sport & Spaß für Mädchen 1. – 4. Klasse mit Gunda ab 05.02.24 17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Erwachsene mit Maria | | 16.00 – 17.00 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Maria 17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Erwachsene mit Maria | 16.15 – 17.30 Uhr Taekwondo: Kinder 2 mit Torsten | 14.00 – 15.15 Uhr Okt. - März Walking + Nordic Walking mit Sigrid |
| 16.00 – 17.00 Uhr Seniorengymnastik „Aktiv ins Alter“ mit Maria | 17.30 – 18.40 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Sigrid 18.45 – 20.00 Uhr Rückenaerobic + Bauch Beine Po mit Sigrid | | 17.30 – 18.40 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Elfriede 19.00 – 20.00 Uhr TABATA mit Sabine | 17.30 – 19.00 Uhr Taekwondo: Jugendliche mit Marco | <p>Das alles und noch viel mehr</p> <p>Weitere Angebote:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aquafitness ● Aquajogging ● Aquacycling ● Abnahme Sportabzeichen <p>Info´s s. Aktuelles/Homepage</p> <p>Neue(n) Trainer(in) gesucht !!! Wer Lust hat, bitte melden.</p> |
| 17.10 – 18.20 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Maria | 18.45 – 20.00 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Elfriede | | 18.45 – 20.00 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Elfriede | | |
| 18.30 – 19.30 Uhr Powerfit Kurs mit Sabine | 20.15 – 21.45 Uhr Taekwondo: Kampf- und Dynamiktraining mit Marco Sondertraining nach Absprache mit Torsten | | 19.00 -20.15 Uhr April – September Walking & Nordic-Walking mit Sigrid | | |
| 18.30 – 19.30 Uhr Pilates mit Sigrid | | 19.00 – 21.00 Uhr Volleyball mit Simon | 20.00 – 21.15 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Maria | | |
| 19.45 – 21.15 Uhr Taekwondo: Erwachsene mit Torsten | | | 20.00 – 21.30 Uhr Fitness + Spaß für Männer mit Franz | | |