

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	0170-2909546
Sabine Beuke	04246/509
Marco Perin	04243/602772
Torsten Paul	04243/4456
Gunda Wilkens	0151-70164190
Jessica Harms	0173- 2923098
Jessica Meyer	0173-4026370
Vanessa Beuke	04246/509
Sven Blumberg	0173-4556123

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



**Wochenplan
2022**

*Fitness-Training für
Jedermann*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
15.15 – 16.00 Uhr Turnen für Kindergartenkinder mit Jessica + Vanessa	09.00 – 10.15 Uhr Allround-Fitness mit Elfriede	15.15 – 16.00 Uhr Mädchenturnen 1. – 4. Klasse mit Vanessa u. Jessica	09.00 – 10.15 Uhr Präventive WS Gymn. mit Maria 09.30 – 10.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Jessica	15.00 – 16.00 Uhr Taekwondo: Kinder 1 mit Torsten	Donnerstag 19.00 – 20.15 Uhr April – Sept. Walking + Nordic Walking mit Sigrid
16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Jessica + Vanessa	17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Erwachsene mit Maria	16.00 – 17.00 Uhr Jungenturnen 1. – 4. Klasse mit Sven	16.00 – 17.00 Uhr Präventive WS Gymn. mit Maria 17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Erwachsene mit Maria	16.15 – 17.30 Uhr Taekwondo: Kinder 2 mit Torsten 16.00 – 17.30 Uhr Kinder 3 mit Chiara	Samstag 14.00 – 15.15 Uhr Okt. - März Walking + Nordic Walking mit Sigrid
16.00 – 17.00 Uhr Senioren gymnastik „Aktiv ins Alter“ mit Maria	17.30 – 18.40 Uhr Präventive WS Gymn. für Frauen und Männer mit Sigrid 18.45 – 20.00 Uhr Rückenaerobic + Bauch Beine Po mit Sigrid	17.30 – 18.30 Uhr Turnen für Jungen und Mädchen, ab 5. Klasse mit Marlene ab 08.09.21	17.30 – 18.40 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen mit Elfriede	17.30 – 19.00 Uhr Taekwondo: Jugendliche mit Marco	<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 ● Fußball - Kinder ● Taekwondo
17.10 – 18.20 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen mit Maria	18.45 – 20.00 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen mit Elfriede		19.00 – 20.00 Uhr TABATA mit Sabine	SPORTPLATZ 15.00 – 16.00 Uhr Fußball (5 – 8 Jahre) mit Benjamin, Daniel, + Thorsten	
18.30 – 19.30 Uhr Fit und 50 mit Sabine 18.30 – 19.30 Uhr Pilates mit Sigrid	20.15 – 21.45 Uhr Taekwondo: Kampf- und Dynamiktraining mit Marco Sondertraining nach Absprache mit Torsten		18.45 – 20.00 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer mit Elfriede	SPORTPLATZ 18.30 -20.30 Uhr Fußball 1. Herren mit Simon	
19.45– 21.00 Uhr Power Fit für Mädels ab 16 Jahren mit Jessica	SPORTPLATZ 18.00 – 19.30 Uhr Damenfußball mit Jannick + Florian	SPORTPLATZ 18.30 – 20.30 Uhr Fußball 1. Herren mit Simon	20.00 – 21.15 Uhr Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer mit Maria	Samstag	
19.45 – 21.15 Uhr Taekwondo: Erwachsene mit Torsten	SPORTPLATZ 19.00 – 20.30 Uhr Fußball 2. Herren mit Benjamin + Florian		20.00 – 21.30 Uhr Fitness + Spaß für Männer mit Franz	10.00 – 12.00 Uhr Taekwondo: Schwerpunkttraining mit Marco	

**Neue(n) Trainer(in) gesucht !!!
Wer Lust hat, bitte melden.**