

## 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](http://www.tv-heiligenloh.de)



**Wochenplan  
2024**

*Fitness-Training für  
Jedermann*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.00 – 16.00 Uhr <b>Turnen für Kindergartenkinder</b> mit Stefanie	09.00 – 10.15 Uhr <b>Allround-Fitness</b> mit Elfriede	16.00 – 17.00 Uhr <b>Sport &amp; Spaß für Jungen</b> <b>1. – 4. Klasse</b> mit Sven	09.00 – 10.15 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Maria	15.00 – 16.00 Uhr <b>Taekwondo: Kinder 1</b> mit Torsten	10.00 – 12.00 Uhr <b>Taekwondo: Schwerpunkttraining</b> mit Marco
16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> mit Marlene	15.00 – 16.00 Uhr <b>Sport &amp; Spaß für Mädchen</b> 1. – 4. Klasse mit Gunda <b>ab 05.02.24</b> 17.15 – 18.15 Uhr <b>Reha-Sport Erwachsene</b> mit Maria		16.00 – 17.00 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Maria 17.15 – 18.15 Uhr <b>Reha-Sport Erwachsene</b> mit Maria	16.15 – 17.30 Uhr <b>Taekwondo: Kinder 2</b> mit Torsten 16.00 – 17.30 Uhr <b>Kinder 3</b> mit Chiara	14.00 – 15.15 Uhr Okt. - März <b>Walking + Nordic Walking</b> mit Sigrid
16.00 – 17.00 Uhr <b>Seniorengymnastik „Aktiv ins Alter“</b> mit Maria	17.30 – 18.40 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Sigrid 18.45 – 20.00 Uhr <b>Rückenaerobic + Bauch Beine Po</b> mit Sigrid		17.30 – 18.40 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Elfriede  19.00 – 20.00 Uhr <b>TABATA</b> mit Sabine	17.30 – 19.00 Uhr <b>Taekwondo: Jugendliche</b> mit Marco	<p><b>Das alles und noch viel mehr</b></p> <p><b>Weitere Angebote:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aquafitness</li> <li>● Aquajogging</li> <li>● Aquacycling</li> <li>● Abnahme Sportabzeichen</li> </ul> <p><b>Info´s s. Aktuelles/Homepage</b></p> <p><b>Neue(n) Trainer(in) gesucht !!! Wer Lust hat, bitte melden.</b></p>
17.10 – 18.20 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Maria	18.45 – 20.00 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Elfriede		18.45 – 20.00 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b> mit Elfriede		
18.30 – 19.30 Uhr <b>Powerfit Kurs</b> mit Sabine <b>ab 05.02.24</b>	20.15 – 21.45 Uhr <b>Taekwondo: Kampf- und Dynamiktraining</b> mit Marco <b>Sondertraining nach Absprache</b> mit Torsten		19.00 -20.15 Uhr <b>April – September Walking &amp; Nordic-Walking</b> mit Sigrid	<b>SPORTPLATZ</b> <b>18.30 -20.30 Uhr Fußball 1. Herren</b> mit Martin (Trainer) Lucas (Co-Trainer)	
18.30 – 19.30 Uhr <b>Pilates</b> mit Sigrid	<b>SPORTPLATZ</b> 18.30 – 20.30 Uhr <b>Fußball 1. Herren</b> mit Martin (Trainer) + Lucas (Co-Trainer)	<b>SPORTPLATZ</b> 19.00 – 21.00 Uhr <b>Damenfußball</b> mit Jannick (Trainer) + Mario (Co-Trainer)	20.00 – 21.15 Uhr <b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</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		