

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.

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
Sabine Beuke	0170 8910704
Jessica Harms	0173-2923098
Marco Perin	04243/602772
Torsten Paul	04243/4456
Emily Hauk	
Gunda Wilkens	0151 70164190
Sven Blumberg	0173 4556123
Jona Martens	01758558333

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



Wochenplan 2026

*Fitness-Training für
Jedermann*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.00 – 16.00 Uhr Turnen für Kindergartenkinder mit Jessica Harms	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 Emily Kinder 2 mit Torsten	11.00 – 12.30 Uhr Taekwondo: Jugendliche 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 3 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 Intervall-Training mit Jessica Harms	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 Jona	20.15 – 21.45 Uhr Taekwondo: Kampf- und Dynamiktraining mit Marco	17.30 – 18.45 Uhr Taekwondo Turnier- und Prüfungsvorbereitung 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		