

## 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:

Marco Perin  
Heinrich-Heine-Ring 45  
27239 Twistringen  
Tel. 04243/5026770  
Mobil: 01520/1964377  
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	04243/5026770
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](http://www.tv-heiligenloh.de)



**Wochenplan  
2026**

*Fitness-Training für  
Jedermann*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.00 – 16.00 Uhr <b>Turnen für Kindergartenkinder</b> mit Jessica Harms	09.00 – 10.15 Uhr <b>Allround-Fitness</b> mit Gunda	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:</b> <b>Kinder 1</b> mit Emily <b>Kinder 2</b> mit Torsten	11.00 – 12.30 Uhr <b>Taekwondo:</b> <b>Jugendliche</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:</b> <b>Kinder 3</b> mit Torsten	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>Intervall-Training</b> mit Jessica Harms	17.30 – 19.00 Uhr <b>Taekwondo:</b> <b>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		
18.45 – 19.45 Uhr <b>Powerfit Kurs</b> mit Jona	20.15 – 21.45 Uhr <b>Taekwondo: Kampf- und Dynamiktraining</b> mit Marco	17.30 – 18.45 Uhr <b>Taekwondo Turnier- und Prüfungsvorbereitung nach Absprache</b> mit Torsten	19.00 -20.15 Uhr <b>April – September Walking &amp; Nordic-Walking</b> mit Sigrid		
18.30 – 19.30 Uhr <b>Pilates</b> mit Sigrid		19.00 – 21.00 Uhr <b>Volleyball</b> mit Simon	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		