

## Angebote für Kinder/Jugendliche

### Leichtathletik Kinder/Jugendliche bis 14 Jahre

Werfen, Weitsprung, Laufen: Das kann doch alles nicht so schwierig sein. Das zeigt sich auch in dieser Gruppe. Denn hier sind auch schon Kinder im Vorschulalter dabei, allerdings auch ältere Mädchen und Jungen bis zum 13. Lebensjahr. Bei jedem Treffen gibt es einen Schwerpunkt und Übungen, die viel Spaß machen. Man kann hier übrigens auch das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Montag 17.15-18.45 Uhr Stefanie Skirde 7

### Leichtathletik Jugendliche ab 14 Jahre

Wer sich für Leichtathletik begeistert und für das Sportabzeichen trainieren will, der ist in dieser gemischten Gruppe genau richtig. Kugelstoßen, Weitsprung, Sprint und Ballwurf stehen auf dem Programm. Es kommt nicht auf Leistung an, sondern vielmehr Spaß am Sport zu haben. Draußen trifft sich die Gruppe von Anfang April bis Ende September. Auch hier kann, ganz nebenbei, für das Deutsche Sportabzeichen trainiert und dieses auch erworben werden.

Montag 17.30-19.30 Uhr Harald Schubert 7

Weitere Angebote und aktuelle Informationen (Wanderziele, Veranstaltungen und aktuelle Kursangebote) entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [www.tve1885.de](http://www.tve1885.de)

Herausgeber: Turnverein Eintracht 1885 e.V. Dortmund-Bodelschwingh  
Postanschrift: Jürgen Winkelmann (Kassierer), Göltenkamp 10, 44357 Dortmund; Tel.: 01577 52 40 488 (Wilfried Frese, Schriftführer)

E-Mail: [1vs@tve1885.de](mailto:1vs@tve1885.de) - [www.tve1885.de](http://www.tve1885.de)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Edeltraud Skirde, Presse- und Kulturwartin; Satz und Layout: Stephanie Wetzold-Schubert, [www.swsdesign.de](http://www.swsdesign.de)

## Angebote für Kinder/Jugendliche

### Leichtathletik ab 16 J. m/w (Winter)

Hier in der 2. Halle „überwintern“ die größeren Leichtathleten. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund, auch Muskelaufbau und Beweglichkeit werden gefördert.

Montag 20.30-21.30 Uhr Harald Schubert 3

### Eltern- und Kind-Turnen

Eltern mit ihren Kindern zwischen drei und fünf Jahren sind hier herzlich willkommen. Auf sie wartet ein buntes Programm mit Klettern, Schaukeln, Laufen, Hüpfen, Springen und noch viel mehr. Zu jeder Stunde wird ein abwechslungsreicher Bewegungsparcours aufgebaut, mit dem die Kinder ihre eigenen Fähigkeiten ausprobieren oder auch noch stärken können.

Mittwoch 17.00-18.15 Uhr Wilfried Frese 1

### Spiel + Tanz für Kinder von 3 bis 6 Jahre

Die Kinder erforschen gemeinsam den Weltraum oder bauen einen Spielplatz.... Manchmal lernen sie auch kleine Tänze, die dann zum Thema passen oder sie probieren Rhythmusspiele zum Tamburin. Ideen der Kinder sind stets willkommen, wenn diese zum Stundenbild passen. Der Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle. Die Kinder sollen in ihrer Persönlichkeit gestärkt und ihr Regelverhalten geschult werden. Feste Rituale, wie das gemeinsame Aufräumen oder Singen sind beliebt und fördern die Gemeinschaft.

Donnerstag 16.30-17.45 Uhr Ilsemarie Heyn 3

#### \*VERANSTALTUNGSORT:

- 1 Turnhalle Grundschule Kellerkamp
- 2 Halle 1 Reinoldi-Gesamtschule
- 3 Halle 2 Reinoldi-Gesamtschule
- 4 Ev. Gemeindehaus, Parkstr. 10
- 5 U-Bahnhaltestelle Westerfilde
- 6 Deininghauser Str./Ecke Schlossstr.
- 7 Sportplatz Im Odemsloh
- 8 AWO, Speckestraße 19

## Angebote für Kinder/Jugendliche

### Tanzen für Kinder von 6 bis 9 Jahre

Wer hat Freude an Musik und Bewegung? Der ist hier genau richtig. Jede Stunde beginnt mit einer Begrüßungsrunde und einem gemeinsamen Aufwärmispiel. Anschließend erlernen die Kinder über mehrere Monate hinweg eine Choreografie. Meistens handelt es sich um Titel aus den Charts. Stunde für Stunde werden gemeinsam neue Schritte geübt. Ein Einstieg ist (sofern Plätze vorhanden) jederzeit möglich, jedoch wird regelmäßiges Erscheinen vorausgesetzt, da die Stunden aufeinander aufbauen.

Donnerstag 17.45-18.45 Uhr Johanna Heyn 3

### Sport für Jungen

Jungen, die Bewegung, Spiel und Spaß haben wollen, sind hier genau richtig. Auf sie wartet ein buntes Programm, zu dem beispielsweise ein Bewegungsparcours und Ballspiele gehören können. Volleyball und Basketball sind sehr beliebt. Die Gruppe ist aber auch offen für neue und ausgefallene Spielideen.

Freitag (6-10 Jahre) 16-17.15 Uhr M. Förster 1  
Freitag (11-14 Jahre) 17.15-18.30 Uhr M. Förster 1

### Leichtathletik für Kinder

Bei Leichtathletik denken viele an Sport unter freiem Himmel, doch Springen, Laufen, Werfen oder sich einfach bewegen ist bei dieser Gruppe in der Halle angesagt. Wenn sich die Kinder zwischen sechs und zehn Jahren samstags treffen, geht es erst mal mit allerlei Spielen los. Danach folgt ein Programm, mit dem man eigene Talente entdecken und stärken kann. Balancieren, Rückwärtslaufen, auf einem Bein stehen: Das und noch viel mehr erwartet hier die Kinder.

Ähnlich sieht das Programm für die nachfolgende Gruppe aus, in der sich Kinder ab 11 Jahren treffen und mit dem Sport die eigene Fitness ausbauen wollen.

Samstag (bis 10 Jahre) 14-16 Uhr Stefanie Skirde 1  
Samstag (ab 11 Jahre) 16-17 Uhr Stefanie Skirde 1



Gemeinschaft  
Gesundheit - Fitness

# Sport macht Spaß

und hält fit!

Seniorenturnen • Leichtathletik • Walken  
Step-Aerobic • Turngruppen • Wanderungen  
Boule • Nordic-Walking • Rückengymnastik  
Sitzgymnastik • Männergruppe • Hallenfußball  
Frauenfitness • Yoga und vieles mehr

## Angebote für Erwachsene

### Walking/Walking für Senioren

Gleich vier Gruppen gibt es: Drei von ihnen treffen sich an der Bodelschwingher Schlosskirche. Rund eine Stunde sind die Walker jeweils unterwegs. Die vierte Gruppe besteht aus Seniorinnen, die von der U-Bahn-Station in Westerfilde aus starten.

Montag/Mittwoch 9.15-10.15 Uhr Jürgen Winkelmann 4  
Donnerstag 18.30-19.30 Uhr Jürgen Winkelmann 4  
Dienstag (Senioren) 10.00-11.00 Uhr Akile Wesselmann 5

### Turnen Seniorinnen

Bewegungsübungen aller Art stehen hier auf dem Programm, natürlich dem Alter angepasst. Jede Übungsstunde beginnt mit einem schnellen Gehen, dann folgen einige lockere Trainingseinheiten, die allen Seniorinnen viel Spaß macht. Gern beteiligen sich die Frauen auch, wenn Gehirnjogging angesagt ist.

Montag 15.30-17 Uhr Akile Wesselmann 1

### Kursangebot: Yoga\*

Yoga ist ein abwechslungsreiches und kräftigendes Ganzkörperprogramm. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen wird der ganze Körper gestärkt, Haltung und Fitness werden verbessert. Auch die Entspannung als Teil der Übungsstunde kommt nicht zu kurz. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet. (\*Für diesen Kurs entstehen Zusatzkosten zum Mitgliedbeitrag)

Montag 17-18.30 Uhr Marina Omet  
Dienstag 17-18.30 Uhr Marina Omet

### Leichtathletik für Erwachsene

Laufen, Springen, Werfen und dabei in netter Runde etwas für seine Fitness und Beweglichkeit tun. Ohne Leistungsdruck kann für das Sportabzeichen trainiert. April-Sept. auf dem Platz, Okt.-März abends in der Halle. Der Spaß steht im Vordergrund.

Montag (April-Sept.) 17.30-19.30 Uhr Harald Schubert 7  
Montag (Okt.-März) 20.30-21.30 Uhr Harald Schubert 3

**Fit  
bleiben:  
Sportab-  
zeichen!**

## Angebote für Erwachsene

### Turn- und Hallenspiele für Erwachsene

Zum Wochenanfang kommt Bewegung doch gerade recht. Immer montags trifft sich diese Gruppe, um die eigene Fitness zu stärken. Spiele und verschiedene Übungen stehen auf dem Programm, gern auch mit Musik. Das Angebot der Turn- und Hallenspiele besteht inzwischen schon seit zehn Jahren. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Montag 19-20.30 Uhr Magdalene Landgrebe 3

### Step Aerobic

Step Aerobic bedeutet, bei Gymnastik und Ganzkörpertraining sehr viel Spaß zu haben. Zu guter Musik bewegt man sich im Takt. Man stärkt Kondition und Koordination.

Montag 20-21.30 Uhr Marina Omet 1  
Mittwoch (Fortg.) 18.15-19.45 Uhr Marina Omet 1

### Boule

Das Boulespiel stammt zwar eigentlich aus Frankreich, aber es hat auch hierzulande viele Fans, unter anderem im TVE. Mitmachen kann jeder. Der geschickte Umgang mit der Boulekugel lässt sich leicht lernen, zumal man auch immer eine gehörige Portion Glück gut gebrauchen kann. Bei Interesse bitte bei W. Frese melden. (Telefon auf der Rückseite)

Dienstag 16.30-17.30 Uhr J. Winkelmann 1

### Er+Sie

Als diese Gruppe vor mehr als 40 Jahren an den Start ging, war der Grundgedanke, dass auch Paare gemeinsam ihre Freizeit sportlich gestalten. Das hat sich ein wenig verändert. Längst sind es nicht mehr nur Partner, die sich in der Turnhalle der Kellerkamp-Grundschule einfinden, sondern auch einzelne Mitglieder sind solo mit dabei. Sie alle eint ein gemeinsamer Wunsch, nämlich fit und aktiv zu sein.

Mittwoch 19.45-21.30 Uhr Magdalene Landgrebe 1

Weitere Angebote und aktuelle Informationen (Wanderziele, Veranstaltungen und aktuelle Kursangebote) entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [www.tve1885.de](http://www.tve1885.de)

## Angebote für Erwachsene

### Ballspiele Männer 50 plus

Mit Fußballtennis halten sich die Teilnehmer sportlich fit und gesund, der Spaß steht aber im Vordergrund. Interessierte Männer sind herzlich willkommen.

Mittwoch 18.30-20 Uhr Wilfried Frese 3

### Sitzgymnastik

Das Interesse an Sitzgymnastik ist sehr groß, deshalb gibt es bereits zwei Gruppen, zu denen sich aber noch weitere Seniorinnen dazugesellen können. Bei den verschiedenen Übungen kommen auch schon mal Bälle oder leichte Hanteln zum Einsatz. Musik gehört zu jeder Stunde dazu.

Donnerstag 14-16 Uhr Akile Wesselmann 8

### Kursangebot: Bewegen statt Schonen\*

Zum Kursprogramm des TVE gehört „Bewegen statt schonen“. Bei diesem ganzheitlichen Gesundheitssport geht es vor allem um Haltungs- und Bewegungsübungen. Zudem werden auch Ausdauer, allgemeine Kraftfähigkeit, Koordination sowie die Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert. Die Kurse sind zertifiziert und die Teilnehmer können bei ihrer Krankenkasse die zusätzliche Kursgebühr erstattet bekommen. Sie finden einmal im Frühjahr und einmal im Herbst statt. Die genauen Zeiten werden auf der Homepage des TVE veröffentlicht. Informationen gibt es aber auch über die unten angegebenen Kontaktdaten. (\*Für diesen Kurs entstehen Zusatzkosten zum Mitgliedbeitrag)

Donnerstag 17-18.30 Uhr Jutta Schubert 2

### Gymnastik Frauen

Alle Frauen, ob jung oder jung geblieben, die Spaß an Gymnastik haben, sind willkommen. In den Übungsstunden gibt es ein reichhaltiges Programm, das Zirkeltraining ebenso umfasst wie beispielsweise Bodenturnen oder auch Entspannungsübungen.

Donnerstag 20-21.30 Uhr Gudrun Winkelmann 3

## Angebote für Erwachsene

### Sport Männer 50 plus

Seit fünf Jahrzehnten besteht bereits die Männersportgruppe. Mit dem Zusatz Ü50 ist klar, welche Altersgruppe hier zusammenkommt. Die aktive und junggebliebene Gruppe freut sich über jedes neue Mitglied.

Freitag 18.30-20 Uhr Richard Teichmann 1

### Sport Männer jünger 50

Es sind vor allem junge Leute, die sich jeden Freitagabend treffen, aber nicht ausschließlich. Von 20 bis 21.30 Uhr kämpfen die Teilnehmer ums runde Leder, Hallenfußball ist nämlich ihre Passion. Spiel, Spaß, Sport und Spannung gehören bei den Sportabenden zusammen. Gern nimmt die Gruppe auch noch weitere Mitglieder auf.

Freitag 20-21.30 Uhr Richard Teichmann 1

### Wanderung

Hier gibt es zwei Angebote: Beim Monatswandern begeben sich die Teilnehmer mit Bus und/oder Bahn zum Ausgangspunkt der Tour, beispielsweise auf dem Ruhrsteig oder rund um die Hohensyburg.

Beim Seniorenwandern machen sich die Teilnehmer mit Bus und/oder Bahn auf zu interessanten Ausflugszielen, zu denen bereits Koblenz, das Bochumer Bergbaumuseum und der Altenburger Dom gehörten.

In den TVE-Schaukästen und den Medien werden die Wanderungen angekündigt.

Monatswandern: letzter Sonntag i. Monat U. Wesselmann 5 6  
Seniorenwandern: 2. Sonntag i. Monat U. Wesselmann 6

\*VERANSTALTUNGSORT:

- 1 Turnhalle Grundschule Kellerkamp
- 2 Halle 1 Reinoldi-Gesamtschule
- 3 Halle 2 Reinoldi-Gesamtschule
- 4 Ev. Gemeindehaus, Parkstr. 10
- 5 U-Bahnhaltestelle Westerfilde
- 6 Deininghauser Str./Ecke Schlossstr.
- 7 Sportplatz Im Odemsloh
- 8 AWO, Speckstraße 19