

SV Biemenhorst 1926 e.V.
und TuB Mussum 1955 e.V.



präsentieren gemeinsam
im Bocholter Süden

...ab in den Süden!



Breitensport für die ganze Familie
Kursangebote 1. Halbjahr 2022

Bildquelle: „SB/A_Bohwinkelmann



**S
P
O
R
T**

Kursanmeldung online
www.sv-biemenhorst.de



Bestens aufgestellt – mit unseren Versicherungslösungen.

Wir Fans müssen zusammenhalten. Deshalb unterstütze ich nicht nur den SV Biemenhorst, sondern auch Sie – in allen Versicherungsfragen.



Subdirektion
Ingrid Boßerhoff

Hauptstr. 10
46499 Hamminkeln
Tel 02852- 3292
ingrid.bosserhoff@ergo.de
www.ingrid.bosserhoff.ergo.de

ERGO

Inhaltsverzeichnis

Seite 3:	Inhaltsverzeichnis
Seite 4:	Vorwort
Seite 5:	Anmeldebedingungen
Seite 7:	Leichtathletik ab 6 Jahre
Seite 8:	Kursplan/ Auf einen Blick

Kursangebote für Kinder:

Seite 9/10:	Spielgruppe und Miniclub
Seite 11:	Mutter/Vater-Kind-Turnen Dance & More für Kinder ab 3
Seite 12:	Ballspiele f. Kinder ab 6 Sport für 6-10-jährige Kinder
Seite 13:	Rehasport-Gruppe Psychomotorik für Kinder
Seite 15:	Orientalischer Tanz f. Kinder und Jugendliche

Kursangebote für Erwachsene:

Seite 17: NEU!	Gymnastik f. Wirbelsäule & Beckenboden
Seite 18/19:	Tennis für Groß und Klein
Seite 20:	Aktiv und gesund bleiben
Seite 21:	Faszien-Training-Faszination unter der Haut
Seite 22/23:	Breitensportangebote SV Biemenhorst
Seite 24/25:	Breitensportangebote TuB Mussum
Seite 26:	Taekwondo Selbstverteidigung
Seite 27:	Training an Kraftgeräten/Einweisung
Seite 28:	Rehasport-Gruppe - Wirbelsäulengymnastik
Seite 29:	Yoga für dich
Seite 31:	Bewegen statt schonen
Seite 32:	Wirbelsäulenschongymnastik
Seite 33:	Fitness für Frauen
Seite 34/35:	Bodyworkout
Seite 36:	Spinning
Seite 37:	Tischtennis
Seite 38:	Zumba-Mix/ Zumba mit Hanteln
Seite 39:	Strong Nation
Seite 40/41:	Step-Bauch-Beine-Po
Seite 42:	Bodyforming / Bauch-Beine-Po
Seite 43:	Übungsleiter gesucht
Seite 44:	Ansprechpartner SV Biemenhorst
Seite 45:	Ansprechpartner TuB Mussum

Ab in den Süden – Breitensport für die ganze Familie.

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler,

Mehr Freiheiten, Sommerurlaub, im Cafe sitzen...ein Stück Entspannung in der Pandemie-und dann die Hochwasserkatastrophe!! Auch in dieser Krise zeigt sich wie wichtig Gemeinschaft und Zusammenhalt ist. Gemeinsam etwas bewegen und zum Team zusammenwachsen. Nach langer Zeit des Wartens geht es auch für die Sportler/innen des **SV Biemenhorst** und **TuB Mussum** wieder gemeinsam weiter!!! Mannschafts-und Gruppenangebote sind gerade jetzt von so großer Bedeutung! Wir freuen uns mit altbewährten , sowie neuen Sportangeboten aufwarten zu können und wünschen allen Interessierten viel Spaß beim Durchstöbern unseres Kurshefts.

Bleibt gesund und haltet uns die Treue

TuB Mussum

Frank Groß-Hardt
(Präsident)

Norbert Giesbers
(Breitensportbeauftragter)

SV Biemenhorst

Sven Pieron
(Präsident)

Johannes Tewiele
(1.stellvertr.Präsident)

Petra Fröhlich-Hessling
(Breitensportbeauftragte)

Wichtiges!

Die Kurse vom **SV Biemenhorst** finden, sofern es die akuelle Lage zulässt, in der Gymnastikhalle an der Birkenallee 58 statt! **Einige Kurse werden via Zoom angeboten, falls kein Präsenzkurs stattfinden darf. Via Zoom entfallen die Kursgebühren!!!**

Bei den Kursen des **TuB Mussum** achtet bitte auf die Ortsangaben beim Kursangebot.

Die angebotenen Kurse werden von qualifizierten KursleiterInnen geleitet. Der SV Biemenhorst behält sich bei Kursleiterausfall vor, für Ersatz zu sorgen. Einige Kurse werden von eurer Krankenkasse unterstützt und gefördert. Bitte fragt dort nach!

Leider können wir euch zu den Kursen kein Schnupperangebot machen. Ihr könnt aber gerne bei den Breitensportangeboten (siehe Seite 24-27) schnuppern, bevor ihr bei uns Vereinsmitglied werdet.

Anmeldebedingungen zu den Kursen:

Wir bitten euch um eine vollständig ausgefüllte schriftliche Anmeldung mit Erteilung einer SEPA-Einzugsermächtigung **Die Angabe der IBAN ist unbedingt erforderlich! Die Datenschutzerklärung ist zwingend auszufüllen!** Die schriftliche Anmeldung bekommt ihr zu den Geschäftszeiten im Büro!

Ihr könnt Euch zu allen im Heft stehenden Kursen telefonisch vormerken lassen oder direkt das neue **Online-Anmeldeverfahren** nutzen!

Die schriftliche bzw. Online-Anmeldung müssen zwei Wochen nach telefonischer Reservierung des Kurses vorliegen, ansonsten wird der Kursplatz neu besetzt. Abmeldung von einem Kurs sind bis 1 Woche vor Beginn ohne Gebühr möglich. Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist leider **nicht** möglich. Bitte habt dafür Verständnis!

Falls Ihr noch Fragen habt, wendet euch bitte an

SV Biemenhorst

Petra Fröhlich-Hessling und Heiner Overhoff

Bürozeiten/Geschäftszimmer:	Montag-Freitag:	9.00 - 12.00 Uhr
	Freitag:	16.00 - 17.00 Uhr
	Telefon:	028 71 / 16 583

TuB Mussum

Anmeldungen bei der Kursleitung

Planen Sie mit uns Ihre Zukunft.
Technisch-gewerblich oder mit einer fundierten
kaufmännischen Ausbildung. Kommen Sie
mit ins Team.

Fachinformatiker/in -Systemintegration
Industriemechaniker/in
Maschinen/Anlagenführer/in
Industriekaufmann/frau



Aktuelle Teamangebote
unter www.pieron.de

Pieron GmbH
Schlavenherst 41
46395 Bocholt
Fon 0 28 71-21 21-0
Fax 0 28 71-21 21-121
www.pieron.de

PIERON
TECHNISCHE FEDERN | TECHNICAL SPRINGS



Leichtathletik beim **SV Biemenhorst**

Der **SV Biemenhorst** bietet für Grundschüler ab 6 Jahren (Jahrgang 2011 - 2015) Leichtathletik an.

Sommerbelegung (nach den Osterferien)

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, Sportplatz Birkenallee 58

Winterbelegung (nach den Herbstferien)

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Möllenstege oder nach Absprache
Sportplatz Birkenallee 58

Trainerteam: Celina Weidemann, Aylin Kitir

Infos /Anmeldung: Geschäftszimmer **SVB**, Telefon: 0 28 71/ 16 583

Wir freuen uns auf Euch!



Kursplan SVB 1/2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
8.00		8.30 - 9.30 Golden Years			8.30 031/032 mit Hanteln	9.00
9.00	Yoga für dich 027/028	9.30 029/030 Zumba-Mix		9.15 Orthopädie Rehasport	ZUMBA 032	10.00
10.00		Zumba-Mix		WS/Beckenboden 035a036a		
12.00						
15.00			15.30 AWO-Senioren		Psychomotorik Rehasportgruppe	15.00
16.00			16.30 AWO-Senioren		Psychomotorik Rehasportgruppe	16.00
17.00		Rehasport Orthopädie				17.00
18.00		Faszientraining 035/036		Strong Nation Mittelst. 033/034		18.00
19.00	Bodyforming 41	Spinning Alt-Herren		Bodyforming Einst.r&Fortg. 045		19.00
20.00	Step-Bodyforming 49	Spinning 053/054		Step/BBP Einst.&Fortg. 047		20.00
21.00						21.00

Spielgruppe (ab ca. 12 Monaten mit Eltern) SV Biemenhorst



Bild: LSB A. Böhwinkelmann

Liebe Eltern,

in dieser Spielgruppe habt ihr die Möglichkeit euch über die Erfahrungen und Entwicklungen eurer Kinder auszutauschen.

Es werden altersentsprechende Spielmöglichkeiten angeboten!

Leitung: Ilka Kronenberg - Schmidt Erzieherin

1. Gruppe: Mittwoch, 9.00 - 10.30 Uhr
2. Gruppe: Donnerstag, 9.00 – 10.30 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen:
Ilka Kronenberg-Schmidt/ Telefon: 01573/2616286

Miniclub (ab ca. 2 Jahren)

Liebe Eltern,

der **SV Biemenhorst** bietet einen Miniclub an.

Zusammen mit jeweils einer Mutter betreut Ilka Kronenberg-Schmidt bis zu 10 Kinder im Alter von 2-3 Jahren.

Jeweils dienstags und freitags von 8.30 - 11.00 Uhr können die Kinder im Miniclubraum spielen, kneten, basteln und bauen.



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Leitung: Ilka Kronenberg-Schmidt, Erzieherin, Gruppe „Grashüpfer“

Dienstag und Freitag von 8.30 - 11.00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos: Ilka Kronenberg-Schmidt
Telefon 01573/2616286

Mutter/Vater-Kind-Turnen TuB Mussum

Für alle Kinder sind Sachen wie Kriechen, Purzeln, Hängen und Schaukeln das Schönste, was es gibt.

Darum wollen wir in diesem Kurs den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder fördern.

Die begleitenden Eltern, spielen mit und unterstützen so das Grundvertrauen ihrer Kinder und helfen ihre Ängste abzubauen und ermöglichen ihnen so kreatives selbstständiges Handeln.

Auch die Oma oder der Opa ist bei uns gern gesehen.

Freitag von 16.00 - 17.00 Uhr, Turnhalle Mussum
Leitung: Ruth Scholten, Tel. 02871/14872

Gebühr:

Für Mitglieder des **TuB Mussum** oder **SV Biemenhorst**: kostenlos
Nichtmitglieder erfragen die Gebühren beim Übungsleiter



Dance & More TuB Mussum

Wer Spaß am Tanzen, Cheerleading Show Acts und coolen Styles und Outfits hat, ist bei uns genau richtig. Mit viel Spaß und Freude wollen wir mit euch Tänze und Choreographien erarbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann mitmachen.

Leitung: Andrea Lohberg
Anmeldung: Telefon: 02871/225116

Ab 3 Jahre: Dienstag, 16.30 - 18.00 Uhr, Turnhalle Mussum
Ab 7 Jahre: Donnerstag, 16.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Mussum

Gebühr: Für Mitglieder des **TuB Mussum** oder **SV Biemenhorst**: kostenlos

Ballspiele für Kinder ab 6 Jahren

SV Biemenhorst



Für alle Kinder, die Spaß an Lauf- und Fangspielen haben. Wir machen Ballspiele der unterschiedlichsten Art, unter anderem Dreierball, Völkerball und Jägerball. Kommt einfach mal vorbei, wir freuen uns auf euch!



Montag von 16.30 - 18.00 Uhr
Turnhalle Möllenstegge, Biemenhorst

Leitung: Monika Stevens

Gebühr:
Für Mitglieder des TuB Mussum oder
SV Biemenhorst kostenlos

Sport für 6-10-jährige Mädchen und Jungen

TuB Mussum

Für Kinder, die Spaß an der körperlichen Bewegung haben und dies mit Gleichaltrigen erleben wollen. Grundlagen wie Hängen, Laufen, Springen, Balancieren, Schwingen, Rollen, Mannschaftsspiele, soziales Miteinander und Freude an der Bewegung sind Hauptinhalte der Sportstunden.

In verschiedenen Bewegungsangeboten werden diese Grundlagen trainiert und gefördert.

Montag von 16.30 - 17.30 Uhr
Turnhalle Mussum

Leitung: Renate Wisselink
Telefon: 02872/809305

Gebühr: Für Mitglieder des TuB Mussum oder SV Biemenhorst kostenlos



Durch Bewegung zur inneren Stärke – Rückenwind für Ihr Kind

SV Biemenhorst



Wichtig: Bei Verordnung werden alle Kosten von der Krankenkasse übernommen!

Dieses Angebot setzt an den Stärken und Ressourcen Ihres Kindes an. Hier soll sich Ihr Kind frei von Leistungsdruck u. Defizitorientierung erleben und entwickeln dürfen.

Durch ein ganzheitliches, spielerisches und erlebnisorientiertes Bewegungsangebot bekommt Ihr Kind die Möglichkeit sein Selbstvertrauen und seine Handlungskompetenz zu stärken.

Eine Entwicklungsförderung, von der Ihr Kind nachhaltig profitieren kann!

Gerne nehmen wir Ihre ärztliche Verordnung über Rehasport entgegen! Infos erhalten Sie im Geschäftszimmer des SVB

Kursleitung: Elisabeth Wiemer, Motopädin/Heilerziehungspflegerin, Rehabilitationsfachkraft Neurologie, Sensorik und Geistige Behinderung

Kurs 016/20: Freitag, 15.00 – 15.45 Uhr

Kurs 017/20: Freitag, 16.00 - 16.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum SVB, Birkenallee 58

Gebühr ohne Verordnung: Mitglieder: 6,50€/Std.; Nichtmitglieder: 9,50 € / Std.
Eine Teilnahme von mind. 10 Einheiten wird empfohlen.

Hier einen Eindruck von Motopädie/ Psychomotorik gewinnen:

<https://www.facebook.com/MotopaediemitZukunft/videos/226516388545898/>

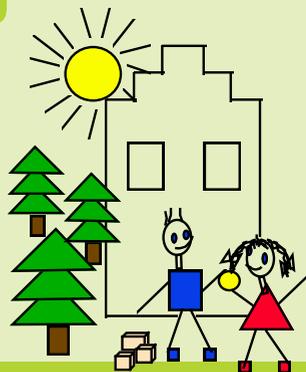
BEWEGUNG ist unser TÄGLICHES WERKZEUG, damit können wir...



SVB - Kindertageseinrichtung „Waldschlösschen“

Zum Waldschlösschen 36 · 46395 Bocholt
Tel.: 02871/ 22 56 26

Anerkannter Bewegungskindergarten
des Landessportbundes Nordrhein Westfalen



Orientalischer Tanz - Die Verzauberung des Orients

TuB Mussum

Wer hat Lust zu tanzen?

Lasst euch von der orientalischen Musik entführen und mitreißen. Rhythmus, Lebensfreude und Spaß in der Gruppe geben euch verbrauchte Energien zurück.

Orientalischer Tanz für Kinder ab 5 Jahren

Auch für Kinder ist der orientalische Tanz sehr anziehend, denn hier werden vielleicht auch die Träume aus „Tausend und einer Nacht“ wahr.

Kursleitung: Sylvia Wilting-Jauns

Anmeldung: Telefon: 02871 / 184 226

Gruppe 2: Mittwoch, 16.15 - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle TuB Mussum

Gebühr: Für Mitglieder des TuB Mussum oder SV Biemenhorst kostenlos

Orientalischer Tanz für Jugendliche

TuB Mussum

Auch für Jugendliche ist der orientalische Tanz sehr anziehend, denn hier werden vielleicht auch die Träume aus „Tausend und einer Nacht“ wahr.

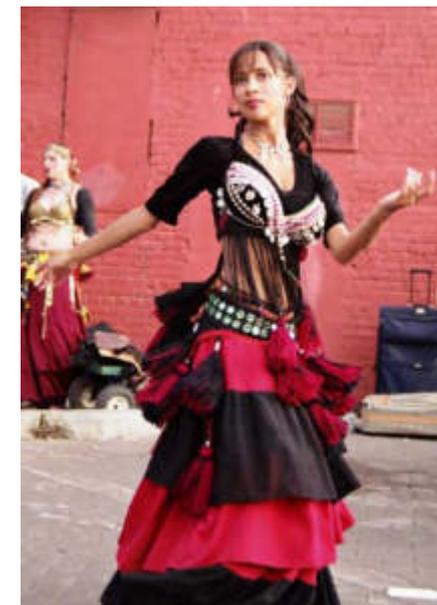
Kursleitung: Sylvia Wilting-Jauns

Anmeldung: Telefon: 02871 / 184 226

Gruppe 1: Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr

Ort: Turnhalle TuB Mussum

Gebühr: Für Mitglieder des TuB Mussum oder SV Biemenhorst kostenlos





Vertrauen steht für uns im Mittelpunkt.
Wir sind für Sie da!

Gut für Bocholt
 Stadtsparkasse

Gymnastik für Wirbelsäule und Beckenboden – Ein Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem

SV Biemenhorst



Ein Angebot für alle, die die Wirbelsäule entlasten und Rückenbeschwerden vorbeugen und lindern möchten. Durch gezielte Übungen soll eine Dehnung, Stärkung und Festigung der Rücken-, Bauch-, Beine- und Armmuskulatur erreicht werden. Die Unterbauch- und Beckenbodenmuskulatur werden in diesem Kurs ebenfalls trainiert.

Kursleitung: **Iris Menke**

DTB/ Trainerin-Beckenboden, Übungsleiterin B-Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem, DTB-Rückentrainerin, ÜL-B Sport i.d. Rehabilitation „Orthopädie“ „Innere Organe“ , DTB-Kursleiterin Pilates, DTB Entspannungstechnikerin

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kurs-Nr.: 035a Donnerstag, 10.00 Uhr/ Beginn nach d. Winterferien

Kurs-Nr.: 036a Donnerstag, 10.00 Uhr/ Beginn nach d. Osterferien

Gebühr p.3/4Std.: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 5,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist **nicht** möglich

Tennis beim **SV Biemenhorst e.V.**



Tennis ist die perfekte Mischung aus Einzel- und Mannschaftssport.

Habt ihr noch nie Tennis gespielt? Das können wir ändern, kommt einfach bei uns vorbei.

Unsere Tennis-Anlage an der Adam-Stegerwald-

Straße 43 verfügt über 5 Plätze mit Aschebelag. Hier wird in der Sommer-Saison von Mitte April bis Mitte Oktober gespielt. In dieser Zeit wird auch das vereinseigene Clubhaus von freiwilligen Mitgliedern bewirtschaftet.

Abgesehen eines kleinen Zusatzbeitrages für die Platzpflege, der nicht erhoben wird, wenn man sich an den Platzarbeiten im Frühjahr und Herbst (je einen Samstagvormittag) beteiligt, erheben wir im Gegensatz zu vielen anderen Vereinen beim SV Biemenhorst keinen Zusatzbeitrag für die Tennis-Abteilung.

Senioren

Aktuell verfügen wir über 5 Senioren-Mannschaften unterschiedlichen Alters, die über den Sommer an Meisterschaftsspielen teilnehmen. Meisterschaftsspiele müssen aber nicht sein, auch Hobbyspieler sind herzlich willkommen.

Jugend

Damit die Jugend das Tennis-Spiel von Beginn an richtig lernt, bieten wir für einen Zusatzbeitrag ein wöchentliches professionelles Gruppentraining in Zusammenarbeit mit der Tennis-Schule Kalisch an.

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann meldet euch bei einem der folgenden Ansprechpartner:

Abteilungsleiter:	Carsten Ridder	02871/32662
Geschäftsführer:	Christof Wauters	02871/9912932
Sportwart:	Simon Telaar	0170/7062279
Kassenwart:	Thomas Hubatschek	0173/5100975
Jugendwartin:	Annette Wauters	02871/9912932



Anmeldeformulare zur Mitgliedschaft sind auf der Internet-Seite www.sv-biemenhorst.de zu finden bzw. beim Clubdienst zu bekommen.

Kontakt: **SVB** Geschäftsstelle (Tel. 02871/16583)

Aktiv und gesund bleiben (65 Plus)

TuB Mussum

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und zur Stärkung der Muskelkraft wird mit und ohne Gerät durchgeführt.

Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten geschult, um Stürze vorzubeugen und spielerisch wird das Gedächtnis trainiert. Beginnen Sie jetzt, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es ist nie zu spät!



Kursleitung: Karin Nowakowski, Übungsleiterin – Seniorengymnastik

Mitzubringen: Festes Schuhwerk und Getränk

Gebühr: Bitte bei der Kursleitung erfragen

Ort: Pfarrheim Mussum, Am Marienplatz 4

Anmeldung: Telefon 02871/228661

Kurs-Nr.: 001/22 Mittwoch, von 17.30 - 18.30 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Faszien-Training - Faszination unter der Haut

SV Biemenhorst



Faszien umhüllen als kollagenhaltiges Bindegewebe jeden Muskel.

Sie durchziehen wie eine Art Netz unseren gesamten Körper und halten diesen in Form. Verkleben die Faszien, können Schmerzen auftreten.

Mit Dehn- und Bewegungsübungen werden die Faszien gelockert oder

Verklebungen sogar gelöst. Ihr könnt schmerzfreier und beweglicher werden und das mit Spaß und guter Musik.

Kursleitung: Iris Menke, Übungsleiterin B-Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem“, DTB-Trainerin-Beckenboden, DTB-Rückentrainerin, ÜL-B Sport i.d. Rehabilitation „Orthopädie“ „Innere Organe“, DTB-Kursleiterin Pilates, DTB Entspannungstechnikerin

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kurs-Nr.: 035/22 Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Beginn n. d. Winterferien

Kurs-Nr.: 036/22 Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Beginn n.d. Osterferien

Gebühr p.Std.: Mitglieder: 3,00 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Bestehende Breitensportangebote des **SV Biemenhorst**

Ballspiele für Kinder ab 6 Jahren	Monika Stevens	16583	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Möllenstegge
Fitness für Frauen	n.N.	16 583	Montag	20.00 - 21.30 Uhr	Möllenstegge
Frauengymnastik ab 60 Jahren	Karin Wernecke	14 906	Dienstag	20.00 - 21.15 Uhr	Möllenstegge
Fitness für Frauen	Nadine Tepaße	16 583	Donnerstag	19.45 - 21.00 Uhr	Möllenstegge
Jedermann-Turnen	Rudolf Weikamp	56 74	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Möllenstegge
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre)	Astrid Schröder	991003	Donnerstag	Sommer: 17.00 - 18.00 Uhr Winter: 16.00 - 17.00 Uhr	Möllenstegge
Leichtathletik für Kinder ab 6 Jahren	Celina Weidemann Aylin Kitir	16 583	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Sommer: Sportplatz Birkenallee Winter: Möllenstegge
Männerturnen	Andre Hümmelink	186 383	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Möllenstegge
Mutter/Vater-Kind-Turnen	Sonja Hein	16583	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Möllenstegge
Mutter/Vater-Kind-Turnen	n.N.		Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Möllenstegge
Radsportgruppe	Arping	180 408	jeden 2.Samstag		Sportplatz Birkenallee
Strong Nation Achtung! Anmeldung erforderlich(kostenpfl.Kurs)	Anne Pflawko-Leson	16583	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Möllenstegge
Tischtennis für Hobbyspieler	Gunnar Lörwink	180 603	Donnerstag	18.00 - 19.45 Uhr	Möllenstegge
Tischtennis für Hobbyspieler	Annette Löken	77 33	Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Möllenstegge
Wirbelsäulenschongymnastik	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Möllenstegge

Bestehende Breitensportangebote des TuB Mussum

Bauch-Beine-Po Gymnastik	Klara van der Linde	14 468	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Bodyforming	Elisabeth Lausen	225 291	Donnerstag	19.45 - 21.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Tanzen für Kinder ab 3 Jahren	Andrea Lohberg	225 116	Dienstag	16.30 - 18.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Tanzen für Kinder ab 7 Jahren	Andrea Lohberg	225 116	Donnerstag	16.00 - 18.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Bewegungsspiele für Kinder von 1,5 – 3 Jahren mit Eltern	Ruth Scholten	14 872	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Frauenfitness	Veronika Wiesmann	17 195	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Frauenfitness	Veronika Wiesmann	17 195	Mittwoch	20.15 - 21.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Jedermann-Riege: 1. Gruppe – Softball	Gerd Krettek	23 94 127	Dienstag	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Jedermann-Riege: 2. Gruppe – Radfahren	Gerd Krettek	23 94 127	Dienstag	18.00 Uhr	Schreinerei Schlebes Bömkesweg
Jedermann-Riege: 3. Gruppe - Ballspiele	Gerd Krettek	23 94 127	Dienstag	19.30 - 21.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) - 1. Gruppe	Lisa Schwiinning	23 66 944	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) - 2. Gruppe	Renate Wisselink	0 28 72 / 809 305	Freitag	14.00 - 15.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) - 3. Gruppe	Renate Wisselink	0 28 72 / 809 305	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Orientalischer Tanz für Frauen	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Freitag	18.00 - 19.30 Uhr	Bewegungsraum Robert-Bosch-Str. 4
Orientalischer Tanz für Jugendliche	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Mittwoch	15.30 - 16.15 Uhr	Turnhalle Mussum
Orientalischer Tanz für Kinder ab 5 Jahren	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Mittwoch	16.15 - 17.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Sport für 6-10-jährige Kinder	Renate Wisselink	0 28 72 / 809 305	Montag	16.30 - 17.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Taekwondo (ab 10 Jahren) für Anfänger/Fortgeschrittene	Manfred Piasecki	0 28 74 / 29 172	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Taekwondo (ab 10 Jahren) für Anfänger/Fortgeschrittene	Manfred Piasecki	0 28 74 / 29 172	Samstag	16.00 - 18.00 Uhr	Turnhalle Josefskirche
Taekwondo (ab 10 Jahren) für Fortgeschrittene	Manfred Piasecki	0 28 74 / 29 172	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Turnhalle Josefskirche
Wirbelsäulenschongymnastik	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Mussum

Taekwondo

TuB Mussum

Was ist Taekwondo?

In erster Linie ist Taekwondo eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung.

Interessant ist Taekwondo aufgrund der Vielfalt der erlernbaren Abwehr-, Konter- und Angriffstechniken. Hände und Arme werden ebenso wie Füße und Beine auf verschiedenste Art genutzt.



Bei korrekter Ausführung der verschiedenen Kampf- und Vorbereitungstechniken wird der gesamte Bewegungsapparat gefordert und damit gefördert.

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, schafft gesundes, seelisches und körperliches Gleichgewicht, erhöht die Behändigkeit und Beweglichkeit (physisch wie psychisch) und lehrt die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten.

Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Fähigkeit zu diszipliniertem Denken und Handeln. Durch diese Fähigkeit ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die erforderliche Gelassenheit für den Selbstverteidigungsfall zu erlangen.

Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des Taekwondo.

Wer genügend Selbstvertrauen besitzt, braucht niemandem etwas zu beweisen.

Zeiten: Mittwoch von 20.00 - 22.00 Uhr, Turnhalle Josefskirche
 Freitag von 18.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Grundschule Mussum
 Samstag von 16.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Josefskirche

Leitung: Manfred Piasecki, Tel.: 0 28 74 / 29 172

Gebühr: Für Mitglieder des TuB Mussum oder SV Biemenhorst kostenlos

Training an Kraftgeräten

Einführungskurse nur für Mitglieder ab 18 Jahre des SV Biemenhorst und TuB Mussum. In diesem Kurs wird den Teilnehmern der Umgang mit Kraftgeräten erklärt.

Ebenfalls erfahren die Teilnehmer im Verlauf des Kurses etwas zur Trainingsplanung und zur Durchführung eines Krafttrainings.

Am Ende des Kurses bekommen die Teilnehmer gegen Kautionszahlung einen Chip, der zu den freien Trainingszeiten ohne weitere Zusatzkosten berechtigt, zu trainieren. Eine Teilnahme ist daher im Kurs erforderlich.

Auch Teilnehmer, die schon eine Einführung besucht haben und eine Auffrischung benötigen, können sich gerne im Büro melden!



Bitte Hallenschuhe und ein Handtuch mitbringen!

Kurse werden fortlaufend nach Absprache angeboten!

Dauer des Kurses:

1 x ca. 60-90 Minuten

Gebühr:

Einführungskurs: 15,00€

Auffrischkurs: 10,00€

Genauere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung!

Telefon Büro: 0 28 71 / 16 58

Wirbelsäulengymnastik SV Biemenhorst



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Dienstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Donnerstag, 9.15 - 10.00 Uhr

Für alle, die eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport / Funktionstraining ausgestellt bekommen haben. Wichtig: Bei Verordnung werden alle Kosten von der Krankenkasse übernommen!

Teilnehmer ohne ärztl. Verordnung sind uns willkommen.

Mitglieder: 2,00 € pro ¼ Stunde
Nichtmitglieder: 5,00 € pro ¼ Stunde

Kursleitung: Iris Menke, ÜL-B, Sport i.d. Rehabilitation
Der Rehasport findet im Gymnastikraum des SVB an der Birkenallee 58 statt.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich!
Bitte informiert euch vorab im Büro: 02871/16583



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Yoga für dich SV Biemenhorst

Yoga trainiert deine Kraft, Beweglichkeit und dein Gleichgewicht!

Yoga entspannt, gibt Energie und sorgt für straffe Muskeln!

Bitte bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.

Es sind keine Hallenschuhe erforderlich, der Kurs findet barfuß oder mit Socken statt.

Kurs-Nr.: 027/22 Montag, von 9.00 - 10.00 Uhr, Beginn n.d. Winterferien
Kurs-Nr.: 028/22 Montag, von 9.00 - 10.00 Uhr, Beginn n.d. Osterferien

Gebühr p.Std. Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Kursleitung: Martina Langkamp, zertifizierte Yogalehrerin

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich.



Infrarotkabinen – endlich in Bocholt! Freuen Sie sich auf ...

- Physiotherm Infrarotkabinen
- Innovative Badausstattungen
- Harmonische LED-Lichtkonzepte
- Professionelles Handwerk

WWL design
Wärme Wellness Licht

PHYSIO THERM®

BETTE

BRUMBERG

hansgrohe

Cawo



Schaffeldstraße 90, 46399 Bocholt, Tel. +49 (0) 2871 - 2411000, www.wwl-design.de

Für die
staub- und schmutzfreie
Badmodernisierung

wünsch
BAD-TECHNIK

Schaffeldstraße 92, 46395 Bocholt
Tel. +49 (0) 2871 - 6142

www.badspezialisten-wuensch.de

Rohleder
ELEKTRO-ANLAGEN

Planung und Ausführung von: GmbH

- Kundendienst
- EDV-Vernetzung
- Wärmepumpen
- Photovoltaik - Anlagen
- Kraft-Wärme-Kopplung
- Haus- und Industrieanlagen

Schaffeldstr. 90 · 46395 Bocholt ☎ 0 28 71 - 18 00 16 📠 0 28 71 - 1 24 95

www.elektro-rohleder.de, Tel. +49 (0) 2871 - 180016



Bewegen statt schonen TuB Mussum

Präventionsangebot nach §20

Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Primärziel Bewegungsmangel und somit auch Erkrankungen des Rückens vorzubeugen.

Vielfältige Übungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen, zur Mobilisation, Stabilisation und Koordination werden mit und ohne Gerät erlernt.

Ebenso wird ein gezieltes Training zur Vermeidung von alltäglichen Bewegungs- und Fehlhaltungen durchgeführt.

Kursleitung: Karin Nowakowski, Übungsleiterin B - Sport i.d. Prävention

Ort: Pfarrheim Mussum, Am Marienplatz 4

Bitte Gymnastikmatte, Socken und Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr.: 002/22 Mittwoch, von 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: Bitte bei der Kursleitung erfragen!

Anmeldung: Telefon 02871/228661

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Die Kursgebühr wird teilweise von den Krankenkassen erstattet. Fragen Sie bitte dort nach.



Wirbelsäulen-Schon-Gymnastik

SV Biemenhorst



Die Sportstunde hat zum Ziel, durch spezielle Übungen die rumpfstabilisierende Muskulatur zu kräftigen und somit Beschwerden vorzubeugen, bzw. zu lindern. Eine gut ausgebildete Rücken-

und Rumpfmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule und Bandscheiben. Kommt vorbei, Mitmachen und Spaß haben wird dabei nicht zu kurz kommen

Kursleitung: Sylvia Wilting-Jauns
Ort: Turnhalle Möllenstegge
Zeit: Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

TuB Mussum

Vorbeugend, stärkend und ausgleichend Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter.

Wir bieten Aufwärmen, Übungen und Entspannung ohne Powerbewegungen, aber eine effektive und sanfte Mischung aus Yoga, korrigierender Körperarbeit nach Irmgard Bartenieff und Dehnübungen sowie gezielte Übungen bei Schmerzen.

Wir sind eine achtsame und humorvolle Gruppe mit schon langjähriger Zusammenarbeit und arbeiten mit einer guten Portion Spaß und freuen uns über jeden „Nachwuchs“.

Kursleitung: Sylvia Wilting-Jauns
Ort: Turnhalle TuB Mussum
Zeit: Donnerstag, 18.00 - 19.00Uhr
Gebühr: Für Mitglieder des SV Biemenhorst oder TuB Mussum jeweils kostenfrei

Fitness für Frauen

SV Biemenhorst



Jeden Montag und Donnerstag treffen sich fitnessbegeisterte Frauen in der Turnhalle Möllenstegge um gemeinsam Sport zu treiben. Wirbelsäule, Bauch-Beine-Po sowie Ausdauertraining werden gestärkt. Mit Musik und Spaß wird der Körper trainiert. Macht mit und bleibt fit, wir freuen uns auf euch!

Ort: Turnhalle Möllenstegge

Zeit: Donnerstag, 19.45 – 21.00, Kursleitung: Nadine Tepsaße

Zeit: Montag, diese Stunde findet zur Zeit nicht statt.

Gebühr: Für Mitglieder des SV Biemenhorst oder TuB Mussum kostenlos

Bodystyling

SV Biemenhorst



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Bodystyling ist ein effektives und forderndes Ganzkörpertraining. In der Gruppe und mit Musik werden die verschiedenen Muskelgruppen gekräftigt. Die Muskelkraft wird verbessert und die Figur dadurch gestrafft.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin-B - Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem

Auch als Zoom Angebot möglich, falls Präsenzkurse nicht erlaubt sind:

Kurs-Nr.: 041/22 Montag, nach den Winterferien von 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: 042/22 Montag, nach den Osterferien von 19.00 - 20.00 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Gebühr **p.Std.** Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 € ZoomKurs kostenfrei

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich.

Bodyworkout

SV Biemenhorst



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Forme deinen Körper, halte ihn fit und fühl dich einfach gut. Ausdauer und Muskelkraft wird in dieser Kursstunde angesprochen. Musik und Spaß sind hier beim Training Programm.

Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin-B - Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem

Auch als Zoom Angebot möglich, falls Präsenzkurse nicht erlaubt sind:

Kurs-Nr.: 045/22 Mittwoch, nach den Winterferien von 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: 046/22 Mittwoch, nach den Osterferien von 19.00 - 20.00 Uhr

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Gebühr **p.Std.**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Zoom Kurs kostenfrei!

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.



Spinning SV Biemenhorst

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Ein Gruppentrainingsprogramm als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern!

Unser Instructor gibt durch den Takt der Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise sowie die Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands kann jedoch individuell gewählt werden.

Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsniveau gemeinsam trainieren.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung: Andy Dienberg, Tomahawk-Indoor-Cycling-Instructor

Kurs-Nr.: 053/22 Dienstag, nach den Winterferien von 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs-Nr.: 054/22 Dienstag, nach den Osterferien von 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr **p.Std.**: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich

Tischtennis

SV Biemenhorst

Seit 2013 gibt es im SV Biemenhorst wieder eine Tischtennisgruppe.

Inzwischen ist die Teilnehmerzahl so stark angewachsen, dass alle Platten zum Einsatz kommen.

Schnelle und technisch versierte Ballwechsel sowohl im Einzel wie auch im Doppel sorgen für Ehrgeiz und Schweißperlen.

Im Vordergrund steht der Spaß an diesem Sport und nicht das Ziel, am Ligabetrieb teilzunehmen.

Egal, ob im Doppel oder Einzel, alle sind mit Begeisterung dabei. Kommt doch einfach vorbei, wir freuen uns über jeden Neuzugang!

Kursleitung: Annette Löken

Telefon: 02871 / 7733

Ort: Turnhalle Möllenstegge

Zeit: Mittwoch, 20.00 – 22.00

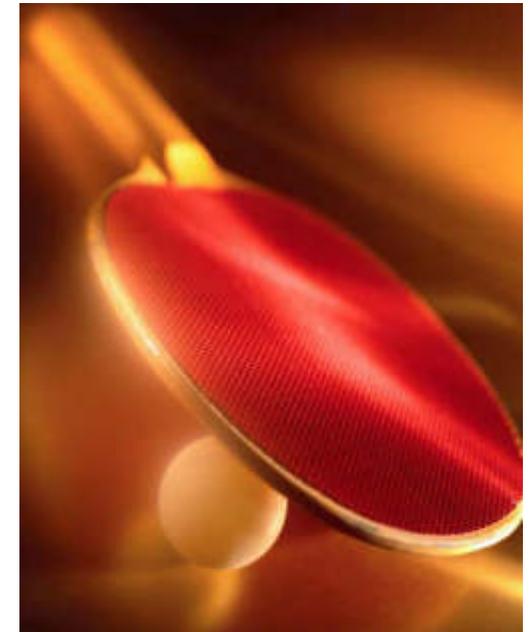
Leitung: Gunnar Löwink

Telefon: 02871/180603

Ort: Turnhalle Möllenstegge

Zeit: Donnerstag, 18.00-19.45

Gebühr: Für Mitglieder des SV Biemenhorst oder TuB Mussum kostenfrei.



Zumba –Mix Zumba mit Hanteln

SV Biemenhorst

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Der Tanz-Workout mit Spaßfaktor! Hier wird Tanz und Fitness vereint. Das Schöne ist, man muss nicht tanzen können, sondern einfach Spaß daran haben sich zu bewegen. Lasst euch von latein-amerikanischen Rhythmen mitreißen.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung: Anne Pflawko-Leson,
lizenzierte Zumba-
Instructorin



Bild: LSB A. Bohwinkelmann



Zumba-Mix:

Kurs-Nr.: 029/22

Dienstag, von 9.30 - 10.30 Uhr, nach d. Winterferien

Kurs-Nr.: 030/22

Dienstag, von 9.30 - 10.30 Uhr nach d. Osterferien

Zumba mit Hanteln:

Kurs-Nr.: 031/22

Freitag, von 8.30 - 9.30 Uhr nach d. Winterferien

Kurs-Nr.: 032/22

Freitag, von 8.30 - 9.30 Uhr nach d. Osterferien

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Gebühr p.Std.: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich

Strong Nation

SV Biemenhorst

Bei diesem hochintensiven Intervalltraining werden keine Wiederholungen gezählt, stattdessen wird zum Beat trainiert. Hier wird **Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining in eine Kursstunde eingebracht**. Der Kalorienverbrauch ist immens hoch, ebenso wie deine Motivation!!! Steig ein und komm an deine Grenze!!

Ein Grundtrainingszustand wird vorausgesetzt!!!!

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung:
Anne Pflawko-Leson,
lizenzierte Strong- Instructorin

Ort: Turnhalle Möllenstegge

Kurs-Nr.: 033/22

Mittwoch, von 18.00 – 19.00 Uhr nach d. Winterferien

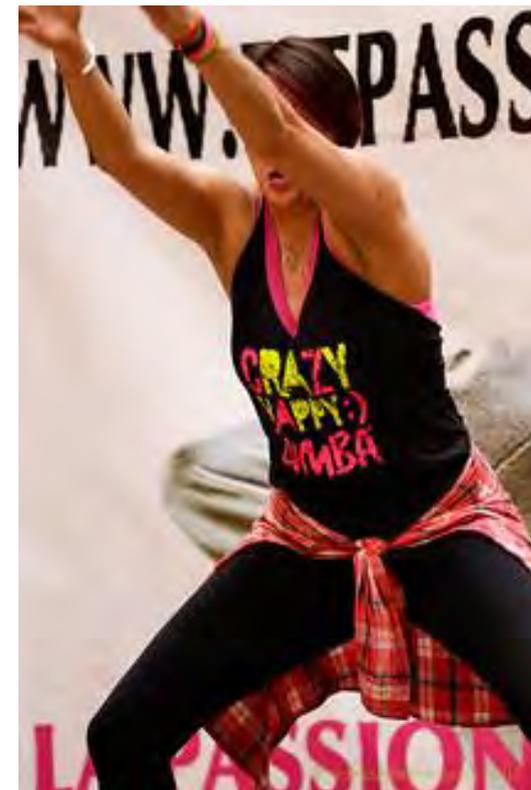
Kurs-Nr.: 034/22

Mittwoch, von 18.00 – 19.00 Uhr nach d. Osterferien

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Gebühr p.Std: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich



Step / Bauch Beine Po

SV Biemenhorst



Ein Fitnesskurs, der gleich zwei Programme miteinander verbindet.

In dieser Kursstunde wird Step-Aerobic mit einem Bauch-Beine-Po-Training kombiniert.

Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin B- Prävention
„Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem“

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

Kurs-Nr.: 047/22 Mittwoch, von 20.00 - 21.00 Uhr Beginn n.d.Winterferien

Kurs-Nr.: 048/22 Mittwoch, von 20.00 - 21.00 Uhr Beginn n.d.Osterferien

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Gebühr p.Std.: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich

Step/Bauch Beine Po

SV Biemenhorst



Ein Fitnesskurs der gleich zwei Programme miteinander verbindet

In dieser Kursstunde wird Step-Aerobic mit einem Bodyforming-Training kombiniert.

Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin B- Sport in der Prävention“

Kurs-Nr.: 049/22 Montag, von 20.00 - 21.00 Uhr Beginn n.d.Winterferien

Kurs-Nr.: 050/22 Montag, von 20.00 - 21.00 Uhr Beginn n.d. Osterferien

Die Anzahl der Kurseinheiten ist abhängig von der aktuell geltenden Coronaschutzverordnung

Gebühr p.Std: Mitglieder:2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich.

Bodyforming

TuB Mussum

Ein Training, das alle Muskelgruppen unseres Körpers kräftigt und formt. Nach einer kurzen Aufwärmphase arbeiten wir wechselweise mit dem Steppbrett, kleinen Hanteln oder Bändern. Mit Arm- bzw. Bein kombinationen wird Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht geschult. Darauf folgen Bauch- und Rückenübungen sowie Beckenbodengymnastik. Wir schließen die Stunde mit einigen Dehnungsübungen.

Leitung: Elisabeth Lausen, Tel.: 0 28 71 / 22 52 91
Zeit: Donnerstag von 19.45 - 21.00 Uhr

Ort: Turnhalle TuB Mussum
Gebühr: Für Mitglieder des TuB Mussum oder SV Biemenhorst kostenlos.

Bauch - Beine - Po

SV Biemenhorst

Der „Klassiker“ ist wieder da!!!
Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po? Mit dem richtigen Training könnt ihr einiges erreichen und seid in diesem Kurs genau richtig! Die Kursstunde beginnt mit dem



Aufwärmtraining und geht dann in ein Kräftigungsprogramm über. Mit Spaß und Musik werden die Problemzonen trainiert. Dieser Kurs ist für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung: n.N.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Anmerkung:

Zu Redaktionsschluss lagen noch keine aktuellen Termine vor. Bitte erfragt diese gerne im Büro des SVB unter Tel.:16583

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich

Übungsleiter/innen und Trainer/innen gesucht!

Wir suchen Unterstützung im Rehasport-Bereich, der Breitensportabteilung sowie im Kursbereich!

Interessierte können sich gerne telefonisch bei uns melden:

SV Biemenhorst

Telefon: 0 28 71 / 16 583
Geschäftszimmer: Petra Fröhlich-Hessling, Heiner Overhoff

TuB Mussum

Wir suchen Unterstützung in der Breitensportabteilung sowie im Kursbereich!

Telefon: 0171 / 6255265
Norbert Giesbers / Breitensportbeauftragter



Ansprechpartner **SV Biemenhorst**

Vorstand

Präsident:	Sven Pieron	16 583
1.stellvertr.Präsident	Johannes Tewiele	16 583
2.stellvertr. Präsident	Sebastian Lorei	16 583
2.stellvertr. Präsident	Matthias Hauhoff	16 583
Geschäftsführerin/Presse:	Helena van den Berg	99 11 238
Kassiererin:	Stefanie Löken	23 79 218
Beitragskassierer und Web:	Gunnar Lörwink	180 603
Breitensportbeauftragte:	Petra Fröhlich- Hessling	16 583
Ehrenamtsbeauftragter:	Helmut Nelskamp	181 427
Integrationsbeauftragter:	Murat Can	183 988
Kinderbeauftragte:	Andrea Terweide	84 76
Sicherheitsbeauftragter:	Norbert Boland	225 396
Sozialwart:	Heiner Overhoff	16 583

Vorstand Jugend-Fußball

Jugendleiter:	Markus Schmitz	310 150
---------------	----------------	---------

Vorstand Senioren-Fußball

Abteilungsleiter:	Sven van den Berg	99 11 238
-------------------	-------------------	-----------

Alte Herren-Fußball

AH Obmann:	Andreas Dienberg	183 785
------------	------------------	---------

Vorstand Tennisabteilung

Vorsitzender:	Carsten Ridder	32 662
---------------	----------------	--------

SVB Kindergarten „Waldschlösschen“

Abteilungsleiter:	Helena van den Berg	225626
Leiterin:	Kirsten Uhlenbrock	225 626
Geschäftsführung	Sandra Ziemons	225626

Clubheim / Geschäftsstelle

16 583
Fax: 23 75 698

Clubheim – Tennis

16 583

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:	Montag - Freitag:	9.00 - 12.00 Uhr
	Freitag:	16.00 - 17.00 Uhr

Internet: www.sv-biemenhorst.de
Email: info@sv-biemenhorst.de

Ansprechpartner **TuB Mussum**

Geschäftsführender Vorstand

1.Vorsitzender:	Frank Groß-Hardt	185 779
2.Vorsitzender:	Matthias Engenhorst	0 176 / 22 350 891
Geschäftsführer:	Franz-Josef Schmeing	61 79

Finanzen

Kassierer:	Heinz-Bernd Scholten	14 872
2.Kassierer:	Stefan Krabbe	17 542

Breitensport

Breitensportwart:	Norbert Giesbers	0171 6255265
Leitung der Gesundheitskurse:	Karin Nowakowski	228 661

Fußball

Senioren Obmann:	Dieter Rottstegge	14 521
Spielbetrieb:	Stefan Kamphausen	14 270
AH Obmann:	Frank Winter	0 178 / 71 19 230
Jugendleiter:	Marvin Hörning	0176 63749018
Jugendgeschäftsführer:	Christoph Weigelt	0 176 / 10 369 281

Handicap-Abteilung

Spielbetrieb:	Norbert Schmeing	0 157 / 74 274 048
---------------	------------------	--------------------

Clubheim (18.00 - 21.00 Uhr)

182916

Internet:

www.tub-mussum.de

Email:

info@tub-mussum.de

...ab in den Süden!



SV Biemenhorst 1926 e.V.
und
TuB Mussum 1955 e.V.



**Geschäftszeiten und Ansprechpartner
finden Sie auf den Seiten 44 und 45.**