

SV Biemenhorst 1926 e.V.
SC TuB Mussum 1926 e.V.



präsentieren gemeinsam
im Bocholter Süden

...ab in den Süden!

Breitensport für die ganze Familie
Kursangebote 2. Halbjahr 2023

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.

Partner von



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
	Inklusionsbeitrag SC TuB Mussum
Seite 12	Ballspiele f. Kinder ab 6
	Sport für 6-10-jährige Kinder
Seite 13 NEU	Hobbyhorsing Kinder 4-6 & 7-12 Jahre
Seite 14	Rehasport-Gruppe Psychomotorik für Kinder
Seite 15	Cheerleader
Seite 16 NEU	Kindertanzen 3-5Jahre
Seite 17	Orientalischer Tanz f. Kinder und Jugendliche
Seite 18 NEU	Fußballspielgruppe f. Kinder ab 2 Jahren

Kursangebote für Erwachsene:

Seite 19/20/21	Tennis für Groß und Klein
Seite 22/23	Breitensportangebote SV Biemenhorst
Seite 24/25	Breitensportangebote SC TuB Mussum
Seite 26	Pilates
Seite 27	Gymnastik f. Wirbelsäule & Beckenboden
Seite 28	Training an Kraftgeräten/Einweisung
Seite 29	Rehasport-Gruppe - Wirbelsäulengymnastik
Seite 30	Yoga für dich
Seite 32	Wirbelsäulenschongymnastik
Seite 33	Fitness für Frauen
Seite 34	Bodystyling
Seite 35 NEU	Bauch Beine Po Klassiker
Seite 36	Bodyworkout
Seite 37	Spinning
Seite 38	Tischtennis
Seite 39	Zumba-Mix/ Zumba mit Hanteln
Seite 40	Strong Nation
Seite 41//42	Step-Bauch-Beine-Po/ Step-Bodyforming
Seite 43	Volleyball Hobbyspieler
Seite 44	Übungsleiter gesucht
Seite 46	Ansprechpartner SV Biemenhorst
Seite 47	Ansprechpartner SC TuB Mussum

Ab in den Süden – Breitensport für die ganze Familie

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler,

Ein Verein besteht nicht nur einfach so. Unzählige Einzelpersonen erfüllen ihn mit Leben. Die Familiensportvereine **SV Biemenhorst** und **SC TuB Mussum** erreichen ihre Bedeutung erst durch ein ausgewogenes Miteinander der Mitglieder, der Mitarbeiter in den Abteilungen, der Führungskräfte, sowie durch die Unterstützung zahlreicher Sportfreunde. Jede/r von ihnen leistet durch sein Mitwirken einen wertvollen Beitrag zu einem abwechslungsreichen Vereinsleben. Dafür möchten wir uns bei allen Unterstützern herzlich bedanken.

Im vorliegenden Kursheft findet ihr einen umfassenden Überblick des Breitensport- und Kursprogramms von **SC TuB Mussum** und des **SV Biemenhorst**.

Wir wünschen euch viel Spaß bei der Auswahl eures Sportprogramms.

SC TuB Mussum

Frank Groß-Hardt
(Präsident)

Norbert Giesbers
(Breitensportbeauftragter)

SV Biemenhorst

Sven Pieron
(Präsident)

Johannes Tewiele
(1.stellvertr.Präsident)

Wichtiges!

Die Kurse vom **SV Biemenhorst** finden in der Gymnastikhalle an der Birkenallee 58 statt!

Bei den Kursen des **SC 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 **online-Anmeldeverfahren** unter www.sv-biemenhorst.de 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 gerne an :

SV Biemenhorst

Bürozeiten/Geschäftszimmer: Mo-Fr 09:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 02871/16583

SC TuB Mussum

Anmeldungen bei der Kursleitung

**Gemeinsam etwas
bewegen!**



Ausbildungen bei Pieron:

Industriemechaniker (m/w/d)

Fachrichtung Feingerätebau/ Instandhaltung

Maschinen & Anlagenführer (m/w/d)

Fachrichtung Metall- & Kunststofftechnik

Mechatroniker (m/w/d)

Industriekaufmann (m/w/d)

Fachinformatiker (m/w/d)

Fachrichtung Systemintegration

**AUSBILDUNGSSTART
SEPTEMBER
2024**

Jetzt bewerben!

Pieron GmbH

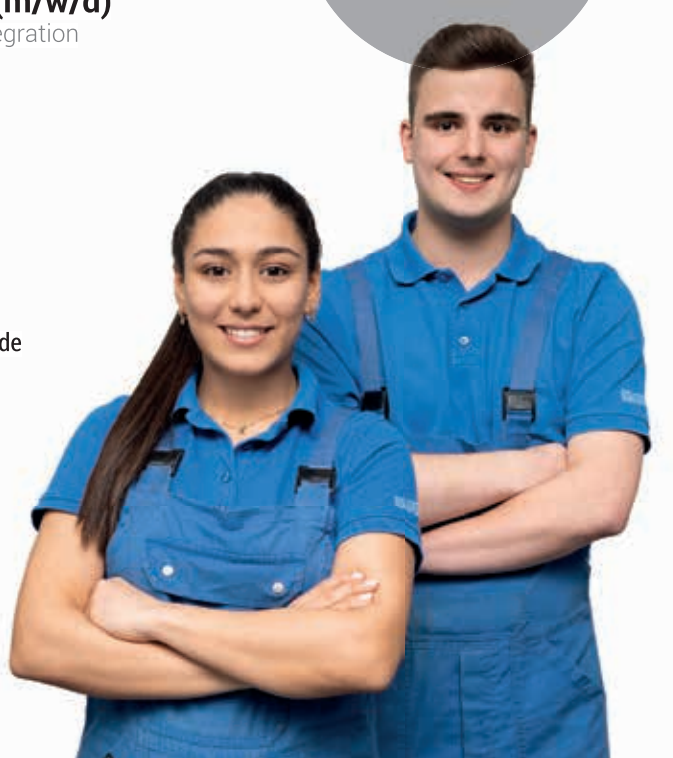
Schlavenhorst 41

46395 Bocholt

Tel.: 0 28 71-21 21 0

personalabteilung@pieron.de

www.pieron.de



Leichtathletik beim **SV Biemenhorst**

Der **SV Biemenhorst** und der **SC TuB Mussum** bieten für alle Grundschüler ab 6 Jahren 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 Möllenstegge oder
nach Absprache Sportplatz Birkenallee 58

Trainerteam: Judith, Daniela, Rebecca

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

Wir freuen uns auf Euch!



Kursplan SVB 2/2023

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeit
8.00		8.30 - 9.30 Golden Years			8.30 031/032 mit Hanteln	
9.00	Yoga für dich 027/028	9.30 029/030 Zumba-Mix	ZUMBA	9.15 Orthopädie Rehasport	ZUMBA	9.00
10.00				WS/Beckenboden 035a036a		10.00
12.00						
15.00			15.30 AWO-Senioren			15.00
16.00		Kindertanzen 3-5 19	16.30 AWO-Senioren	Hobbyhorsing 4-6 021/022		16.00
17.00		Rehasport Orthopädie	Psychomotorik Rehasportgruppe	Hobbyhorsing 7-12 023/024		17.00
18.00		Pilates 035/036	Strong Nation Mittelst. 033/034			18.00
19.00	Bodyforming 41/42	Spinning Alt-Herren	Bodyforming Einst.r&Fortg. 045/46	Bauch Beine Po 037/038		19.00
20.00	Step-Bodyforming 49/50	Spinning 053/054	Step/BBP Einst.&Fortg. 047/48			20.00
21.00						21.00

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



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

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

Januar bis Juli geborenen:

„Die flotten Flitzer“: Mittwoch 9.00 - 10.30 Uhr

Juli bis Dezember geborene:

„Die kleinen Krabbelkäfer“: 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.

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 **SC 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 **SC TuB Mussum** oder **SV Biemenhorst**: kostenlos
Nichtmitglieder erfragen die Gebühren beim Übungsleiter



SC TuB Mussum 1926 fördert „Inklusion“

In Kooperation mit der Werkstatt für Behinderte, Bürgertechnik und der Bishop-Kettler-Förderschule betreiben wir eine eigene Handicap Abteilung. Drei Fußballmannschaften (U16- und Ü16) nehmen an den Spielrunden des FVN teil. Angeleitet werden die Mannschaften durch die Trainer der Kooperationspartnern. In diesen Spielrunden steht der Spaß für alle Beteiligten im Vordergrund. Gemeinsames Ziel ist es, den Sportlern und ihren Familien eine echte Heimat zu bieten.

Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung.

Kommt einfach vorbei, oder kontaktiert den Breitensportwart

Ballspiele für Kinder ab 6 Jahren

SV Biemenhorst



Für alle Kinder, die Spaß an Lauf- und Fangspielen haben. Wir machen viele unterschiedliche Ballspiele, unter anderem Brennball, 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 **SCTuB Mussum** oder
SV Biemenhorst kostenlos



Sport für 6-10-jährige Mädchen und Jungen

SC 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.

Achtung: Neue Gruppe im Aufbau, bitte nehmt bezüglich der Zeiten Kontakt mit Renate Wisselink oder Norbert Giesbers 0171-6255265 auf.

Montag, 6 - 12 Jahre 16.30 - 17.30 Uhr
Freitag, 3 - 6 Jahre 14.00 - 15.00 Uhr
Freitag, 3 - 6 Jahre 15.00 - 16.00 Uhr
Turnhalle Mussum

Leitung: Renate Wisselink
Telefon: 028 72/809 305



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

NEU NEU

Hobbyhorsing (mit Steckenpferd)

Für Kinder von 4-6 und 7-12 Jahre

SV Biemenhorst

Du liebst Pferde? Du hast Spaß an Bewegung? Dann bist du hier genau richtig!! Mit Steckenpferd und Motivation werden in dieser wunderbaren Sportstunde Bewegungsabläufe ähnlich derer beim Spring- oder Dressurreiten nachgestellt. Setz dein Steckenpferd ein, als wäre es ein echtes Pferd. Die Gruppen sind unterteilt in Altersklassen von 4-6 Jahre und 7-12 Jahre. Bevor der Kurs beginnt findet am 13.07. sowie am 27.07. morgens von 9-12 Uhr für beide Altersklassen ein Kreativmorgen statt und es werden Steckenpferde gebastelt. Das Material stellt der Verein, da die Steckenpferde in Vereinsbesitz bleiben. Eigene Steckenpferde können aber auch mitgebracht werden, um es mit z.B. Halfter oder Strick zu ergänzen.

Kursleitung: Steffi Bartelt/Anmeldung Kreativmorgen 0176/21920719

Anmeldung zum Kurs unter www.sv-biemenhorst.de

Treffpunkt SVB Parkplatz am Eingang zum Sportgelände

Hobbyhorsing für Kinder 4-6 Jahre

Kurs-Nr.: 021/23 5x Donnerstag, 31.08. – 28.09.2023 von 16.00 - 16.50 Uhr

Kurs-Nr.: 022/23 9x Donnerstag, 19.10. – 14.12.2023 von 16.00 - 16.50 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 1,00 € / Nichtmitglieder: 4,00 €

Hobbyhorsing für Kinder 7-12 Jahre

Kurs-Nr.: 023/23 5x Donnerstag, 31.08. – 28.09.2023 von 17.00 - 17.50 Uhr

Kurs-Nr.: 024/23 9x Donnerstag, 19.10. – 14.12.2023 von 17.00 - 17.50 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 1,00 € / Nichtmitglieder: 4,00 €
Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich.

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

Uhrzeiten und Termine auf Anfrage im Büro vom SV Biemenhorst!
02871/16583 Mo-Fr von 9-12Uhr

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/>

Werde Cheerleader

SC TuB Mussum

Du hast Lust auf

- Turnen
- Akrobatik
- Tanzen
- sowie Anfeuerungs-Rufe



Dann komm zu uns und werde Cheerleader.

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

Unser Ziel

Menschen mit und ohne Behinderung trainieren in unserem Sport-Verein. Alle machen zusammen Sport. Das nennt man Inklusion.

Wann treffen wir uns?

Ab 3 Jahre: Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr, Turnhalle Mussum

Ab 7 Jahre: Freitag, ab 18.00 Uhr, Turnhalle Mussum

Wo treffen wir uns?

in der Turn-Halle in Mussum.

Tekloth-Solar-Stadion

SC TuB Mussum 1926 e.V.

Alfred-Flender-Str.215

46395 Bocholt-Mussum

Kontakt-Daten

Melde dich gerne bei: Andrea Lohberg / Trainerin

Tel: 0 28 71 - 22 51 16 oder info@sctub-mussum.de

Wir sind auch auf Instagram: [tanzsportgarde tub Mussum](https://www.instagram.com/tanzsportgarde_tub_Mussum) und auf Facebook [Tanzsportgarde TuB Mussum](https://www.facebook.com/tanzsportgarde_tub_Mussum) vertreten.

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





NEU

Tanz für Kinder von 3 – 5 Jahren

SV Biemenhorst

Guter Tanzunterricht fördert nicht nur die Bewegungsqualität, sondern auch kognitive, kreative und soziale Kompetenzen, wie z.B.:

- Körpererfahrung
- bewusstes Musikhören
- Bewegung auf Rhythmus und Text abstimmen
- Orientierung im Raum

Kursleitung:
Magdalena Nienhaus

Bildquelle: LSB A. Bohwinkelmann

Kurs-Nr.: 019/23 9x Dienstag, 17.10. – 19.12.2023 von 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 1,00 € / Nichtmitglieder: 4,00 €

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

Orientalischer Tanz - Die Verzauberung des Orients

SC 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: 0 28 71 / 184 226

Gruppe 2: Mittwoch, 16.15 - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle TuB Mussum

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

Orientalischer Tanz für Jugendliche

SC 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: 0 28 71 / 184 226

Gruppe 1: Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr

Ort: Turnhalle TuB Mussum

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



NEU NEU

Bildquelle: LSB/A.Bohwinkelmann



Fußballspielgruppe für Kinder ab 2 Jahren

SV Biemenhorst

In dieser Sportstunde für die Kleinsten wird spielerisch der Umgang mit dem Ball geschult. Kleine Bewegungsparcours werden aufgebaut und mit Spiel, Spaß und Ball umrundet. Seid dabei und zeigt euren Eltern oder Oma und Opa was ihr schon könnt.

Ab dem 09.09.2023 treffen wir uns am Soccerfeld auf dem Sportplatz des SVB, die Anwesenheit eines Eltern-Großelternteils während der Sportstunde ist Pflicht. Das Mitmachen der anwesenden Erwachsenen ist erwünscht!!!

Treffpunkt: Soccerfeld SVB

Tag/Zeit: Samstag 10.00 -11.00Uhr

Leitung: Niclas Behrends

Gebühr:

Für Mitglieder des [SCTuB Mussum](#) oder

[SV Biemenhorst](#) kostenlos

Tennis beim [SV Biemenhorst](#)



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)

Hobbyrunde Tennis



Die „Hobbyrunde Tennis“ des **SC Tub Mussum 1926 e.V.** für Jedermann/Jedefrau stellt sich vor

Hallo liebe Mitglieder und Mitgliederinnen! Im Zuge der Fusion, haben wir im Mai 2022 eine „Hobbyrunde Tennis“ für Jedermann/Jedefrau (ab dem 18. Lebensjahr) ins Leben gerufen.

Die „Hobbyrunde Tennis“ besteht momentan aus rund 50 aktiven Sportlern und Sportlerinnen. Trainiert wird in den Sommermonaten auf der Platzanlage am Kaisergarten.

An der „Winterrunde Tennis“ in der Sporthalle „SportOase am Hünting“, nehmen aktuell 26 tennisbegeisterte Mitglieder teil.

Bei der „Hobbyrunde Tennis“, steht vor allem der Spaß und das Vereinsleben an erster Stelle. Ganz egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder „Profi“... bei uns stehen **ALLE gemeinsam** auf dem Platz!

aktuelle Trainingszeiten:

Trainingszeit Sommer: jeden Montag von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr auf der Platzanlage am Kaisergarten

Trainingszeit Winter: jeden Montag von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr in der Sporthalle „SportOase am Hünting“

Kontakt Daten:

Daniela Pröhl: d.proehl67@gmail.com

Philipp Vos: philipp.vos@sctub-mussum.de

Bestehende Breitensportangebote des **SV Biemenhorst**

Ballspiele für Kinder ab 6 Jahren	Monika Stevens	16583	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Möllenstegge
Fußballspielgruppe für Kinder ab 2 Jahren	Niclas Behrends	0151/51191908	Samstag	10.00 - 11.00 Uhr	Soccerfeld/Sportplatz SVB
Fitness für Frauen	Ann-Christin Schmidt	01578-8593380	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	Ann-Christin Schmidt	01578-8593380	Donnerstag	19.45 - 21.00 Uhr	Möllenstegge
Jedermann-Turnen	Rudolf Weikamp	56 74	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Möllenstegge
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) 2 Gruppen	Sabrina Schlatt (Gr 1) Christina Müller (Gr 2)	16583	Donnerstag	G1 Sommer: 16.00 - 17.00 G2 Sommer: 17.00 - 18.00 G1 Winter: 15.00 - 16.00 G2 Winter: 16.00 - 17.00	Möllenstegge
Leichtathletik für Kinder ab 6 Jahren	Judith Telaar Daniela Geuting Rebecca Wittag	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	Katrin Lessow/ Martina Terörde	16583	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Möllenstegge
Mutter/Vater-Kind-Turnen	Jennifer Brosius Annika Groß-Hardt	16583	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
Wirbelsäulenschonungymnastik	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Möllenstegge

Bestehende Breitensportangebote des **SC TuB Mussum**

Breitensportwart Norbert Giebers 0171-6255265

Fitness für Jedermann	Klara van der Linde	14468	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Badminton	Manni Hüls	12878	Montag	20.00 - 21.00Uhr	Turnhalle Mussum
Volleyball für Jedermann	Carina Heynck	0172/6354572	Donnerstag	19.45 - 21.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Tanz für Kinder/Cheerleading ab 3 Jahren	Andrea Lohberg	225 116	Donnerstag	16.15 - 17.15 Uhr	Turnhalle Mussum
Tanz für KinderCheerleading ab 7 Jahren	Andrea Lohberg	225 116	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Bewegungsspiele für Kinder von 1,5 – 3 Jahren mit Eltern	Ruth Scholten	14 872	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr 17.00 - 18.00Uhr	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
Handicap Abteilung	Ludger Bohle		Dienstag	16.30 – 18.00Uhr	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	Am Sportplatz
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 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
Wirbelsäulenschongymnastik	Silvia Wilting-Jauns	184226	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Turnhalle Mussum

Pilates wirbelsäulenfreundlich und funktionell

Für Einsteiger und Fortgeschrittene !

SV Biemenhorst



Bildquelle: M. Stephan LSB

**Aktiviere dein
Powerhouse –
Pilates –
Die Kraft aus der
Mitte**

Kursleitung: Iris Menke,
DTB-Kursleiterin Pilates, 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“

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kurs-Nr.: 035 5x Dienstag, 29.08. – 26.09.2023 von 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs-Nr.: 036 9x Dienstag, 17.10. – 19.12.2023 von 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

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

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 6x Donnerstag, 24.08. – 28.09.2023 von 10.00 – 10.45 Uhr

Kurs-Nr.: 036a 8x Donnerstag, 19.10. – 14.12.2023 von 10.00 – 10.45 Uhr

Gebühr pro 3/4 Stunde.: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 5,00 €

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

Training an Kraftgeräten

Einführungskurse nur für Mitglieder ab 18 Jahre des **SV Biemenhorst** und **SC TuB Mussum**.

In diesem Kurs wird den Teilnehmern der Umgang mit den 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 Kautions 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 erhaltet ihr bei der Anmeldung!

Telefon Büro: 0 28 71 / 16 583



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 ¾ Stunde

Nichtmitglieder: 5,00 € pro ¾ 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: 0 28 71 / 16 583



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.

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Kurs-Nr.: 027/23 5x Montag, 28.08. – 25.09.2023 von 9.00 - 10.00 Uhr

Kurs-Nr.: 028/23 8x Montag, 23.10. – 11.12.2023 von 9.00 - 10.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Kursleitung: Martina Langkamp, zertifizierte Yogalehrerin
Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

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

PHYSIO≈THERM®

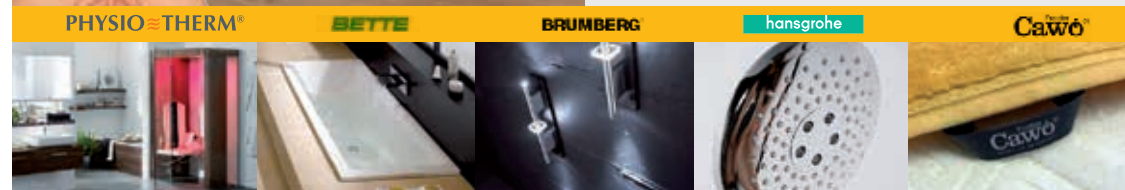
Besuchen Sie uns unter
www.wwl-design.de



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

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

WWL design
Wärme Wellness Licht



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

Für die staub- und schmutzfreie Badmodernisierung

wünsch
HAUS-TECHNIK

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

www.badspezialisten-wuensch.de

Rohleder
ELEKTRO-ANLAGEN

Planung und Ausführung von:

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

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



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 aus-gebildete 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

SC 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, korrigieren der 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 SC TuB Mussum jeweils kostenfrei

Fitness für Frauen

SV Biemenhorst



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

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: Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
Donnerstag, 19:45 – 21:00 Uhr

Übungsleiterin: Ann-Christin Schmidt

Gebühr: Für Mitglieder des SV Biemenhorst oder SC 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

Kurs-Nr.: 041/23 8x Montag, 07.08. – 25.09.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 042/23 9x Montag, 23.10. – 18.12.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

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

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: Marie Sophie Schmeink

Kurs-Nr.: 037 6x Donnerstag, 24.08. – 28.09.2023 von 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 038 8x Donnerstag, 19.10. – 14.12.2023 von 19.00 – 20.00 Uhr

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden 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

Kurs-Nr.: 045/23 8x Mittwoch, 09.08. – 27.09.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 046/23 8x Mittwoch, 18.10. – 20.12.2023 von 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €
Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!
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.: 053/23 6x Dienstag, 08.08. – 26.09.2023 von 20.00 – 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 054/23 10x Dienstag, 17.10. – 19.12.2023 von 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

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 Tischtennisgruppen. 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
SC TuB Mussum kostenfrei.



Zumba –Mix

Zumba mit Hanteln

SV Biemenhorst

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!



Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Zumba-Mix:

Kurs-Nr.: 029/23

8x Dienstag, 08.08. – 26.09.2023 von 9.30 - 10.30 Uhr

Kurs-Nr.: 030/23

10x Dienstag, 17.10. – 19.12.2023 von 9.30 - 10.30 Uhr

Zumba mit Hanteln:

Kurs-Nr.: 031/23

8x Freitag, 11.08. – 29.09.2023 von 8.30 - 9.30 Uhr

Kurs-Nr.: 032/23

10x Freitag, 20.10. – 22.12.2023 von 8.30 - 9.30 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

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

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

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.: 033/23 8x Mittwoch, 09.08. – 27.09.2023 von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 034/23 9x Mittwoch, 18.10. – 20.12.2023 von 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: 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.: 047/23 8x Mittwoch, 09.08. – 27.09.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 048/23 8x Mittwoch, 18.10. – 20.12.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

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

Step/Bodyforming

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.: 049/23 8x Montag, 07.08. – 25.09.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs-Nr.: 050/23 9x Montag, 23.10. – 18.12.2023 von 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder:2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

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

HÄNDE HOCH UND RAN ANS NETZ!!!

SC TuB Mussum

Wir suchen Mitspieler/innen jeden Alters für eine lustige Volleyball - Hobbytruppe.

Trainiert und gespielt wird donnerstags von 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr. Beim Training sind Mitspieler/innen jeden Alters ohne Vorerfahrungen, mit wenig oder auch etwas mehr (wenn auch schon länger zurückliegender) Volleyballerfahrung herzlich willkommen.

Auch wenn natürlich der Sport im Vordergrund steht, soll bei uns auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Schaut doch gerne einfach mal (unverbindlich) vorbei.



Kontakt: Carina Heynck 0172/6354572

Übungsleiter/innen und Trainer/innen gesucht!

Wir suchen für unsere Kinder- und Erwachsenengruppen weitere motivierte Übungsleiter/-innen, die den Umgang mit Menschen lieben, die Ihre Erfahrungen weitergeben möchten und Sportler bei ihrer Entwicklung begleiten möchten!

Unsere Sportler danken Dir für Deine Bereitschaft mit ihnen zu laufen, hüpfen, springen, werfen, Fußball zu spielen, Tennis zu spielen oder zu Tanzen.

Wenn Du einen Übungsleiterschein besitzt oder diesen erlangen möchtest, bist Du bei uns genau richtig!

Melde Dich!

SV Biemenhorst

Telefon: 0 28 71 / 16 583

Geschäftszimmer: Petra Fröhlich – Hessling/ Heiner Overhoff

SC TUB Mussum

Telefon: 0171-6255265

Norbert Giesbers Breitensportwart



Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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	Ilka Kronenberg Schmidt	
Sicherheitsbeauftragter	Norbert Boland	225 396
Sozialwart	Heiner Overhoff	16 583

Vorstand Jugend-Fußball

Jugendleiterin	Mary Horstick	2415345
1.stellvertr. 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
--------------	----------------	--------

Clubheim / Geschäftsstelle

16 583
Fax: 23 75 698

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Mo-Fr.: 9.00 - 12.00 Uhr 16583

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

Ansprechpartner **SC TuB Mussum**

Geschäftsführender Vorstand

1.Vorsitzender	Frank Groß-Hardt	185 779
2.Vorsitzender	Matthias Engenhorst	0 176 / 22 350 891
Geschäftsführer	Philipp Vos	

Finanzen

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

Breitensport

Breitensportwart	Norbert Giesbers	0171/6255265
Tennis	Daniela Pröhl / Philipp Vos	

Fußball

Senioren Obmann	Dieter Rottstegge	14 521
Spielbetrieb	Stefan Kamphausen	14 270
AH Obmann	Frank Winter	0 178 / 71 19 230
Jugendleiter	Tobias Bambrink	0 172 / 40 70 045
Jugendgeschäftsführer	Christoph Weigelt	0 176 / 10 369 281

Handicap-Abteilung

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

Clubheim (18.00 - 21.00 Uhr)

182 916

Internet:

Email:

www.sctub-mussum.de
mail@sctub-mussum.de

...ab in den Süden!



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



**Geschäftszeiten und Ansprechpartner
finden Sie auf den Seiten 46 und 47.**