

# TV Werther O4 e.V.

PAB ⇔ Sporthalle Gesamtschule - Weststraße  
 M1 ⇔ Turnhalle (alt) Grundschule - Mühlenstraße  
 M2 ⇔ Turnhalle (neu) Grundschule - Mühlenstraße  
 GH ⇔ evangelisches Gemeindehaus

K ⇔ Gymnastik-/ Krafraum Gesamtschule - Weststraße  
 EGW ⇔ Turnhalle Gymnasium - Grünstraße  
 SP ⇔ Sportplatz - Weststraße  
 VP ⇔ Venghausplatz

<b>Badminton</b>		<b>Stefan Sahrhage</b>			<b>☎</b>	<b>918931</b>
B01	Kindertraining (auch Anfänger)	8-13 Jahre	freitags	15.30 - 17.00	PAB	Henry Heuer
B02	Kinder u. Jugendliche (auch Anfänger)	10-17 Jahre	montags	16.00 - 17.30	PAB	Henry Heuer
		10-14 Jahre	dienstags	17.00 - 18.30	M2	Henry Heuer
		14-17 Jahre	freitags	17.00 - 18.30	PAB	Henry Heuer
B03	Jugendmannschaft		freitags	17.00 - 18.30	PAB	Stefan Sahrhage
B04	Mannschaftstraining		montags	19.45 - 22.00	PAB	Michael Götting/Stefan Sahrhage
B05	Training Erwachsene (auch Anfänger)		mittwochs	20.30 - 22.00	PAB	Andreas Gerdkamp/Stefan Latteck
B06	Hobby - Erwachsene		freitags	20.00 - 22.00	PAB	Stefan Sahrhage

<b>Judo</b>		<b>Andreas Herschel</b>			<b>☎</b>	<b>884566</b>
J01	Schüler (innen) - Anfänger	ab 6 Jahre	montags	17.15 - 18.30	M2	Marc Oberbiermann
	Schüler (innen) - Fortgeschrittene	ab 6 Jahre	montags	17.15 - 18.30	M2	Andreas Herschel
J02	Jugendliche/Erwachsene	Fortgeschrittene	montags	18.30 - 20.00	M2	Andreas Herschel
J03	Schüler(innen) / Jugendliche	ab 6 Jahre	freitags	17.00 - 18.15	M1	Marc Oberbiermann/Kilian Flögel
JBB	Bujinkan-Budo	ab 14 Jahre	mittwochs	19.30 - 22.00	M1	Mark Schomaker
AK	Aikido	ab 12 Jahre	freitags	18.15 - 19.30	M1	Vassiliki Theodoracopoulou
JF	Judo - freies Training	ab 14 Jahre	mittwochs	19.30 - 22.00	M1	

<b>Tischtennis</b>		<b>Christian Henkenjohann</b>			<b>☎</b>	<b>0177-1912137</b>
T01	Schüler (innen) /Jugendliche		montags	18.30 - 20.30	M1	Ramazan Turhan
	Schüler (innen) /Jugendliche		samstags	13.00 - 18.00	M1	Ramazan Turhan
	Anfänger / Hobbyspieler	8 - 12 Jahre	donnerstags	16.15 - 18.00	M1	Ramazan Turhan
	Fortgeschrittene / Hobbyspieler	13 - 18 Jahre	donnerstags	18.00 - 20.15	M1	Ramazan Turhan
T02	Herren		montags	19.30 - 22.00	M1	Ramazan Turhan
	Jugendliche / Herren / Hobbyspieler		freitags	*19.30 - 22.00	M1	Ramazan Turhan
		*bei Meisterschaftsspielen - Beginn bereits um	freitags	*19.20 - 22.00	M1	

<b>Leichtathletik / Walking</b>		<b>Alexandra Horstmann-Meister</b>			<b>☎</b>	<b>0163-8028957</b>
<u>Sommertraining (April bis September)</u>						
L01	Leichtathletik für Schüler(innen)	6 - 9 Jahre	montags	16.45 - 18.00	SP	Alexandra Horstmann-Meister/ Jette Hemmen/Noah Rose
L02	Leichtathletik für Schüler(innen)	10 - 13 Jahre	freitags	15.30 - 17.00	SP	Ilona Pfeiffer
<u>Wintertraining (Oktober bis März)</u>						
L01	Leichtathletik für Schüler (innen)	6 -9 Jahre	montags	16.15 - 17.15	M2	Alexandra Horstmann-Meister/ Jette Hemmen/Noah Rose
L02	Leichtathletik für Schüler(innen)	10 - 13 Jahre	freitags	15.30 - 17.00	EGW	Ilona Pfeiffer
LT	Lauftreff	Parkplatz - SP Meyerfeld	montags	18.00 - 19.30		Rainer Demoliner
W03	Walking	Parkplatz - Bergfrieden	dienstags	08.30 - 09.30		Heidemann/Grünkemeier
W02	Walking		mittwochs	18.30 - 19.30	nV	Heinrich Heining ☎ 7234

# TV Werther O4 e.V.

PAB ⇔ Sporthalle Gesamtschule - Weststraße  
 M1 ⇔ Turnhalle (alt) Grundschule - Mühlenstraße  
 M2 ⇔ Turnhalle (neu) Grundschule - Mühlenstraße  
 GH ⇔ evangelisches Gemeindehaus

K ⇔ Gymnastik-/ Kraftraum Gesamtschule - Weststraße  
 EGW ⇔ Turnhalle Gymnasium - Grünstraße  
 HW ⇔ Haus Werther (Konferenzraum) - Schloßstr. 36

## Gymnastik - Turnen

Kinder und Jugendliche		Uta Entgelmeier	☎	916520
BF1	Eltern-Kind-Turnen	2 1/2 - 4 Jahre	dienstags 15.30 - 16.30	M1 Martina Kramer
	Eltern-Kind-Turnen	2 1/2 - 4 Jahre	dienstags 16.30 - 17.30	M1 Martina Kramer
BF2	Kinderturnen	4 - 6 Jahre	dienstags 17.30 - 18.30	M1 Martina Kramer
GT1	Gerätturnen 1	6 - 8 Jahre	dienstags 16.15 - 17.10	M2 Chiara Potthoff
GT2	Gerätturnen 2	6 - 8 Jahre	dienstags 17.00 - 17.50	M2 Chiara Potthoff
GT3	Gerätturnen 3	9 - 11 Jahre	dienstags 17.40 - 18.30	M2 Chiara Potthoff
TZ1	Turnzwerge für Krabbelkinder	9 - 18 Monate	mittwochs 09.30 - 10.30	K Lena Schwabe
	Turnzwerge	1 - 2 Jahre	donnerstags 15.30 - 16.30	M2 Enya Albrecht
	Eltern-Kind-Turnen	3 - 5 Jahre	donnerstags 16.30 - 17.30	M2 Enya Albrecht
EKT1	Eltern-Kind-Turnen am Samstag	2 - 4 Jahre	samstags* 10.00 - 11.00	M1 Enya Albrecht
EKT2	Eltern-Kind-Turnen am Samstag	4 - 6 Jahre	samstags* 11.00 - 12.00	M1 Enya Albrecht
			*nicht am 1. Samstag im Monat	
G03	Gerätturnen, ab 11 Jahre		freitags 19.30 - 21.30	M2 Uta Entgelmeier
G04	Wettkampfturnen Turntiger	ab 6 Jahre	montags 15.15 - 17.00	M1 Ingrid Welzel/Uta Entgelmeier
G04	Wettkampfturnen Turntiger	ab 6 Jahre	freitags 15.20 - 17.00	M2 Uta Entgelmeier
G05	Wettkampfturnen 5. u. 6. Mannschaft AK 7		montags 15.15 - 17.00	M2 Uta Entgelmeier
G05	Wettkampfturnen 5. u. 6. Mannschaft AK 7		mittwochs 15.15 - 17.00	M1 Ina Bories
G06	Wettkampfturnen 3. u. 4. Mannschaft AK 8 + LK 4	mittwochs und freitags nach Absprache		Ina Bories
G09	Wettkampfturnen 1. u. 2. Mannschaft LK 3 + 4		montags 16.30 - 18.30	M1 Uta Entgelmeier
G09	Wettkampfturnen 1. u. 2. Mannschaft LK 3 + 4		mittwochs 17.00 - 19.30	M2 Uta Entgelmeier/Ina Bories
EF1	Einrad - Meisterschaftsgruppe 1		montags 17.30 - 19.30	EGW /
EF1	Einrad - Meisterschaftsgruppe 1	Herbst- bis Osterferien	mittwochs 18.30 - 20.00	EGW /
EF1	Einrad - Kürtraining	Oster- bis Herbstferien	donnerstags 20.00 - 21.30	M2 /
EF1	Einrad - Meisterschaftsgruppe 1	Oster- bis Herbstferien	freitags 17.00 - 19.00	M2 /
EF1	Einrad - Meisterschaftsgruppe 1		samstags 10:00 - 12:00	PAB /
EF2	Einrad - Meisterschaftsgruppe 2 (nur alle 2 Wochen)	Herbst- bis Osterferien	mittwochs 18.30 - 20.00	EGW Mareike und Simone Diembeck / Madeleine Bitter
EF2	Einrad - Meisterschaftsgruppe 2 (nur alle 2 Wochen)	Oster- bis Herbstferien	freitags 17.00 - 19.00	M2 Mareike und Simone Diembeck/ Madeleine Bitter
EF2	Einrad - Meisterschaftsgruppe 2		samstags 9:00 - 11:00	PAB Simone Diembeck/Madeleine Bitter
EF3	Einrad - Einsteiger		samstags 9:00 - 10:00	PAB Mareike Diembeck

Erwachsene		N.N.	☎
G98	Gehtruff		montags 10.30 Birgit Jaschkowitz
G99	Fit für 100	ab 70 Jahre	mittwochs 15.00 - 16.00 HW Birgit Jaschkowitz
G25	Fit im Alter I	ab 65 Jahre	montags 09.00 - 10.00 K Angelika Lanig
G26	Fit im Alter II	ab 55 Jahre	montags 10.00 - 11.00 K Angelika Lanig
G10	Wirbelsäulengymnastik		dienstags 18.00 - 19.00 K Klaudia Hanschmann
G10	Wirbelsäulengymnastik		dienstags 19.00 - 20.00 K Klaudia Hanschmann
G10	Wirbelsäulengymnastik		dienstags 20.00 - 21.00 K Klaudia Hanschmann
G22	Fitnessstraining		mittwochs 19.30 - 20.30 M2 Tanja Brockmeyer
G28	Power-Workout		mittwochs 20.30 - 21.30 M2 Tanja Brockmeyer
G16	Haltung und Bewegung		freitags 09.00 - 10.00 K Sandra Babbel
G16	Haltung und Bewegung		freitags 10.00 - 11.00 K Sandra Babbel

# TV Werther 04 e.V.

PAB ⇔ Sporthalle Gesamtschule - Weststraße

K ⇔ Gymnastik-/Kraftraum Gesamtschule - Weststraße

M1 ⇔ Turnhalle (alt) Grundschule - Mühlenstraße

EGW ⇔ Turnhalle Gymnasium - Grünstraße

M2 ⇔ Turnhalle (neu) Grundschule - Mühlenstraße

SP ⇔ Sportplatz - Weststraße

GH ⇔ evangelisches Gemeindehaus

VP ⇔ Venghausplatz

Praxis ⇔ Physiotherapie Oxana Schmidt, Alte Bielefelder Straße 25, 33824 Werther

<b>Wandern</b>	<b>Dorothea Lieneweg</b>		<b>882620</b>
	<b>Elke Grieb</b>		<b>4818</b>

Wanderungen finden in der Regel am ersten Sonntag im Monat statt.

Bitte den Wanderplan beachten !

## Radwandergruppen

F01	<b>Sport-Radler/innen</b>	mittwochs	09.00 Uhr	GH	Ulrich Kemner	(0170 - 8553560)
F03	<b>Sattelfest</b>	dienstags	09.00 Uhr	VP	Annette Walhorn	(Tel. 5617)

## Herz-Sport

				<b>Alexandra Horstmann-Meister</b>		<b>0163-8028957</b>
--	--	--	--	------------------------------------	---	---------------------

K01	<b>Herz-Sport</b>	mit Verordnung	dienstags	18.45 - 20.15	M2	Ina Bories
K02	<b>Herz-Sport</b>	mit Verordnung	dienstags	18.45 - 20.15	M1	Alexandra Horstmann-Meister
K03	<b>Sport für Herz und Kreislauf</b>		donnerstags	16.00 - 17.00	EGW	Maria Fritzsch

## Reha-Sport

				<b>Alexandra Horstmann-Meister</b>		<b>0163-8028957</b>
--	--	--	--	------------------------------------	---	---------------------

RKH	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<b>Knie/Hüfte/Fußgelenk</b>	mit Verordnung	dienstags	08.30 - 09.30	K	Alexandra Horstmann-Meister
RWM	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<b>Wirbelsäule</b>	mit Verordnung	dienstags	09.30 - 10.30	K	Alexandra Horstmann-Meister
RWA	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<b>Wirbelsäule</b>	mit Verordnung	donnerstags	18.15 - 19.00	M2	Alexandra Horstmann-Meister
RWA	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<b>Wirbelsäule</b>	mit Verordnung	donnerstags	19.00 - 20.00	M2	Alexandra Horstmann-Meister
RWM	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<b>mit/auf dem Hocker</b>	mit Verordnung/Selbstzahler	freitags	10.00 - 11.00	Praxis	Alexandra Horstmann-Meister

## Handball

				<b>Viola Huxohl</b>	Sprecherin des Vorstandes		<b>88574</b>
--	--	--	--	---------------------	---------------------------	---	--------------



Der TV Werther 04 e. V. und der TuS Ravensberg e. V. Borgholzhausen spielen zusammen in der  
HSG Werther Borgholzhausen.

Die aktuellen Trainingszeiten der Handballer findet man unter: <https://hsg-webo.de/>

<b>Handball-Minis</b>	mittwochs	15.45 - 17.00	PAB	Sebastian Seifert/Nina Kemper/ Janna Remmerbach/Lilly Eckelmann
-----------------------	-----------	---------------	-----	--

## Volleyball/Ballspele

				<b>N.N.</b>	
--	--	--	--	-------------	---

V01	<b>Volleyball Hobby</b>	donnerstags	19.00 - 20.30	EGW	Richard Topp
V02	<b>Volleyball Hobby</b>	donnerstags	20.30 - 22.00	EGW	Matthias Koch
BS2	<b>Ballspiele für Herren</b>	dienstags	20.00 - 22.00	EGW	Sebastian Mathea
HSH	<b>Hobbytruppe/Senioren/Ballspele</b>	mittwochs	20.00 - 22.00	EGW	Sebastian Mathea

Hier geht's zum aktuellen Übungsplan

