


# 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  
 SP ⇔ Sportplatz - Weststraße  
 VP ⇔ Venghausplatz

<b>Badminton</b>		<b>Stefan Sahrhage</b>			<b>91 89 31</b>
B01	Kindertraining (auch Anfänger)	8-10 Jahre	freitags 15.30 - 17.00	PAB	Mattis Rothe/Stefan Latteck
		11-13 Jahre	freitags 15.30 - 17.00	PAB	Henry Heuer/Jonathan Lüthje
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	Emilio Hettig/Johanna Latteck
		14-17 Jahre	freitags 17.00 - 18.30	PAB	Henry Heuer/Amelie Mormann
B03	Jugendmannschaft		freitags 17.00 - 18.30	PAB	Stefan Sahrhage
B04	Mannschaftstraining O19		montags 19.45 - 22.00	PAB	Denise Sahrhage/Stefan Sahrhage
B05	Training O19 (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>88 45 66</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	Wladimir Miller
JBB	Bujinkan-Budo	ab 15 Jahre	mittwochs 19.30 - 22.00	M1	Mark Schomaker
		ab 12 Jahre	freitags 18.15 - 19.30	M1	Linda Görden
JF	Judo - freies Training	ab 14 Jahre	mittwochs 19.30 - 22.00	M1	

<b>Tischtennis</b>		<b>Andreas Perk</b>			<b>05225-873696</b>
T01	Schüler (innen) /Jugendliche		montags 18.30 - 20.30	M1	Ramazan Turhan/Bastian Opfer
	Anfänger / Hobbyspieler	8 - 12 Jahre	donnerstags 16.15 - 18.00	M1	Ramazan Turhan/Bastian Opfer
	Fortgeschrittene / Hobbyspieler	13 - 18 Jahre	donnerstags 18.00 - 20.15	M1	Ramazan Turhan/Bastian Opfer
T02	Herren		montags 19.30 - 22.00	M1	Ramazan Turhan/Bastian Opfer
	Jugendliche / Herren / Hobbyspieler		freitags *19.30 - 22.00	M1	Ramazan Turhan/Bastian Opfer
		*bei Meisterschaftsspielen - Beginn bereits um	freitags *19.20 - 22.00	M1	

<b>Leichtathletik / Walking</b>		<b>Alexandra Horstmann-Meister</b>			<b>0163-8058957</b>
<u>Sommertraining (April bis September)</u>					
L01	Leichtathletik für Schüler(innen)	6 - 9 Jahre	montags 16.30 - 18.00	SP	Alexandra Horstmann-Meister
L03	Leichtathletik für Jugendliche	ab 10 Jahre	donnerstags 17.00 - 18.30	SP/K	Alexandra Horstmann-Meister
L02	Leichtathletik für Schüler(innen)	10 - 13 Jahre	freitags 15.30 - 17.00	SP	Ilona Pfeifer
<u>Wintertraining (Oktober bis März)</u>					
L01	Leichtathletik für Schüler (innen)	6 -9 Jahre	montags 16.15 - 17.15	M2	Alexandra Horstmann-Meister
L02	Leichtathletik für Schüler (innen)	ab 10 Jahre	donnerstags 17:00 - 18:00	K	Alexandra Horstmann-Meister
LT	Lauftreff	Parkplatz - SP Meyerfeld	montags 18.00 - 19.30		Rainer Demoliner
W03	Walking	Parkplatz - Bergfrieden	dienstags 08.30 - 09.30		Hans-W. Heidemann/Hans-W. Grünkemeier
W02	Walking		mittwochs 18.30 - 19.30	nV	Heinrich Heining  7234

<b>Wandern</b>		<b>Dorothea Lieneweg</b>			<b>88 26 20</b>
		<b>Elke Grieb</b>			<b>48 18</b>

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

Bitte den Wanderplan beachten !

<b>Radwandergruppen</b>					
F01	Sport-Radler/innen	mittwochs	09.00 Uhr	GH	Reinhard Zimmer (Tel. 73 14)
F03	Sattelfest	dienstags	09.00 Uhr	VP	Annette Walhorn (Tel. 56 17)

# TV Werther 04 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  
 JW ⇔ Johanneswerk im Stadtteil Werther - Gartenstr. 15  
 HW ⇔ Haus Werther (Konferenzraum) - Schloßstr. 36

## Gymnastik - Turnen

Kinder und Jugendliche		Uta Entgelmeier		☎	91 65 20
BF1	Eltern-Kind-Turnen	ab 2,5 Jahre	dienstags 16.15 - 17.15	M1	Martina Kramer
BF2	Kinderturnen	ab 4 Jahre	dienstags 17.15 - 18.15	M1	Martina Kramer
TZ1	Eltern und Kind - Turnzwerge 1	ab 9 Monaten	donnerstags 16.15 - 17.15	M2	Ellen u. Anne Oberrath
TZ2	Eltern und Kind - Turnzwerge 2	ab 1,5 - 3 Jahre	donnerstags 17.15 - 18.15	M2	Ellen u. Anne Oberrath
G01	Gerätturnen, 6 - 8 Jahre		dienstags 15.30 - 17.00	M2	Chiara Potthoff/Marit Nordsiek
G02	Gerätturnen, 9 - 11 Jahre	9 bis 11 Jahre	dienstags 15.30 - 17.00	M2	Uta Entgelmeier
G03	Gerätturnen, ab 11 Jahre	Oster- bis Herbstferien	freitags 19.30 - 21.30	M1	Nele Bories
G03	Gerätturnen, ab 11 Jahre	Herbst- bis Osterferien	dienstags 20.00 - 21.30	M1	Nele Bories
G04	Wettkampfturnen Anfänger u. Turntiger, ab 6 Jahre		montags 15.15 - 16.30	M1	Uta Entgelmeier/Anouk Steinhoff
G04	Wettkampfturnen Turntiger, ab 6 Jahre		mittwochs 15.15 - 17.00	M2	Uta Entgelmeier
G05	Wettkampfturnen 5. u. 6. Mannschaft AK 7		mittwochs 15.15 - 17.00	M2	Nele Bories
G05	Wettkampfturnen 5. u. 6. Mannschaft AK 7		freitags 15.30 - 17.00	M1	Nele Bories
G06	Wettkampfturnen 3. u. 4. Mannschaft AK 8	montags und mittwochs nach Absprache			Uta Entgelmeier/Nele Bories/Jennifer Reker
G09	Wettkampfturnen 1. u. 2. Mannschaft LK 3+4		montags 16.30 - 18.30	M1	Uta Entgelmeier/Nele Bories
G10	Wettkampfturnen 1. u. 2. Mannschaft LK 3+4		mittwochs 17.00 - 19.30	M2	Ina Bories/Nele Bories/Chiara Potthoff
EF1	Einradfahren - Anfänger		samstags 10.00 - 11.30	M1	Mareike Diembeck
EF2	Einradfahren - Fortgeschrittene	Oster- bis Herbstferien	donnerstags 20.00 - 21.00	M2	Mareike Diembeck
EF2	Einradfahren - Fortgeschrittene	Oster- bis Herbstferien	freitags 17.00 - 19.00	M2	Mareike Diembeck
EF2	Einradfahren - Fortgeschrittene		samstags 11.00 - 13.00	M1	Mareike Diembeck
Erwachsene		Sylke Benndorf		☎	88 26 37
G25	Fit im Alter I	ab 65 Jahre	montags 09.00 - 10.00	K	Birgit Jaschkowitz
G25	Fit im Alter I	ab 65 Jahre	mittwochs 09.00 - 10.00	K	Birgit Jaschkowitz
G26	Fit im Alter II	ab 55 Jahre	montags 10.00 - 11.00	K	Birgit Jaschkowitz
G26	Fit im Alter II	ab 55 Jahre	mittwochs 10.00 - 11.00	K	Birgit Jaschkowitz
G99	Fit für 100	ab 70 Jahre	mittwochs 15.00 - 16.00	HW	Birgit Jaschkowitz
RW	Rollator-Walking		mittwochs	HW	Birgit Jaschkowitz
G21	Fitnessstraining für Damen		montags 19.00 - 20.00	K	Nicole Bieder
G27	Gymnastik für Landfrauen		montags 20.00 - 21.00	K	Maria Fritzsich
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
G23	Gymnastik/Volleyball (von Oktober bis März)		mittwochs 18.30 - 20.00	EGW	Klaus Kusenberg
G16	Haltung und Bewegung		freitags 09.00 - 10.00	K	Sandra Babbel
G16	Haltung und Bewegung		freitags 10.00 - 11.00	K	Sandra Babbel
Herz-Sport		Axel Drees		☎	0521-161489
K01	Herz-Sport	mit Verordnung	dienstags 18.45 - 20.15	M2	Maria Fritzsich
K02	Herz-Sport	mit Verordnung	dienstags 18.45 - 20.15	M1	Alexandra Horstmann-Meister
K03	Sport für Herz und Kreislauf		donnerstags 16.00 - 17.00	EGW	Maria Fritzsich
Reha-Sport		Oxana Schmidt		☎	91 888 96
RKH	Reha-Sportgruppe Knie/Hüfte/Fußgelenk	mit Verordnung	dienstags 08.00 - 09.00	K	Oxana Schmidt
RKH	Reha-Sportgruppe Knie/Hüfte/Fußgelenk	mit Verordnung	donnerstags 09.00 - 10.00	K	Oxana Schmidt
RWM	Reha-Sportgruppe Wirbelsäule	mit Verordnung	dienstags 09.00 - 10.00	K	Oxana Schmidt
RWM	Reha-Sportgruppe Wirbelsäule (f. Ältere Hockerübungen)	mit Verordnung	mittwochs 10.00 - 11.00	Praxis	Oxana Schmidt
RWM	Reha-Sportgruppe Wirbelsäule	mit Verordnung	donnerstags 08.00 - 09.00	K	Oxana Schmidt
RWA	Reha-Sportgruppe Wirbelsäule (Berufstätige)	mit Verordnung	donnerstags 18.00 - 19.00	M2	Oxana Schmidt
RWA	Reha-Sportgruppe Wirbelsäule (Berufstätige)	mit Verordnung	donnerstags 19.00 - 20.00	M2	Oxana Schmidt

# TV Werther 04 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  
 SP ⇔ Sportplatz - Weststraße  
 VP ⇔ Venghaussplatz

<b>Handball</b>		<b>Sarah Huxohl</b> Sprecherin des Vorstandes		<b>☎ 0176-44433168</b>	
HD 1. Damen	dienstags	20.30 - 22.00	PAB	Sven Hendrik Janson	
H1M 1. Herren	montags	19.00 - 20.30	EGW	Carsten Gahlmann	
	dienstags	18.30 - 20.30	PAB	Silke Hoffmann	
	donnerstags	19.00 - 20.30	PAB		
H2M 2. Herren	donnerstags	20.15 - 22.00	PAB	Christian Bunkenburg	
HGF Handball-Minis F-Jugend	mittwochs	15.30 - 16.45	PAB	Sarah Huxohl/Silas Bartling/Jana Klenke	
HMM Balljäger Mini-Minis	bis 6 Jahre donnerstags	16.30 - 17.30	PAB	Alexandra Horstmann-Meister/André Treiber/Fabian Jarosch	

Trainingszeiten der Handball-Jugendmannschaften unter: [www.jsgerwertherborgholzhausen.de](http://www.jsgerwertherborgholzhausen.de)

<b>Volleyball/Ballsiele</b>		<b>David Rietz</b>		<b>☎ 0178-9177973</b>	
V09 Volleyball - Jungen & Mädchen	Kinder u. Jugendliche	samstags	10.00 - 12.00	PAB	David Rietz
V01 Volleyball Hobby		donnerstags	19.00 - 20.30	EGW	Klaus Kusenberg/Richard Topp
V02 Volleyball Hobby		donnerstags	20.30 - 22.00	EGW	Heidi Hokamp
BS2 Ballsiele für Herren		dienstags	20.00 - 22.00	EGW	Heinz Sommerkamp
HSH Hobbytruppe/Senioren/Ballsiele		mittwochs	20.00 - 21.30	EGW	Heinz Sommerkamp

<b>Kursangebote</b>		<b>weitere Infos s. <a href="http://www.tv-werther.de">www.tv-werther.de</a> unter Kurse</b>			
Cindy Crawford	mittwochs	19.00 - 20.00	FF	Oxana Schmidt	
Step & More	donnerstags	20.15 - 21.30	M1	Sylke Benndorf	