

# 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>☎</b>	<b>918931</b>
B01	Kindertraining (auch Anfänger)	8-13 Jahre	freitags	15.30 - 17.00	PAB	Lars Lüdeke/Tobias Mülot
B02	Kinder u. Jugendliche (auch Anfänger)	10-17 Jahre	montags	16.00 - 17.30	PAB	Emilio Hettig/Mieke Lippert
		10-14 Jahre	dienstags	17.00 - 18.30	M2	Emilio Hettig
		14-17 Jahre	freitags	17.00 - 18.30	PAB	Lars Lüdeke/Tobias Mülot
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 - 18.30	M1	Marc Oberbiermann/Kilian Flögel
AIK	Aikido	ab 16 Jahre	mittwochs	19.30 - 21.30	M1	Thomas Gertz

<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	Erwachsene		montags	19.30 - 22.00	M1	Ramazan Turhan
	Jugend & Herren (Einsteiger - Fortgeschrittene)		freitags	18.30 - 22.00	M1	Ramazan Turhan

<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 - 18.15	SP	Johannes Decius/ Noah Rose/ Alexandra Horstmann-Meister
<u>Wintertraining (Oktober bis März)</u>						
L01	Leichtathletik für Schüler (innen)	6 - 9 Jahre	montags	16.15 - 17.15	M2	Johannes Decius/ Noah Rose/ Alexandra Horstmann-Meister
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
IT	Intervalltraining		mittwochs	18.30 - 19.30	SP	Matthias Landwehr Infos Intervalltraining unter 0173 7207146

# 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  
 HT ⇔ Haus Tiefenstraße  
 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 - 16.20	M1	Martina Kramer
	Eltern-Kind-Turnen	2 1/2 - 4 Jahre	dienstags	16.30 - 17.20	M1	Martina Kramer
BF2	Kinderturnen	4 - 6 Jahre	dienstags	17.30 - 18.20	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
	Turnzwerge	1 - 2 Jahre	donnerstags	15.30 - 16.20	M2	Enya Albrecht
	Eltern-Kind-Turnen	3 - 5 Jahre	donnerstags	16.30 - 17.20	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 12 Jahre		freitags	20.00 - 21.45	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	M1 /	
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 - Meisterschaften Nachwuchsteam (alle 2 Wochen)	Herbst- bis Osterferien	mittwochs	18.30 - 20.00	EGW	Mareike und Simone Diembeck / Madeleine Bitter
EF2	Einrad - Meisterschaften Nachwuchsteam (alle 2 Wochen)	Oster- bis Herbstferien	freitags	17.00 - 19.00	M2	Mareike und Simone Diembeck
EF2	Einrad - Meisterschaften Nachwuchsteam		samstags	9:00 - 11:00	PAB	Simone Diembeck/Madeleine Bitter
EF3	Einrad - Einsteiger		samstags	9:00 - 10:00	PAB	Mareike Diembeck/Hanna Radtke

### Erwachsene

N.N.



G98	Gehltreff		montags	10.30	Rathaus vorplatz	Birgit Jaschkowitz
G99	Fit für 100	ab 70 Jahre	mittwochs	15.00 - 16.00	HT	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  
 M1 ⇔ Turnhalle (alt) Grundschule - Mühlenstraße  
 M2 ⇔ Turnhalle (neu) Grundschule - Mühlenstraße  
 GH ⇔ evangelisches Gemeindehaus

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

K ⇔ Gymnastik-/ Kraftraum Gesamtschule - Weststraße  
 EGW ⇔ Turnhalle Gymnasium - Grünstraße  
 SP ⇔ Sportplatz - Weststraße  
 VP ⇔ Venghaussplatz  
 GL ⇔ Grundschule Langenheide

<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	Mittwochs-Radler	mittwochs	09.00 Uhr	GH	Ulrich Kemner	(0170 - 8553560)
F03	Sattelfest	dienstags	09.00 Uhr	VP	Brigitte Schneider	☎ 919 09 074

<b>Herz-Sport</b>	<b>Alexandra Horstmann-Meister</b>	☎	<b>0163 8028957</b>
-------------------	------------------------------------	---	---------------------

K01	Herz-Sport I	mit Verordnung	dienstags	18.45 - 20.00	M2	Ina Bories
K02	Herz-Sport II	mit Verordnung	dienstags	18.45 - 20.00	M1	Alexandra Horstmann-Meister
K03	Sport für Herz und Kreislauf		donnerstags	16.00 - 17.00	EGW	Maria Fritzsch

<b>Reha-Sport</b>	<b>Alexandra Horstmann-Meister</b>	☎	<b>0163 8028957</b>
-------------------	------------------------------------	---	---------------------

RKH	Reha-Sportgruppe	Othopädie	mit Verordnung	dienstags	08.30 - 09.30	K	Alexandra Horstmann-Meister
RWM	Reha-Sportgruppe	Orthopädie	mit Verordnung	dienstags	09.30 - 10.30	K	Alexandra Horstmann-Meister
RWA	Reha-Sportgruppe	Wirbelsäule	mit Verordnung	donnerstags	18.15 - 19.00	M2	Alexandra Horstmann-Meister
RWA	Reha-Sportgruppe	Wirbelsäule	mit Verordnung	donnerstags	19.15 - 20.00	M2	Alexandra Horstmann-Meister
RWM	Reha-Sportgruppe	Hockergymnastik	mit Verordnung/Selbstzahler	dienstags	15.30 - 16.30	Praxis	Alexandra Horstmann-Meister

<b>Handball</b>	<b>Tilo Sommer</b>	☎	<b>0176 82053274</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/>

Handball-Minis	5 - 8 Jahre	mittwochs	15.30 - 17.00	PAB	Sebastian Seifert/ Neels Bergmann/Lilly Eckelmann/ Nina Kemper/Janna Remmerbach
Handball-Minimis (in Begleitung eines Erwachsenen)	2,5 - 4 Jahre	samstags	10.00 - 11.30	GL	Jan Rüter/Alexandru Lindhorst

<b>Volleyball/Ballspele</b>	<b>N.N.</b>	☎
-----------------------------	-------------	---

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

Hier geht's zum aktuellen Übungsplan

