

BADMINTON • GYMNASTIK • LEICHTATHLETIK • NORDIC WALKING • TURNEN • VOLLEYBALL • ZUMBA® • FITCLUB



*aktiv, fit  
und gesund*

*Breitensport • Rehasport*

**Sportangebote**

**2023**

**TGH** 

**Turngemeinde  
Holzwickede** 1884 e.V.

# Geld zurück ist einfach.



[sparkasse-unnakamen.de](https://sparkasse-unnakamen.de)

Mit S-Cashback, dem Vorteilsprogramm Ihrer Sparkasse. Einfach mit Karte zahlen und Geld-zurück-Vorteile erhalten.

Bei Ihren Händlern  
vor Ort!



Sparkasse  
UnnaKamen



Cashback-Partner



**Die Turngemeinde Holzwickede 1884 e.V. ist ein Sportverein mit einer Vielzahl an Sportangeboten, wie z.B. Badminton, Leichtathletik, Gymnastik, Turnen, Volleyball, Zumba® sowie der Abteilung „Fit Club“ mit einem Angebot im Rehabilitationssport.**

Wir freuen uns, dass der Verein eine erfolgreiche Vergangenheit aufweist, aber auch mit Zufriedenheit und guten sportlichen Vorsätzen in die Zukunft schaut.

Dabei ist es uns immer gelungen, „Jung und Alt“ in einer großen Turnfamilie zu vereinen. Als moderner Sportverein legt die TGH besonderen Wert auf zeitgemäße Angebote wie die neuesten Trendsportarten, aber auch Altbewährtes unter der Leitung von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Bewegungstherapeutinnen und Bewegungstherapeuten.

Auf den Seiten 6 – 20 finden Sie Informationen zum sportlichen Vereinsangebot, dass von jedem Vereinsmitglied genutzt werden kann.

Auf den Seiten 21 – 30 befinden sich Informationen zu unserem speziellen Kursangebot im Rehabilitationssport (FitClub), dass sowohl Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern zur Verfügung steht.

## ÜBERSICHT

### Montag

Orthopädische Gymnastik	08:45 – 09:45 Uhr	S. 26 
Rückenfit	09:00 – 12:00 Uhr	S. 24 
Beckenbodentraining*	10.00 – 11.00 Uhr	S. 27
Fitness für Männer 60+*	11.00 – 12.00 Uhr	S. 28
Leichtathletik (Kinder/Jugend)	16:30 – 20:00 Uhr	S. 10–12
Eltern-Kind-Turnen	16:00 – 17:00 Uhr	S. 15
Badminton (Schüler/Jugend)	16:30 – 19:30 Uhr	S. 6 – 7
Kinderturnen 4 – 6 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr	S. 16
Leichtathletik (Erwachsene)	17:00 – 20:00 Uhr	S. 12
Turnen (Leistungsriegen)	16:00 – 20:00 Uhr	S. 17
Krafttraining an Geräten	18:15 – 20:00 Uhr	S. 8
Badminton (Erwachsene)	19:30 – 21:30 Uhr	S. 6 – 7
Fitnessgymnastik 60+	18:15 – 19:15 Uhr	S. 8
Fitnessgymnastik	20:00 – 21:00 Uhr	S. 8
Herzsport	19:00 – 20:30 Uhr	S. 23 
Rückenfit	20:00 – 21:00 Uhr	S. 24 

### Dienstag

Eltern-Kind-Turnen	09:15 – 10:15 Uhr	S. 15
Wirbelsäulengymnastik	10:45 – 11:45 Uhr	S. 25 
Eltern-Kind-Turnen	16:30 – 18:00 Uhr	S. 15
Sporttreff – Girls only ab 10 Jahre	18:00 – 19:30 Uhr	S. 18
ZUMBA®	19:00 – 20:00 Uhr	S. 20
Männerturnen	19:15 – 20:45 Uhr	S. 17

### Mittwoch

Kinderturnen 6 – 12 Jahre	16:00 – 19:30 Uhr	S. 16
Gerätturnen Mädchen 6 – 12 Jahre	16:00 – 18:00 Uhr	S. 16
Kinderturnen 4 – 6 Jahre	16:45 – 17:45 Uhr	S. 16
Orthopädische Gymnastik	16:30 – 17:30 Uhr	S. 26 
ZUMBA KIDS® 8 – 12 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr	S. 20
ZUMBA 4teens® 13 – 18 Jahre	18:00 – 19:00 Uhr	S. 20
Badminton (Jugend/Erwachsene)	18:00 – 21:30 Uhr	S. 6 – 7
ZUMBA®	19:00 – 20:00 Uhr	S. 20
Fitnessgymnastik	20:00 – 21:00 Uhr	S. 9
Crosstraining	20:15 – 21:15 Uhr	S. 9

## ÜBERSICHT

### Donnerstag

Nordic Walking	09:00 – 10:00 Uhr	S. 13
Bauch-Beine-Po	09:30 – 10:30 Uhr	S. 9
Leichtathletik Wettkampf 10–12 J.	15:45 – 18:15 Uhr	S. 11

### Freitag

Leichtathletik (Kinder/Jugend)	16:30 – 20:00 Uhr	S. 10–12
Turnen (Leistungsriegen)	16:00 – 20:00 Uhr	S. 17
Leichtathletik (Erwachsene)	17:00 – 20:00 Uhr	S. 12
Badminton (Jugend/Erwachsene)	18:00 – 21:30 Uhr	S. 6 – 7
Volleyball	19:30 – 22:00 Uhr	S. 19

### Samstag

Eltern-Kind-Turnen	09:30 – 11:00 Uhr	S. 15
--------------------	-------------------	-------

### Sonntag

Nordic-Walking	11:15 – 12:15 Uhr	S. 13
----------------	-------------------	-------

### Informationen

FitClub Kosten	S. 29
FitClub Kosten- und Teilnahmeregelung	S. 30
Mitgliederbeiträge	S. 31
Sportstätten	S. 32
TGH-Vorstand	S. 33
Kontakt	S. 34
Impressum	S. 35



= kostenpflichtige FitClub-Kurse ab Seite 23

\* = Angebot der Seniorenbegegnungsstätte  
in Kooperation mit der TGH

## BADMINTON

Über das spielerische Element sollen Spielerinnen und Spieler dafür gewonnen werden, Lauftechnik, Kondition und Taktik für den Badmintonsport zu erlernen. Die Vermittlung von Spaß am gemeinsamen Badmintonsport, ist Ziel dieser schnellen Ballsportart, dem dann auch der Einstieg in eine kontinuierliche Trainingsarbeit folgen kann.

### *Minis 8 – 12 Jahre / Anfänger*

Leitung: Nicole Rose  
 Termin: Montag  
 16:30 – 18:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

### *Jugend Hobby 12 – 18 Jahre*

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Montag  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Mittwoch  
 19:30 – 21:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Freitag  
 19:30 – 21:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

## BADMINTON

### *Jugend Mannschaft 12 – 18 Jahre*

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Mittwoch  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Freitag  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

### *Erwachsene / Senioren Hobby*

Leitung: Regina Laibacher  
 Termin: Mittwoch  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Freitag  
 18:30 – 20:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

### *Erwachsene / Senioren Mannschaft*

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Montag  
 19:30 – 21:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Sebastian Student  
 Termin: Mittwoch  
 19:30 – 21:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

## GYMNASTIK/FITNESS

### *Krafttraining an Geräten*

Wie trainiere ich richtig, welche Geräte soll ich benutzen und wie stelle ich diese für mich persönlich ein? Diese Fragen sollen in diesem Kurs beantwortet werden. Es wird eine praktische Einführung in die richtige Handhabung von Fitnessgeräten gegeben. Daneben werden wichtige Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegungsprogramms vermittelt. Ziel des Kurses ist es, aufgrund der erlernten Trainingsgrundlagen langfristig Krafttraining an Geräten selbständig fortsetzen zu können.

Leitung: Burkhard Funke  
 Termin: Montag  
 18:15 – 20:00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle

### *Fitnessgymnastik für Frauen 60+*

Leitung: Sabrina Specht  
 Termin: Montag  
 18:15 – 19:15 Uhr  
 Ort: Paul-Gerhardt-Halle

### *Fitnessgymnastik für Frauen*

Wenn Dir Fitness- oder Zirkeltraining und auch Aerobic und Stretching zusagen, dann bist Du in dieser Gruppe richtig. Ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm, Arbeit mit Handgeräten, Muskelkräftigung, Spiele und Tänze runden die Sportstunde ab.

Leitung: Dagmar Schaedel  
 Termin: Montag  
 20:00 – 21:00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle

## GYMNASTIK/FITNESS

### *Fitnessgymnastik für Sie und Ihn*

In diesem Fitnesskurs sind alle herzlich willkommen. Mit viel Bewegung zu rhythmischer Musik bringen wir unseren Körper mit seinem eigenen Gewicht und im Wechsel mit dem Einsatz von Kleingewichten, Thera-Bändern und Redondo-Bällen in Schwung. Der Fokus liegt auf dem Ganzkörpertraining und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Leitung: Angela Risse  
 Termin: Mittwoch  
 20:00 – 21:00 Uhr  
 Ort: Nordhalle

### *CrossTraining*

CrossTraining ist eine Fitnessmethode mit dem Ziel die sportlichen Grundeigenschaften Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer ausgewogen zu fördern. Sie sollen sich in den 60 Minuten des Kurses komplett auszupeinern. Mit Blick auf die Gesundheit, wird in dem fordernden Kurs mit dem ganzen Körper und maximal 2kg Zusatzgewicht gearbeitet.

Leitung: Kevin Klose  
 Termin: Mittwoch  
 20:15 – 21:15 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle

### *Bauch-Beine-Po*

Bei dem einstündigen Workout zu motivierender Musik wird neben den typischen Problemzonen auch eine Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur gefördert. Die Übungen werden hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Leitung: Dagmar Schaedel  
 Termin: Donnerstag  
 09:30 – 10:30 Uhr  
 Ort: Rausinger Halle

## LEICHTATHLETIK

Leichtathletik ist eine der olympischen Kernsportarten und wird in der TGH seit über 70 Jahren angeboten. Laufen, Springen und Werfen in den unterschiedlichsten Variationen wird bei uns, unter Berücksichtigung neuester gesundheitlicher Aspekte, abwechslungsreich vermittelt. Besonders im Kinderbereich bieten wir eine umfassende sportliche Grundausbildung. Im Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenbereich spiegeln sowohl Spiel und Spaß als auch Wettkämpfe auf allen regionalen und überregionalen Ebenen die Vielfalt der Möglichkeiten in der Leichtathletik wieder. Aktuelle Trainingszeiten sowie ggf. Änderungen finden Sie auf [www.tg-holzwickede.de](http://www.tg-holzwickede.de)

### Kinder-Leichtathletik 6 – 10 Jahre

Leitung: Dagmar Schaedel  
 Termin: Freitag  
 16.30 - 18.00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)  
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)



## LEICHTATHLETIK

### Wettkampfgruppe 10 – 12 Jahre

In dieser neuen Gruppe werden die Kinder zielgerichtet und individuell von aktiven Leistungssportlern spielerisch an die Leichtathletik auf Wettbewerbsebene herangeführt.

Leitung: Dagmar Schaedel  
 Termin: Montag  
 16:30 – 18:00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)  
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Dagmar Schaedel  
 Termin: Donnerstag  
 Sommer: 15:45 – 17:45 Uhr  
 Winter: 16:45 – 18:15 Uhr  
 Ort: Paul-Gerhardt-Halle (Winter)  
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

### Wettkampfgruppe ab 12 Jahre

Leitung: Dagmar Schaedel / Stefan Böcker  
 Termin: Montag  
 18:00 – 20:00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)  
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Dagmar Schaedel / Stefan Böcker  
 Termin: Freitag  
 18:00 – 20:00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)  
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

## LEICHTATHLETIK

### *Jugend und Erwachsene*

---

Leitung: Lars Kallus / Kevin Klose  
 Termin: Montag  
 18:00 – 20:00 Uhr  
 Ort: nach Absprache mit Trainerteam (Winter)  
 Sportplatz am Schulzentrum (Sommer)

Leitung: Lars Kallus / Kevin Klose  
 Termin: Freitag  
 18:00 – 20:00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle (Winter)  
 Montanhydraulik-Stadion (Sommer)

### *Erwachsene und Senioren*

---

Leitung: Helmut Schmidt  
 Termin: Montag  
 17:00 – 19:00 Uhr (Winter)  
 18:00 – 20:00 Uhr (Sommer)  
 Ort: Montanhydraulik-Stadion

Leitung: Helmut Schmidt  
 Termin: Freitag  
 17:00 – 19:00 Uhr (Winter)  
 18:00 – 20:00 Uhr (Sommer)  
 Ort: Montanhydraulik-Stadion

## NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Lauftechnik gleicht dem Bewegungsablauf des Skilanglaufs und ist für jeden leicht zu erlernen.

Nordic Walking ist die ideale Sportart für Sporteinsteiger, aber auch eine weitere Trainingsform für aktive Sportler. Nordic Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung, entlastet den Bewegungsapparat und ist der Outdoor-sport zur Rehabilitation nach Sportverletzungen.

### *Nordic Walking-Treff*

---

Leitung: Elke und Jürgen Mertens  
 Termin: Sonntag  
 11:15 – 12:15 Uhr  
 Ort: Haarstrang-Sportplatz/Opherdicke

### *Nordic Walking für Seniorinnen und Senioren*

---

Mit einer qualifizierten Übungsleiterin wird die morgendliche Übungsstunde zu einem Gruppenerlebnis. Gute Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung sind notwendig. Stöcke werden zu Anfang gestellt.

Leitung: Marie-Luise Wehlack  
 Termin: Donnerstag  
 09.00 – 10.00 Uhr  
 Ort: Kleingartenverein am Oelpfad,  
 Parkplatz Süd, in Holzwickede

Informationen und Anmeldungen bitte direkt bei Marie-Luise Wehlack: 02301 / 52 01

## TURNEN

Bewegungsangebote für Kinder im Turnen

- Die gesamte Bewegungswelt der Kinder
- Spiellandschaften
- Bewegungsspiele
- Wahrnehmung

Kinder erleben motorische Entwicklung durch gezielte Übungen mit Geräten und verschiedenen anderen Materialien. Die Bewegung bietet den Kindern in allen Altersstufen eine Vielfalt von Angeboten, die den Entwicklungsprozess ganzheitlich unterstützt.

**Bitte beachten Sie, dass in einzelnen Gruppen aufgrund der hohen Nachfrage Wartelisten bestehen. Melden Sie sich bitte bei Interesse an einem Schnuppertraining vorab per Mail an.**



## TURNEN

### Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 Jahre

Leitung: Gabi Pfaffenbach  
 Termin: Dienstag  
 09:15 – 10:15 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle

### Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre

Leitung: Gabriele Raat / Pauline Treziak  
 Termin: Dienstag  
 16:30 – 18:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

### Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre

Leitung: Lars Kallus  
 Termin: Montag  
 16:00 – 17:00 Uhr  
 Ort: Paul-Gerhardt-Halle

### Eltern-Kind-Turnen 1 – 5 Jahre

Leitung: Heike Heyn  
 Termin: Samstag  
 09:30 – 11:00 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle

## TURNEN

### *Kinderturnen 4 – 6 Jahre*

Leitung: Frauke Bienhold  
 Termin: Montag  
 17:00 – 18:00 Uhr  
 Ort: Paul-Gerhardt-Halle

Leitung: Benny Dellwig  
 Termin: Mittwoch  
 16:45 – 17:45 Uhr  
 Ort: Dudenrothhalle

### *Kinderturnen 6 – 9 und 8 – 12 Jahre*

Leitung: Alessa Voigt / Nicole Ciuraj  
 Termin: Mittwoch  
 16:00 – 17:45 Uhr  
 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

### *Gerätturnen Mädchen 6 – 12 Jahre*

Leitung: Sarah Rödermund  
 Termin: Mittwoch  
 16:00 – 18:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle



## TURNEN

### *Leistungsriege Nachwuchs Mädchen*

Leitung: Kristin Preetz / Anika Kremser  
 Termin: Montag, 16:00 – 18:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Kristin Preetz / Anika Kremser  
 Termin: Freitag, 16:00 – 18:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

### *Leistungsriege Mädchen*

Leitung: Michaela Boyke / Anika Kremser /  
 Louisa Grudicek-Lips / Marlen Clemens  
 Termin: Montag, 17:00 – 20:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

Leitung: Michaela Boyke / Marlen Clemens /  
 Louisa Grudicek-Lips / Anika Kremser  
 Termin: Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr  
 Ort: Hilgenbaumhalle

### *Männerturnen*

Leitung: Klaus Heimeshoff  
 Termin: Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr  
 Ort: Turnhalle Nordschule



## SPORTTREFF

Workout oder Chillout? Volleyball oder Akrobatik? Ihr bestimmt, was auf dem Plan steht. Kommt vorbei und macht mit!

### *Girls only (ab 10 Jahre)*

Leitung: Melissa Saatkamp  
Termin: Dienstag  
18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: Hilgenbaumhalle

## VOLLEYBALL

### *Volleyball Hobby-Mixed*

Leitung: Monika und Hartmut Gutschank  
Termin: Freitag  
20:00 – 22:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Nordschule

### *Volleyball Mixed*

Leitung: Corinna van de Zand  
Termin: Freitag  
19:30 – 21:30 Uhr  
Ort: Paul-Gerhardt-Halle

Beide Mixed-Gruppen bewegen sich auf Hobbyebene für Erwachsene. Sie sind offen für Männer und Frauen jeden Alters, die gerne mal wieder Volleyball spielen möchten.



Bestattungen  
**Gössmann**  
*Haus des Abschieds*  
Ihr Seelenfrieden liegt uns am Herzen.

**Wir gestalten Abschied.**



Hauptstraße 45  
59439 Holzwickede

Telefon: 0 23 01 - 910 920  
[www.bestattungen-goessmann.de](http://www.bestattungen-goessmann.de)



## ZUMBA®

ZUMBA® ist eine Trendsportart mit lateinamerikanischen Schritten, Musik und Choreographien. ZUMBA® ist ein



Lebensgefühl, es macht Spaß sich zu bewegen und nebenbei hunderte von Kalorien zu verbrennen. **Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Tänzer sein muss, um bei Zumba erfolgreich mitzumachen.**

### ZUMBA KIDS® von 8 – 12 Jahren

Leitung: Famke Lang  
Termin: Mittwoch  
17:00 – 18:00 Uhr  
Ort: Dudenrothhalle

### ZUMBA® for teens von 13 – 18 Jahren

Leitung: Famke Lang  
Termin: Mittwoch  
18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Dudenrothhalle

### ZUMBA® Fitness

Leitung: Famke Lang / Milena Siebel /  
Birgitt Saatkamp  
Termin: Mittwoch  
19:00 – 20:00 Uhr  
Ort: Dudenrothhalle

### ZUMBA® Fitness

Leitung: Birgitt Saatkamp  
Termin: Dienstag  
19:00 – 20:00 Uhr  
Ort: Rausingerhalle

## FIT CLUB

Sport hält gesund, jung und fit. Bewegung im Alltag verschafft Ihnen Wohlbefinden und erneuert Ihre Energiereserven.

Ob Sie Ihr Kreuz in Schwung bringen oder Ihr Herz-Kreislauf-System unterstützen möchten – bereits kleine Veränderungen im persönlichen Lebensstil entspannen Ihren Körper und Ihre Seele.

### • REHABILITATIONSSPORT

Unter dem Motto: „TGH – Wo Sport Spaß macht“ ist das wichtigste Ziel aller Kurse, einem ganzheitlichen Anspruch gerecht zu werden. Um diesen Anspruch zu erfüllen, achten die Kursleiterinnen besonders auf das allgemeine Wohlbefinden, gesundheitsorientierte Fitness und die Auswahl geeigneter Bewegungs- und Sportangebote.

Alle angebotenen Kurse werden von besonders qualifizierten Kursleiterinnen bzw. Bewegungstherapeutinnen durchgeführt.

### **Schnuppern erwünscht!**

Entdecken Sie unter den vielfältigen Sportangeboten die für Sie passende Aktivität!

**Der Kursbeginn ist ab dem 09.01.2023!**

**Eine Übersicht unserer Kursabschnitte und alle weiteren Infos finden Sie ab Seite 29.**

## **FIT CLUB** REHABILITATIONSSPORT IM VEREIN

Die Turngemeinde Holzwickede (Mitglied im Behinderten- und Rehabilitationssportverband BRSNW) möchte Frauen und Männer helfen und unterstützen mit Behinderungen und mit chronischen Erkrankungen die Erschwernisse des Alltags zu bewältigen.

Mit Spiel, Spaß, guten Verhaltenstipps und vielen gezielten, sportlichen Übungen wollen wir die körperliche Leistungsfähigkeit des Einzelnen in der Gruppengemeinschaft steigern bzw. zu einem selbstbestimmten Leben beitragen.

Der Reha-Sport ist eine vom Arzt verordnete, gesetzliche Leistung und ist als Bewegungstraining, besonders auch nach einem stationären Aufenthalt anerkannt.

Für die Teilnahme am Reha-Sport ist eine Verordnung (Mustervordruck 56) erforderlich. Die Verordnung des Arztes muss dann von der Krankenkasse genehmigt werden. Die Reha-Sportkurse werden von den Krankenkassen gefördert. Die Kosten hierfür werden von der Kasse übernommen.

Das therapeutische Training wird von geschulten anerkannten Bewegungstherapeutinnen durchgeführt.

### **Information und Beratung:**

---

Marie-Luise Wehlack      Tel. 02301 / 52 01

Gabi Pfaffenbach      Tel. 02301 / 49 48

## **FIT CLUB** TRAINING IN EINER HERZSPORTGRUPPE

Es gibt mehr Mitleidende als Sie glauben – und bitte denken Sie jetzt nicht gleich an Gruppenzwang. In einer Herzsportgruppe werden Menschen mit einer Herzerkrankung oder nach einem Herzinfarkt unter medizinischer Anleitung ihren Bedürfnissen entsprechend an den Herzsport herangeführt. Sie treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Ausdauertraining – z. B. einmal in der Woche. Im Vordergrund stehen nicht nur die Sport- und Bewegungstherapie, sondern auch Ihre Geschichte als Herzpatient, die Unterstützung der Gruppe und natürlich auch der Austausch untereinander. Die Berliner KHK-Studie zeigt nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR), dass Herzpatienten, die in einer Herzsportgruppe gemeinsam trainieren, länger leben und seltener einen weiteren Herzinfarkt erleiden, als solche, die nicht in der Herzsportgruppe aktiv waren.

Es gibt keine Faustformel dafür, mit welcher Intensität Sie die jeweilige Ausdauersportart betreiben sollen. Ermitteln Sie das für Sie passende Trainingsprogramm am besten gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt, und Ihrer Bewegungstherapeutin in der Trainingsstunde. Generell ist eine eher moderate Trainingsintensität mit mittleren Pulswerten erstrebenswert – ins Schwitzen zu geraten ist erwünscht, aber Sie sollten sich noch unterhalten können, so empfiehlt es die Deutsche Herzstiftung. Neuere Studien weisen darauf hin, dass Herzpatienten auch von einem hochintensiven Training (HIT) profitieren können, wenn sie innerhalb einer medizinischen Rehabilitation langsam an dieses intensivere Training herangeführt werden.

Wenden Sie sich an Ihren Arzt, der Ihnen hierfür eine Verordnung ausstellen kann.

### **Kurs-Nr. 090**

Leitung: Marie-Luise Wehlack  
Dr. Doris Bühlmann  
Dr. Christiane Schwarz

Termin: Montag  
19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: Dudenrothalle

**FIT CLUB REHABILITATIONSSPORT**

### Haltungstraining – „Rückenfit“

*Lebensqualität durch gesundes Aufrichten!  
(in der Rehabilitation mit ärztlicher Verordnung)*

Hexenschuss, Ischias, Nacken- oder Kreuzschmerzen. Beschwerden die uns im Alltag belasten und unsere Lebensqualität mindern.

Inhalt des Kurses sind spezielle Übungen zur Stärkung und Dehnung der Rückenmuskulatur sowie allgemeine funktionelle Bewegungsübungen zu motivierender Musik. Sie werden in eine systematische Haltungs- und Bewegungsschule eingeführt.

Durch Verbesserung der Körperhaltungen und Bewegungsabläufe wird die eigene Körperwahrnehmung gezielt geschult und die Teilnehmenden können das neu gewonnene Bewusstsein für eine gesunde Aufrichtung in ihren Alltag übernehmen.

Leitung: Gabi Pfaffenbach

Termin: Montag

09:00 – 10:00 Uhr

*Kurs-Nr. 180*

10:00 – 11:00 Uhr

*Kurs-Nr. 190*

11:00 – 12:00 Uhr

*Kurs-Nr. 200*

20:00 – 21:00 Uhr

*Kurs-Nr. 150*

Ort: Rausinger Halle


**FIT CLUB REHABILITATIONSSPORT**

### Orthopäd. Gymnastik für den starken Rücken

Um die Wirbelsäule gesund und den Rücken stark zu halten, sollte dieser regelmäßig trainiert werden. Tag für Tag wird der Körper nicht immer schonend belastet, daraus entstehen die Beschwerden des Älterwerdens. Die Reaktion des Körpers auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen der Wirbelsäule sind Dysbalancen und Schmerzen. In diesem Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich rückengerecht zu verhalten. Mit einer gezielten Gymnastik helfen wir die Beweglichkeit und eine gesunde Haltung wieder her zu stellen, um die täglichen Beschwerden zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

**Kurs-Nr. 160**

Leitung: Marie-Luise Wehlack

Termin: Dienstag

10.45 – 11.45 Uhr

Ort: Rausinger Halle



dovoba.de

**Weil es Wichtigeres  
gibt als Geld.**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

### **Orthopädische Gymnastik – fit ab 50!** (in der Rehabilitation mit ärztlicher Verordnung)

Damit wir lange fit bleiben bis ins hochbetagte Alter. Erhaltung der Selbständigkeit. In diesem vielfältigen Bewegungsangebote für ältere Teilnehmerinnen erhalten wir unsere Beweglichkeit, geben den Muskeln wieder Kraft, reduzieren die Sturzgefahr und helfen auch die körperlichen Wehwehchen zu lindern.

Bei bestehenden Krankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Osteoporose vermindert eine regelmäßige Bewegung die Beschwerden. Alle Übungen sind so aufgebaut, dass auch Teilnehmerinnen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit daran teilnehmen können. Nur Mut, Du schaffst das! In der Gruppe macht es Spaß.

#### **Kurs-Nr. 270**

Leitung: Marie-Luise Wehlack  
Termin: Montag  
8:45 – 9:45 Uhr  
Ort: Seniorenbegegnungsstätte

#### **Kurs-Nr. 260**

Leitung: Marie-Luise Wehlack  
Termin: Mittwoch  
16:30 – 17:30 Uhr  
Ort: Paul-Gerhard-Halle, Holzwickede-Hengsen

### **Fitness für Frauen - Beckenbodentraining** „Überwinde deinen inneren Schweinehund!“

Wir trainieren den ganzen Körper und besonders den Beckenboden.

Der Beckenboden muss einerseits sehr stabil und zeitgleich überaus flexibel sein. Anatomisch bildet er unsere muskuläre Körperbasis, die anspruchsvolle Aufgaben erfüllen muss:

- Aufgrund unseres aufrechten Ganges wirkt den ganzen Tag pausenlos die Schwerkraft auf die Beckenbodenmuskulatur.
- Alltägliche Drucksteigerungen durch Husten, Heben oder Springen werden von ihr abgefedert.
- Kontrolle der Schließmuskeln, die uns „dicht halten“ und loslassen, wenn es passt.
- Der Beckenboden bei Frauen muss enorme anatomische Anpassungen vollführen, um eine Geburt zu ermöglichen.

Mit Hilfe von gezielten Übungen zur Kräftigung der Körpermitte kräftigen den Rücken, stärken den Beckenboden, beugen Rückenschmerzen vor und vermeiden Fehlhaltungen.

Wir sensibilisieren die Körperwahrnehmung, achten auf eine gezielte Atemtechnik und ein körperliches Wohlbefinden.

**Die Kursgebühr ist an die Begegnungsstätte zu entrichten.**

Leitung: Marie-Luise Wehlack  
Termin: Montag  
10.00 – 11.00 Uhr  
Ort: Seniorenbegegnungsstätte

## TURNGEMEINDE HOLZWICKEDE IN KOOPERATION MIT DER SENIORENBEGEGNUNGSSTÄTTE

### Fitness für ältere Teilnehmer (Männer) 60 +

Regelmäßiges trainieren hilft körperlich aktiv zu bleiben. Gerade im Alter ist es wichtig die aktive Lebenszeit zu erhalten. Die Beweglichkeit, die Ausdauer und die Kraft lassen nach. Was können wir dagegen tun?

Mit vielfältigen Materialien und gezielten Übungen ersetzen wir die Muckibude, stärken die Leistungsfähigkeit und versuchen die körperliche Fitness zu verbessern und möglichst zu erhalten.

*Die Kursgebühr ist an die Begegnungsstätte zu entrichten.*

Leitung: Marie-Luise Wehlack  
Termin: Montag  
11.00 – 12.00 Uhr  
Ort: Seniorenbegegnungsstätte



**Mit Sicherheit  
Fair Play!**

Wir wünschen  
viel Spaß  
und sportlichen Erfolg.

**Böckenbrink**  
Hauptstr. 26, 59439 Holzwickede  
Tel. 02301/7568  
boeckenbrink@provinzial.de

**PROVINZIAL**

## Wichtig für alle Kursteilnehmenden im **FIT CLUB**

Im Bereich FitClub fallen Kosten an, welcher immer **vor** Kursbeginn auf das unten angegebene Konto der Turngemeinde überwiesen werden müssen. Diese Kosten sind zusätzlich zu den Mitgliedbeiträgen auf Seite 31 zu entrichten. Nichtmitglieder zahlen nur die unten aufgeführten Kosten.

Turngemeinde Holzwickede

IBAN: DE67 4435 0060 0009 0047 71  
BIC: WELADED1UNN

Bitte geben Sie den Vor- und Zunamen sowie die Kurs-Nr. und Abschnitt (Max Mustermann – Kurs 140 – Abschnitt I) des Kurses, für den Sie sich entschieden haben, an.

### Mitglieder

42.00€ ( I / 2023 )	09.01.2023 – 31.03.2023
28.00€ ( II / 2023 )	17.04.2023 – 16.06.2023
56.00€ ( III / 2023 )	07.08.2023 – 08.12.2023

### Nichtmitglieder

84.00€ ( I / 2023 )	09.01.2023 – 31.03.2023
56.00€ ( II / 2023 )	17.04.2023 – 16.06.2023
112.00€ ( III / 2023 )	07.08.2023 – 08.12.2023

### Anmeldungen

Neuanmeldungen können per Mail an [info@tg-holzwickede.de](mailto:info@tg-holzwickede.de) erfolgen.

Bei Interesse an Folgekursen melden Sie sich bitte zum Ende des laufenden Kurses bei der jeweiligen Kursleitung an.

## **FIT CLUB KOSTEN- UND TEILNAHMEREGLUNG**

### **Wichtig für alle FitClub Kursteilnehmenden:**

- Die Kursgebühr (siehe Seite 29) ist **vor** Kursbeginn auf unser Konto zu überweisen. Nach Eingang der Kursgebühr ist der Kursplatz sicher und berechtigt zur Teilnahme an weiteren Angeboten des FitClubs unter Voraussetzung freier Plätze.
- Die Teilnahme am Kursangebot des FitClubs ist auch für Nichtmitglieder möglich. Die entsprechenden Gebühren finden Sie auf Seite 29.
- Der Überweisungsbeleg ist zum Kursbeginn vorzulegen.
- Unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von Ihrer Zahlungspflicht.
- In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Nach Absprache mit den Kursteilnehmern werden einige Kurse (Rehasport) weitergeführt.
- Zum Abstempeln des Bonusheftes Ihrer Krankenkasse wenden Sie sich bitte an die Übungsleitung.
- Alle angebotenen Kurse werden von speziell qualifizierten Kursleiterinnen durchgeführt. Alle Kursleiterinnen haben entsprechende qualifizierte und zertifizierte Ausbildungen und garantieren für eine hervorragende Kursqualität.
- Aus wirtschaftlichen Gründen können die Kurse nur mit mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt werden.

## **ALLGEMEINE MITGLIEDSJAHRESBEITRÄGE:**

<i>Erwachsener</i>	€ 105,00
<i>Jugendlich (14-17 J.) / Student*<sup>5</sup>/ Azubi*<sup>5</sup>/ Schüler*<sup>5</sup></i>	€ 85,00
<i>Kind (bis 13 Jahre)</i>	€ 78,00
<b>Sonderkonditionen:</b>	
<i>Eltern-Kind-Turnen (EKT)*<sup>1</sup> *<sup>3</sup></i>	€ 105,00
<i>Familienbeitrag*<sup>2</sup> *<sup>3</sup></i>	€ 105,00
<i>Kind reduziert (bis 13 Jahre)</i>	€ 60,00
<i>Jugendlicher reduziert (14-17Jahre)</i>	€ 78,00
<i>Erwachsener reduziert</i>	€ 85,00
<i>Kurzmitgliedschaft (Prüfungsvorbereitung bis 6 Mon.) *<sup>4</sup></i>	€ 30,00
<i>Passive Mitgliedschaft (der TGH inaktiv aber treu verbunden)</i>	€ 20,00

**Aufnahmegebühr:** Auf alle Neuanmeldungen erheben wir eine Aufnahmegebühr von **15 Euro**.

### **Erläuterungen:**

\*<sup>1</sup> Sie haben ein oder mehrere Kinder die am Eltern-Kind-Turnen teilnehmen? Dann zahlen Sie den Jahresbeitrag von 105 Euro und alle ihre Kinder dürfen am EKT teilnehmen.

\*<sup>2</sup> Sie und Ihr Partner haben ein Kind bzw. mehrere Kinder die an verschiedenen Angeboten der TGH teilnehmen? Dann zahlt 1 Elternteil den Jahresbeitrag von 105 Euro und für jedes weitere Familienmitglied den reduzierten Beitrag (siehe Tabelle).

\*<sup>3</sup> Sie haben Kinder die am EKT und an weiteren Angeboten der TGH teilnehmen? Dann zahlen sie den Familienbeitrag von 105 Euro, ihr Kind/ ihre Kinder können am EKT teilnehmen und alle ihre weiteren Kinder zahlen den reduzierten Kinderbeitrag bzw. Jugendbeitrag von 60 bzw. 78 Euro.

\*<sup>4</sup> Bei Verlängerung der Mitgliedschaft auf 12 Monate, werden die bereits erhobenen 30 Euro von der fälligen Jahresmitgliedschaft abgezogen.

\*<sup>5</sup> Nachweise hierzu sind jährlich zu erbringen.

### **Aufnahmeantrag:**

Einen Aufnahmeantrag erhalten Sie bei Ihrer Übungsleitung oder bequem als Download auf unserer Homepage.

## SPORTSTÄTTEN

- **Dudenrothhalle**  
(Sporthalle der Dudenrothschule)  
Hauptstr. 77 in Holzwickede
- **Haarstrang-Sportanlage**  
Unnaer Str. 68 in Holzwickede-Opferdickede
- **Hilgenbaumhalle**  
Opferdicker Str. 42 in Holzwickede
- **Montanhydraulik-Stadion**  
Jahnstr. 7 in Holzwickede
- **Nordhalle**  
(Sporthalle der Nordschule)  
gegenüber Kantstr. 44 in Holzwickede
- **Paul-Gerhardt-Halle**  
(Sporthalle der  
Paul-Gerhardt-Schule)  
Schulstr. 8 in Holzwickede-Hengsen
- **Rausinger Halle**  
Rausinger Straße 30 in Holzwickede
- **Seniorenbegegnungsstätte**  
Berliner Allee 16a in Holzwickede
- **Sportplatz am Schulzentrum**  
Opferdicker Str. 44 in Holzwickede

## TGH-VORSTAND



1. Vorsitzender

**Lars Kallus**

[lars.kallus@tg-holzwickede.de](mailto:lars.kallus@tg-holzwickede.de)



Geschäftsführer

**Stefan Böcker**

[stefan.boecker@tg-holzwickede.de](mailto:stefan.boecker@tg-holzwickede.de)



Kassenwartin

**Michaela Boyke**

[michaela.boyke@tg-holzwickede.de](mailto:michaela.boyke@tg-holzwickede.de)



Sportliche Leitung

**Corinna van de Zand**

[corinna.vandezand@tg-holzwickede.de](mailto:corinna.vandezand@tg-holzwickede.de)



Sportliche Leitung

**Jasmina Pinto**

[jasmina.pinto@tg-holzwickede.de](mailto:jasmina.pinto@tg-holzwickede.de)

## KONTAKT / ANSCHRIFT

Turngemeinde Holzwickede 1884 e.V.  
Lars Kallus, 1. Vorsitzender  
Postfach 11 16  
59434 Holzwickede

Mail            info@tg-holzwickede.de  
Internet       www.tg-holzwickede.de  
Telefon        02301 / 977 0148  
                  telefonische Kontaktzeiten:  
                  Montag – Donnerstag von 10:00 – 14:00 Uhr  
                  Freitag von 10:00 – 13:00 Uhr

### *Impressum*

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:  
Turngemeinde 1884 e.V.  
1.Vorsitzender Lars Kallus, Kontaktdaten siehe Seite 33  
VR 20206 Amtsgericht Hamm

Layout: [www.swsdesign.de](http://www.swsdesign.de)



**BADMINTON • GYMNASTIK • LEICHTATHLETIK • NORDIC WALKING • TURNEN • VOLLEYBALL • ZUMBA® • FITCLUB**

[www.tg-holzwickede.de](http://www.tg-holzwickede.de)