




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BBZ 14.30-15.30 OGS Lenz. Tanz AG OGS/TVL Kinder Lena Seidl	BBZ 9.15-10.15 BOP Beine/Oberkörper/Po  Manuela Mertelsmann	MZH 14.00-15.00 Hallenennis  Heike Tiemann	MZH 13.45-14.30 OGS Sport AG OGS Kinder Sabrina Koring	MZH 14.15-15.00 TVL Einradflitzer Sabrina Koring Aileen Stuckmann
MZH 15.30-16.30 Eltern-Kind Turnen Sabrina Koring	MZH 14.30-15.30 OGS Sport AG OGS/TVL Kinder	MZH 15.00-16.00 Hallenennis Heike Tiemann	MZH 15.00 -15.45 TVL Einradflitzer Sabrina Koring Aileen Stuckmann	MZH 15.00-15.45 TVL Einradflitzer /Sabrina Koring Aileen Stuckmann
BBZ 15.30-16.00 Karate Anfänger/ Kinder ab 6 Jahre Petra Biermann	MZH 15.30-16.30 Kinderturnen Mädchen + Jungen 5-9Jahre Daria Wölker	BBZ 16.15-17.00 TANZERKSTATT Kids 7-10 Jahre Daria Wölker	MZH 15.45-16.30 TVL Einradflitzer / Sabrina Koring Aileen Stuckmann	BBZ 15.30-16.00 Karate/Kinder Schüler der OGS/ TVL Kinder Petra Biermann
MZH 16.30-17.30 Tanz&Turn Mäuse (ab 4 Jahre) Lena Seidel	BBZ 18.30-19.30 FIT40 Plus—Training für Männer! Lena Pöpping	BBZ 17.00-18.00 TANZWERKSTATT TEENS-Club 11-14 Daria Wölker	BBZ 18.30-19.30 <b>STEP AEROBIC BASIC</b> Einsteiger  Marion Obermann	MZH 15.45-16.30 TVL Einradflitzer Sabrina Koring Aileen Stuckmann
BBZ 16.00-17.00 Karate/ Unterstufe Jugend Petra Biermann	BBZ 19.30-21.30 Uhr Karate Petra Biermann	BBZ 18..00-19.00  Manuela Mertelsmann	BBZ 19.30-20.30 <b>STEP AEROBIC / STEP II</b> Fortgeschrittene  Marion Obermann	BBZ 16.00-17.00 Karate Anfänger ab 6 J. Petra Biermann
BBZ 17-18.00 Karate/ Oberstufe Jugend/ Erwachsene Petra Biermann	MZH 19.00-20.30 Einrad Showteam  Sabine Buschmann	MZH 19.00-20.15 Fitmix für Frauen und Männer Let's work it out!!  Marion Obermann	BZZ 20.30-22.00 PILATES M.Mertelsmann	BBZ 16.00-19.00 Karate Unter/Mittel/ Oberstufe Petra Biermann *Teilnahme auch in Kursform möglich
MZH 19-19.45 Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer Angelika Bergmann	MZH 20.30-22.00 Handball / Herren 1.Mannschaft Trainer: H. Eggersmann	MZH 19.00-21.15 Tischtennis Bernd Krichner	MZH 20.30-21.30 Einradfahrer / Erwachsene Sabrina Koring	MZH 19.30-22.00 Tischtennis Bernd Kirchner
BBZ 19.30-20.30 <b>BODYFORMING</b> Terminänderung NEU! Lena Pöpping		BBZ 19.30-20.30 Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer Ute Kaulfuß	Holzweise1 20.30-22.00 Handball/Herren 1. Mannschaft Trainer: H. Eggersmann	<u>Samstag:</u> MZH 9.00-12.00 Hallenennis für Jugendliche Heike Tiemann
19.45.-21.15 Fit 50 Plus Angelika Bergmann		BBZ 20.30-21.30  Lena Pöpping	Holzweise 2 20.30-22.00 Hobbyfußball U.Wöhrmann	<b>Unsere Angebote der Handball-Jugend (A- bis E-Jugend und Minis) findet Ihr auf der Inter- netseite</b>
20.45-21.45 <b>TAEROBIC NEU</b> Lena Pöpping		Holzweise 2 / Spenge Handball/Herren 2. Mannschaft Martin Grothaus		<b><u>www.jsg- lenzinghausen- spenge.de</u></b>
20.30-21.30  Kursraum Bielefelder Str. 137 Manuela Mertelsmann		Holzweise 1 / Spenge Trimmgruppe Männer Jobst Fischer-Riepe		

 Teilnahme an den Zumba-Kursen:  
Mitglieder 10er-Karte 15€, Nichtmitglieder 10er-Karte 45€

MZH= Mehrzweckhalle Lenzinghausen, BBZ= Bürgerbegegnungszentrum

## kontakt und adressen

### Vorstand

**1.Vorsitzender** Martin Grothaus  
**2.Vorsitzender** Ralf Bartling  
**Geschäftsführer** Bertholt Vilbrandt

**Abteilungsleiterin** Manuela  
**Breitensport** Mertelsmann

### Übungsleiter:

Sabine Buschmann 05225/4247  
Manuela Mertelsmann 05225/859818  
Marion Obermann 05224/7392  
Daria Wölker 05225/871143  
Angelika Bergmann 05428/1773  
Ute Kaulfuß 05224/79718  
Sabrina Koring 05225-2148  
Lena Pöpping 0151/17212484  
Lena Seidl  
Aileen Stuckmann

### Handball:

Martin Grothaus 05225/2976  
Ralf Bartling 05225/5575  
Ralf Kuhlmann 05225/859399  
Berthold Vilbrandt 05225/3086  
Kerstin Gladisch 05225/790501

**www.jsg-lenzinghausen-spenge.de**

### Karate

Petra Biermann 0171/5314530

### Tennis

Dietmar Meißner 05224/976650

### Tischtennis

Bernd Kirchner 05225/6562

### Trimmgruppe

Jobst Fischer-Riepe 05225/4735

### Anschrift

**Geschäftsstelle:** TV.Lenzinghausen  
e.V.  
Drosselstrasse 5  
32139 Spenge  
Tel.05225/6389  
Fax: 05225/6389

[www.tv-lenzinghausen.de](http://www.tv-lenzinghausen.de)

## kurse und gruppen



b-o-p

Gezieltes Training für Beine, Oberkörper und Po  
**Manuela Mertelsmann**

FITMIX!  
für Frauen und  
Männer

Ausdauer- und Konditionstraining, Kräftigung und Stretching, Power-Fitness für Anspruchsvolle!  
**Marion Obermann, Fach-Übungsleiterin Aerobic und Gymnastik/LSB**



step-aerobic

Ausdauertraining zu motivierender Musik, fördert die Fettverbrennung, führt zur Verbesserung der Kondition und Koordination.  
**Marion Obermann, Fach-Übungsleiterin Aerobic und Gymnastik/LSB**

bodyforming

Kraftausdauertraining mit der Langhantel, stärkt die Hauptmuskelgruppen und Knochen- verbrennt Kalorien- formt den Körper zu motivierender Musik  
**Lena Pöpping Sport.-und Gymnastiklehrerin, Sportherapeutin**



pilates

Pilates: Sanftes Ganzkörpertraining nach original Methode von Joseph Pilates— stärkt Rücken und Rumpfmuskulatur, strafft den Bauch, wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus  
**M.Mertelsmann, DTB-Trainerin Pilates /Einsteiger und Fortgeschrittene DTB Akademie**

wirbelsäulen-  
gymnastik

Training zur Stärkung der Rücken.-und Bauchmuskulatur, zur Vorbeugung oder bei Rückenbeschwerden  
**Angelika Bergmann (Dipl-Sportlehrerin), Übungsleiterin 2.Lizenzstufe NTB/Prävention Ute Kaulfuß, Übungsleiterin-, 2. Lizenzstufe LSB/Haltung + Bewegung-Prävention**



FIT40Plus  
für männer

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik, Tanzstile wie Salsa, Samba, Cuba, Calypso, Merengue, Reggaeton, Hip-Hop und Cumbia lassen die Hüften schwingen. Gute Laune, Spaß und ein solides Workout für den ganzen Körper!  
**Manuela Mertelsmann, anerck. Zumba-Instructor, DTB-Kursleiter Salsa-Aerobic Lena Pöpping, anerck. ZUMBA-Instructor, Sport.-und Gymnastiklehrerin**

Training speziell für Männer!  
Fitness und Kräftigung mit Langhanteln oder Kleingewichten, stärkt die Muskulatur und baut überschüssige Kalorien ab, fördert Beweglichkeit und Körperhaltung  
**Lena Pöpping Sport.-und Gymnastiklehrerin, Sportherapeutin**

einrad

Einrad fahren für Kinder und Erwachsene  
Fahren lernen, gemeinsam Choreographien einüben, schult die Koordination und ist gleichzeitig ein Training für den ganzen Körper  
**Sabine Buschmann, Sabrina Koring, Übungsleiter/C/LSB**

TAEROBIC

Powervolle Verschmelzung von Aerobic in Kombinatn mit Kampfkunstelementen Plus kraftvolles Cardio-Workout bei dem Du dich verausgaben kannst!  
**Lena Pöpping, Sport.-und Gymnastiklehrerin, Sportherapeutin**



fit ab 50

Fitnessübungen für Frauen ab 50 plus“, gesundheitsorientiertes Training mit und ohne Kleingewichte, Therabänder, etc.  
**Angelika Bergmann, Dipl-Sportlehrerin-/2. Lizenzstufe/NTB**



Der  
aktuelle  
kursplan

gültig ab  
01.10.11

NEU!!!