

Kurse und Gruppen

DRUMS ALIVE

Starke Beats, zwei Trommelstöcke und ein Pezziball sorgen für Bewegung, Koordination und garantierte Fettverbrennung. Ein Trend aus den USA bringt Abwechslung und Spass in die Aerobic-Stunde.

Sabrina Koring, Drums ALIVE Instructor

FITMIX!

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

Antje Riedel, Übungsleiterin -C-/ LSB/ Fachübungsleiterin 2. Lizenzstufe Orthopädie

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

Manuela Mertelsmann, Trainerin Pilates / DTB Akademie

Wirbelsäulengymnastik

Training zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Vorbeugung oder bei Rückenbeschwerden

Sabrina Koring, Übungsleiterin -C- LSB

Ute Kaulfuß, Übungsleiterin-, 2. Lizenzstufe LSB/Haltung + Bewegung-Prävention

FIT40Plus für MÄNNER

Training speziell für Männer!

Fitness und Kräftigung mit Langhanteln oder Kleingewichten, stärkt die

Muskulatur und baut überschüssige Kalorien ab, fördert Beweglichkeit und Körperhaltung

Sabrina Koring, Fachübungsleiterin/Übungsleiterin -C- Lizenz

EINRAD

Einrad fahren für Kinder und Jugendliche

Fahren lernen, gemeinsam Choreographien einüben, schult die Koordination und ist gleichzeitig ein Training für den ganzen Körper

Sabrina Koring, Übungsleiter/C/L/ Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/ Orthopädie/

Drums ALIVE - Instructor

EXCIO GERÄTETRAINING

Kraftausdauertraining/Kraftaufbautraining an Großgeräten, hydraulischer Gerätezirkel mit Chipkartensteuerung / Zusatzstationen

Team: Sabrina Koring, Manuela Mertelsmann, Kristina Nieswand

FIT ab 50

Fitnessübungen für Frauen ab 50 plus“, gesundheitsorientiertes

Training mit und ohne Kleingewichte, Therabänder, etc.

Sabrina Koring, Übungsleiterin -C- LSB/Drums ALIVE Instructor/ Fachübungsleiterin

REHASPORT

Rehasportkurse mit kassenärztlicher Verordnung, Rehakursraum-Bielefelder Str. / 32139 Spenge

- Manuela Mertelsmann, Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/ Orthopädie
- Sabrina Koring, Fachübungsleiterin/ Orthopädie 2. Lizenzstufe
- Antje Riedel, Fachübungsleiterin / Orthopädie 2. Lizenzstufe
- Kristina Nieswand, Sport- und Gymnastiklehrerin/ Fachübungsleiter 2. Lizenzstufe/Orthopädie

Der aktuelle Sportplan gültig ab 02.05.2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rehastudio TVL 9:00-14:00 EXCIO Gerätetraining	Rehastudio TVL 8:00-14:00 EXCIO Gerätetraining Bielefelder Str. 137	Rehastudio TVL 9:00-20:30 EXCIO Gerätetraining (Bielefelder Str. 137)	Rehastudio 12:15-13:15 Beckenbodentraining „stark von innen heraus“ mit Michelle	Rehastudio TVL 8:00-18:45 EXCIO Gerätetraining (Bielefelder Str. 137)
11:30-12:30 Rehastudio Beckenbodentraining „stark von innen heraus“ mit Michelle				
Rehastudio 15:30-16:30 Kids Dance ab 6 Jahren mit Michelle (ab Mai)	Rehakursraum 10:15-11:15 Morning Mix mit Michelle		Rehastudio TVL 8:00-15:00 EXCIO Gerätetraining	
MZH 16:00-16:45 Eltern-Kind Turnen mit Sabrina (mit Voranmeldung) MZH 16:45-17:30 Turnmäuse mit Sabrina (mit Voranmeldung)	MZH 14:30-15:15 Runde Sache... Spiel und Sport rund um den Ball mit Sabrina	Rehastudio TVL 12:45-13:45 Tanz & Mobilität für Senioren “...mit Freude in Bewegung bleiben!” ab dem 07.05.2025 mit Michelle	Rehakursraum 11:00-12:00 Hatha Yoga „Sanft“ Einsteiger für Senioren geeignet mit Manuela	MZH 14:15-15:30 TVL EINRADFLITZER Gruppe 1 mit Sabrina
BBZ Karate 15:15-16:15 Anfänger Jugend 16:30-17:30 Unterstufe Jugend 17:30-19.00 Mittelstufe Jugend mit Petra und Team	MZH 15:30-16:30 Spiel-Spaß-Sporthalle Kinder ab 8 Jahren mit Sabrina	BBZ 17:45-18:45 Salsation für Erwachsene mit Nina Lorenz 	Rehastudio TVL 17:00-20:30 EXCIO Gerätetraining Bielefelder Str. 137	MZH 15:30-16:30 TVL EINRADFLITZER Gruppe 2 mit Sabrina
Yogakursraum TVL 17:50-18:50 19:00-20:00 HATHA YOGA mit Anke  Bielefelderstr. 137 (mit Voranmeldung)	Rehastudio TVL 17:00 -21.00 Excio Gerätetraining (Bielefelder Str. 137)	Rehakursraum 17:00-18:00 PILATES  mit Manuela (mit Voranmeldung)	BBZ 18:30-19:30 STEP AEROBIC mit Marion 	BBZ 16:00-17:30 Karate Mittelstufe Jugend MZH 17:30-19:00 Karate Wettkampfttraining alle Gradierungen mit Petra und Team
Rehakursraum TVL 18:00-19:00 Pilates Fortgeschrittene  mit Michelle (mit Voranmeldung)	BBZ 18:30-19:30Uhr FIT 40+ Fitness für Männer mit Sabrina	Yogakursraum TVL 18:10-19:10 Hatha Yoga 	BBZ 19:30-20:30 Drums Alive mit Sabrina  (mit Voranmeldung)	MZH 16:30-17:30 Eltern Kind Turnen mit Sabrina <u>(mit Voranmeldung)</u>
MZH 19:00-20:00 Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer mit Sabrina	BBZ 19:30-21:00 Uhr Karate alle Gradierungen Erwachsene mit Petra & Team	MZH 19:00-20:15 Fitmix für Frauen und Männer (Hinterer Hallenteil) mit Marion	MZH 19:00-20:30 Handball Damen	Rehastudio TVL 15:30-17:30 EXCIO Gerätetraining Bielefelder Str. 137
BBZ 19:30-20:30 BODYFORMING/BOP Langhanteltraining mit Antje	MZH 19:00-20:30 Handball Damen 1.Mannschaft	MZH 19:00-21:30 Tischtennis mit Andreas (Vorderer Hallenteil)	MZH 20:45-22:00 Handball Herren 1. Mannschaft mit Frank Sander	MZH 19:30 - open end Tischtennis Erwachsene mit Benedict
MZH 20:00-21:15 Fit 50 Plus Gymnastik für Frauen mit Sabrina	MZH 20:30-22:00 Handball / Herren 1.Mannschaft Trainer: Marc Eggersmann	BBZ 19:00-20:00 Wirbelsäulengymnastik mit Ute		Samstag Rehastudio TVL 9:00-12:00 Excio Gerätetraining

Montag	Dienstag	Mittwoch		
Rehastudio TVL 15:30-21:00 Excio Gerätetraining	MZH 20:30 – open end Tischtennis Erwachsene	MZH 19:00 - open end Tischtennis Erwachsene		Alle Angebote der Handball Jugend findet Ihr unter: www.jsg-lenzinghausen.de
Rehastudio TVL 20:00-21:00 Hatha Yoga und Entspannung (Voranmeldung) mit Manuela				Sonntag MZH 10:00-12:00 Tischtennis „Nachwuchs“

Wir sind für Euch da: 0 52 25 /87 48 533 Bielefelder Straße 137 Spenge - Lenzinghausen Montag: 10:15 - 14:00 Uhr 16:30 - 19:00 Uhr Dienstag: 08:00 - 14:00 Uhr Mittwoch: 11:00 - 15:00 Uhr 16:30 - 18:00 Uhr Donnerstag: 08:00 - 08:45 Uhr 13:15 - 15:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr Freitag: 10:30 - 15:30 Uhr Samstag: 09:00 - 10:30 Uhr		Teilnahme an den Yoga Kursen: Mitgliedschaft zzgl. 12 Std./ 48,00 Euro (Kurs jeweils 3 Monate) Excio Gerätetraining: 10 Std. / 30,00 Euro 30 Tage Karte/ 18,50 Euro (zzgl. Mitgliedschaft)		Infos zu den Übungsstätten: MZH= Mehrzweckhalle Lenzinghausen BBZ= Bürgerbegegnungszentrum Die Adresse von BBZ und MZH lautet: Turnerstrasse 3 / 32139 Spenge Den Reha-Kursraum/Yoga-Kursraum TVL Rehastudio findet Ihr in der Bielefelder Straße 137 / 32139 Spenge Stadion und Sporthallen Holzwiese 1&2 Immanuel-Kant Str. / 32139 Spenge	

Kontakt und Adressen	
Vorstand	
1.Vorsitzender	Martin Grothaus 0 52 25 / 29 76
2.Vorsitzender	Tobias Ohnesorge 0176 310 90 207
Geschäftsführer	Dirk Buschmann 0 52 25 / 4247
Abteilungsleitung: Reha.-und Gesundheit:	Manuela Mertelsmann 0 52 25 / 87 48 533
Breitensport:	Sabrina Koring 0 52 32/ 90 07 006
Übungsleiter:	
Manuela Mertelsmann	0 52 25 / 87 48 533
Marion Obermann	0 52 24 / 73 92
Ute Kaulfuß	0151 149 200 04
Sabrina Koring	0 52 32 / 90 07 006
Kristina Nieswand	0 52 25 / 87 48 533
Nina Lorenz	0 52 25 / 87 48 533
Tobias Ohnesorge	0176 310 902 07
Antje Riedel	0 52 25 / 87 48 533
Anke Baptist	0 52 25/ 87 48 533
Petra Biermann	0171 531 4530
Michelle Göbel	0 52 25 / 87 48 533
Handball:	
Martin Grothaus	0 52 25 / 29 76
Karate	
Petra Biermann /Tobias Ohnesorge	017. 5314530 / 0176 31090207
Tennis	
Karsten Niermann	0151.107 203 48
Tischtennis	
Andreas Kassing	0175.6901315
Anschrift Geschäftsstelle:	TV. Lenzinghausen e.V. Apfelstr. 18 32139 Spenge Tel. 0 52 25 / 42 47 Dirk.Buschmann@t-online.de
	KONTAKT TVL Anfragen, Infos oder Kündigungen E-Mail an: tvlenzinghausen.mm@gmail.com Dirk.Buschmann@t-online.de
Administrator Homepage: Dipl. Designerin Anja Brünger Grafik / Design/ Objekte www.abruenger.de	

