



TB Burgsteinfurt



Programmheft 2025

1. Halbjahr



02551-7632



www.tb-burgsteinfurt.de



TB Burgsteinfurt

Geschäftsstelle: Wettringer Str.6 , 48565 Steinfurt

Tel.: 02551-7632

Fax: 02551-7636

E-Mail: geschaeftsstelle@tb-burgsteinfurt.de

www.tb-burgsteinfurt.de

Vorsitzende: Dörte Michels, vorstand@tb-burgsteinfurt.de

Stellvertretende Vorsitzende: Inken Namockel

Präsidium: Michaela Scheiper, Claus Muchow, Sven Husmann, Alexander Kreiser,
Ilhan Celik



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag: 9:00 - 13:00 Uhr

Montag und Freitag: 14:00 - 16:00 Uhr

Dienstag: 16:00 - 18:00 Uhr

LIEBE MITGLIEDER, LIEBE SPORTINTERESSIERTE!

In diesem Heft können Sie sich über das komplette Angebot des TBs informieren und finden hoffentlich etwas passendes in unseren elf Abteilungen und über 30 Kursen! Die Kurse können Sie beim Turnerbund ganz einfach online über unser Buchungssystem Yolawo auf der Homepage buchen. Dort erkennen Sie sofort, ob es noch freie Plätze gibt und beide Seiten sparen viel Papier. Damit sind wir in der Digitalisierung den nächsten Schritt gegangen und erfüllen die Wünsche unserer Sportlerinnen und Sportler ein.

Herzlich einladen möchten wir jetzt schon alle TBler zur **Jahreshauptversammlung des TB Burgsteinfurt am Freitag, dem 14. März 2025 um 19 Uhr in der Villa Turnerbund (Kursraum).**

Viel Spaß beim Stöbern wünschen

DÖRTE MICHELs und INKEN NAMOCKEL



Fotos © LSB NRW | Andrea Bowinkelmann, Michael Grosler, Eric Hinz, Lutz Leitmann, Michael Stephan, Canva, Ahlmann & Schlieker sowie TBB



INHALTSVERZEICHNIS

Seite	Angebot
3	Badminton & Basketball
4	Bogenschießen
5	Fechten
6	Handball Senioren
7	Handball Junioren
8	Kampfsport
9	Leichtathletik & Sportabzeichen
10	Ballett & Dance for Kids/Streetdance
11	Internationale Tanz & Hip Hop
12	Turnen Fit und Fun
13	Turnen Fit und Gesund & Stuhlgymnastik
14	Tischtennis & Volleyball
15	Rehasport & Anmeldebedingungen für Kurse
16	Babymassage & Bodyfit
17	Body Shape & Fitness in der Schwangerschaft
18	Faszien Training & Freude an Bewegung
19	Haltung und Bewegung & HIIT Workout
20	Indoor Cycling & Klettern
21	Laufend unterwegs - next Level & "Meine Zeit"
22	Neidan Qi Gong, Neidan Qi Gong Workshop & Pilates
23	Rückenfit & Stabilitraining für Ausdauersportler
24	Yoga & Wassergymnastik
25	Wassergymnastik & Zumba®
26	KlangEmbodiment® & Sporteln
27	37. Steinfurter Altstadtabendlauf & "Wir suchen DICH!"
28	Gutscheine & Ermäßigungen
29	Ferienfreizeit 2025
30	Sportstätten



Jugend
des TBs



Homepage
des TBs



Abteilungen

Badminton



Gemäß unserem Motto FIT & FUN trifft sich hier eine bunt gemischte Gruppe, die Badminton aktiv nutzt, um mit ihrem eigenen Spaß und Einsatz an der persönlichen Fitness und Beweglichkeit zu arbeiten. Ebenso werden bei dieser schnellen Sportart die Reaktions-, Konzentrations- und Koordinations-fähigkeiten geschult. Beim Badminton nehmen auch viele Studenten der FH-Steinfurt teil. Neu ab 2024 gibt es das Angebot für Kids von 12 - 15 Jahre.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	ÜL	Ort
Jedermann	Montag	20:15 - 22:15	K. Harrach/W. Schaefer	WH
Jedermann	Mittwoch	20:00 - 22:00	K. Harrach/W. Schaefer	HSH
Kinder (12 - 15 Jahre)	Montag	17:00 - 18:30	Martin Nolte	HSK

Basketball

Beim Basketball geht es um Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit und Zielgenauigkeit. Als Mannschaftssportart kommt auch die soziale Komponente nicht zu kurz. Seit der letzten Saison hat der TB nach längerer Pause wieder eine Herrenmannschaft im Spielbetrieb gemeldet und direkt den Aufstieg nur knapp verpasst! Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich zum Training eingeladen!

Gruppe	Tag	Uhrzeit	ÜL	Ort
Erwachsene	Donnerstag	21:00 - 22:30	Ilhan Celik	HSH
14 - 17 Jahre	Donnerstag	18:00 - 19:30	Lucas Nielsen	Gym
Erwachsene	Montag	19:00-20:30	Ilhan Celik	WH
freies Training ab 16	Samstag	11:00 - 13:00	Ilhan Celik	HSH



Abteilungen

Bogenschießen für Einsteiger

Samstag oder Sonntag, jeweils 4 Stunden

„Der Weg ist das Ziel!“ - unter diesem Motto zeigen wir Anfängern zwischen 12 und 80 Jahren, warum eine gute Schießtechnik wichtiger ist als das bloße Treffen der Scheibenmitte. Der Kurs wird mehrmals im Jahr durchgeführt.

In einer kleinen Gruppe mit max. 8 Teilnehmenden erfolgt zunächst eine Material-, Technik- und Sicherheitseinweisung. Danach geht es schon so richtig los und es werden grundlegende weitere Inhalte aktiv mit Pfeil und Bogen vermittelt. Die Teilnahme am Anfängerkurs ist verpflichtend für die X-Lizenz (10er Karte) und/oder die direkte Aufnahme in die Abteilung. Bitte enganliegende Kleidung tragen. Treffpunkt ist die Sporthalle der Schule am Bagno (Hallenschuhe mitbringen) bzw. im Sommer bei gutem Wetter (mit festen, geschlossenen Schuhen) auf dem Gelände der Bogenschützen (Auf dem Windhorst 33).



Datum	Mitglied	Nichtmitglied
auf Anfrage	35,00 €	45,00 €

Termine für weitere Anfängerkurse in 2025 werden noch festgelegt und den Interessenten dann mitgeteilt. Bitte melden Sie sich bei der Geschäftsstelle an.



Bogenschießen

Im Sommer finden die Trainingseinheiten auf dem Freigelände der Bogenschützen (FGBö, Auf dem Windhorst 33, Borghorst) statt.

In der Wintersaison findet das Training montags, donnerstags und samstags in der Halle statt (ca. Okt. bis April).

Gruppe	Tag	Uhrzeit	ÜL	Ort
Training	Montag	17:30 - 20:00	rotierend	HSH / FGBö
freies Training	Donnerstag - Sommer	17:30- 20:00	rotierend	FGBö
freies Training	Donnerstag - Winter	19:00 - 21:00	rotierend	HSH
Training	Samstag	16:00 - 18:00	rotierend	HSH / FGBö

Abteilungen

Fechten

Präzision, Reaktionsschnelligkeit, Ausdauer, Nervenstärke! Fechten gilt allgemein als eine nicht so bekannte und verbreitete Sportart. Fechten hat beim TB eine lange Tradition und der Verein war lange Jahre Stützpunktverein. Hier wird jetzt eng mit der TG Münster kooperiert.

Beim TB trainieren wir ausschließlich das Fechten mit dem Florett, wofür ein ausgebildeter Diplomfechtmeister als Trainer beschäftigt ist.



Bei den „Mini-Musketieren“ werden Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren spielerisch an den Fechtsport herangeführt.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Schüler	Mittwoch	16:00 - 18:00	J. Nowakowski	KH
B. Jugend und älter	Mittwoch	18:00 - 20:00	J. Nowakowski	KH
Training für Alle	Donnerstag	16:00 - 18:00	J. Nowakowski	Ksp
stabilisierendes Krafttraining	Donnerstag	18:00 - 20:00	J. Nowakowski	Ksp
Mini-Muskeltiere 5 - 8 Jahre	Dienstag	16:15 - 17:30	J. Nowakowski	KH
offenes Training	Dienstag	17:30 - 20:00	J. Nowakowski	Ksp



Abteilungen

Handball

Die Handballer des TBs spielen in der „Spielgemeinschaft Handball Steinfurt“ mit dem TV Borghorst zusammen. Damit konnte gewährleistet werden, dass in allen Altersklassen Mannschaften antreten können. „Gemeinsam ist man stärker“ – unter diesem Motto soll der Handballsport weiterhin in großer Breite in Steinfurt stattfinden. Besonders die Förderung der Jugend ist der SGH ein großes Anliegen und wir schauen positiv in die Zukunft. Viel Spaß haben die Sportler*innen beim gemeinsamen Training, bei Ligaspielen und Turnieren, wo sie jetzt nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander antreten.



Handball - Senioren

Die Trainingszeiten der Senioren findet man unter diesem Link:
<https://www.sgh-steinfurt.de/aktuelles/trainingszeiten/>



oder den QR-Code scannen

-Trainingszeiten-



Abteilungen

Handball Jugend

Mannschaft	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
mJA (2006 - 2007)	Montag Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Justus	BBH BBH
mJB (2008 - 2009)	Dienstag Freitag	17:30 - 19:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Luc, Ben, Timo	WH NH
mJC (2010 - 2011)	Dienstag Donnerstag	17:30 - 19:00 Uhr 18:00 - 19:30 Uhr	Doreen, Jelle	HSH NH
mJD (2012 - 2013)	Montag Donnerstag	17:30 - 19:00 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr	Eckhard, Felix	WH WH
mJE (2014 - 2015)	Montag Donnerstag	17:00 - 18:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	David	NH WH
Minis (2016 u. jünger)	Dienstag Freitag	17:00 - 18:15 Uhr 16:00 - 17:15 Uhr	Nele, Ole Jannik, Annika	NH WH
wJA (2006 - 2007)	Dienstag Freitag	19:00 - 20:30 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr	Jürgen	HSH WH
wJB (2008 - 2009)	Dienstag Freitag	17:30 - 19:00 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr	Sarah, Jonathan	WH WH
wJC (2010 - 2011)	Montag Donnerstag	16:45 - 18:15 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr	Gerd, Hannah	WH KH
wJD (2012 - 2013)	Dienstag Donnerstag	17:30 - 19:00 Uhr 17:30 - 19:00 Uhr	Fabian, Kim	NH KH
wJE (2014 - 2015)	Dienstag Donnerstag	16:00 - 17:30 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr	Ina	HSH HEBK
Minis (2016 u. jünger)	Dienstag Freitag	17:00 - 18:15 Uhr 16:00 - 17:15 Uhr	Nele, Ole Jannik, Annika	NH WH



Abteilungen

Karate

Mit Alexander Kreiser hat der Turnerbund einen sehr erfahrenen und engagierten Trainer gefunden. Der Träger des 1. Dan gewann bereits mehrere Titel und wurde einmal Deutscher Meister im Karate.

Kyokushin-Karate ist ein Vollkontaktsport und trainiert den ganzen Körper, dabei werden Schläge und Tritte einzeln sowie mit dem Partner oder an den Schlagprazten ausgeübt und perfektioniert. Dennoch stehen Spaß und Freude immer an erster Stelle.



Unsere Karatekas sind mittlerweile auch auf vielen Wettkämpfen unterwegs, legen Gurtprüfungen ab und richten eigene Wettkämpfe aus!



Gruppen (Alter in Jahren)	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Kinder 8 - 12 J.	Montag	18:00 - 19:30	Alexander Kreiser	KH
Kinder 8 - 12 J.	Mittwoch	18:00 - 19:30	Alexander Kreiser	KHSp
Jugendliche	Montag	19:30 - 21:00	Alexander Kreiser	KH
Jugendliche	Mittwoch	19:30 - 21:00	Alexander Kreiser	KHSp
ALLE	Freitag	16:00 - 17:30	Alexander Kreiser	KHSp

Thai-Boxen

mit Oak Soe Htike, **Montag und Donnerstag 20:15 - 21:30 Uhr**

Dieses Angebot für junge Menschen ab 15 Jahren bietet einen ersten Einblick in den Kampfsport Thai Boxen. Das Kombinations-Training ist ein attraktiver Mix aus Fitness und Kampfsport für den Muskelaufbau, körperliche Selbstverteidigung, allgemeiner Körperertüchtigung und den Grundlagen des Thaiboxen - Muay Thai. Du lernst außerdem, wie du deine Ziele mit Geduld, hartem Training und einer Prise Humor realisierst. Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle, wir sammeln Anfänger und führen dann intensive Anfängerkurse durch.



Gruppen	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
ab 15 Jahren	Montag	20:15 - 22:00	Oak Soe Htike / Felix Rees	KHSp
ab 15 Jahren	Donnerstag	20:15 - 22:00	Oak Soe Htike / Felix Rees	KHSp
Neueinsteiger	Freitag	19:30 - 21:30	Felix Rees	KHSp

Abteilungen

Leichtathletik

Gehen, Laufen, Springen und Werfen werden dann zu einer leichtathletischen Tätigkeit, wenn sie unter bestimmten Zielsetzungen und nach bestimmten Vorgaben ausgeübt werden. Leichtathletik ist eine der vielseitigsten Sportarten, da man sich auf unterschiedlichste Disziplinen spezialisieren kann. Für Kinder ist jedoch zunächst eine umfassende Grundausbildung wichtig.

Die Leichtathletik beim TB Burgsteinfurt wird in drei Altersgruppen unterteilt. Bei der Spielerischen Leichtathletik werden die Kinder durch altersgerechte Elemente und/oder Bewegungsspiele an die Leichtathletik herangeführt.

Die Leichtathletik legt den Schwerpunkt auf ein altersgerechtes Training und an die Heranführung an die einzelnen Disziplinen.

Ziel bei allen Gruppen ist die Bewegung, der Spaß und der Erfolg!



Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterinnen	Ort
U 8 + U 10 (Kinder 6 - 9 Jahre)	Dienstag	16:30 - 18:00	Jula Deiters, Julia Stoyke, Marlene Rose Mila Bondar	VBS/KH
	Donnerstag	16:30 - 18:00	Josje Bartmann, Emma Lütke-Lefert, Mila Bondar	VBS/ES
	Freitag	16:00 - 17:30	Yannick Gausselmann	VBS/ES
U 12 (Kinder 9 - 12 Jahre)	Mittwoch	16:30 - 18:00	Janina u. Anna-Lena Knüver, Hauke Schräder	VBS/KH
	Freitag	16:30 - 18:00	Feridun Uzun u. Franka Wilmer	VBS/KH
U 14 bis U 18 (Jugendl. 12 - 17 Jahre)	Dienstag	18:00 - 19:30	Yannick Gausselmann	VBS/KH

Deutsches Sportabzeichen

Vom **6. Mai bis 30. September 2025** wird **jeden Montag zwischen 18 und 20 Uhr im Volksbank Stadion** das Sportabzeichen auch für Nichtmitglieder abgenommen und es kann dafür unter fachkundiger Anleitung trainiert werden.



Abteilungen

Ballett

Der Ballettunterricht für Kinder ab 5 Jahren besteht aus spielerischen Bewegungen zur Musik und den ersten Annäherungen an die spätere Technik des klassischen Balletts. Hier soll gemeinsam die Freude an den ersten Tanzschritten entdeckt werden. Kreativität, Musikalität und Phantasie werden geweckt und das Selbstvertrauen gefördert.



Tanz ist eine bedeutende Erfahrung für jedes Kind. Ballett fördert Teamgeist, Präsenz und Selbstvertrauen. Das Training korrigiert die Haltung, stärkt die Muskulatur und verleiht ein gutes Körperbewusstsein. Spaß an der Bewegung und den besonderen Reiz des Tanzes erlebt jeder, der es versucht.

Neu: Kreativer Kindertanz mit der Tanzpädagogin Susann Eicke! Den Mädchen und Jungen wird nähergebracht, sich nach Musik zu bewegen, zu tanzen und spielerisch die verschiedenen Elemente des Tanzens kennenzulernen.

Gruppe (Alter in Jahren)	Tag	Uhrzeit	ÜL	Ort
Grade I (7 - 8 J.)	Freitag	17:00 - 18:00	Lina ten Bosch	Gsp
Grade II (8 - 11 J.)	Donnerstag	17:30 - 18:30	Christina Nickel	Ksp
Grade III (9 - 14 J.)	Montag	17:30 - 18:30	Christina Nickel	Ksp
Intermediate (ab 14 J.)	Montag	18:30 - 20:00	Christina Nickel	Ksp Gsp
Intermediate + Spitze (ab 16 J.)	Donnerstag	18:30 - 20:00	Christina Nickel	Gsp
Primary (5 - 6 J.)	Freitag	16:15 - 17:00	Lina ten Bosch	Gsp
Kreativer Kindertanz (4 - 6 J.)	Dienstag	17:00 - 17:45	Susann Eicke	Gsp

Dance for Kids / Streetdance

Dance for Kids bietet Kindern im Alter von 4 - 10 Jahren die Möglichkeit zu aktueller Musik coole Choreographien einzustudieren und aufzuführen. Der Spaß am Tanzen wird geweckt, Körperbewusstsein und Musikalität gefördert und natürlich kommen auch die spielerischen und sportlichen Seiten nicht zu kurz.



Gruppe (Alter in Jahre)	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterin	Ort
Dance for Kids (4-6)	Donnerstag	15:30 - 16:30	Leonie Behrning, Anastasia Kruk	VT
Dance for Kids 2 (7 - 10)	Donerstag	16:45 - 17:45	Leonie Behrning, Anastasia Kruk	VT

Abteilungen

Internationaler Tanz

Beim Internationalen Tanzen können die Teilnehmerinnen ihre eigene Bewegungsfreude neu entdecken, im gemeinsamen Tanz mit anderen die eigene Natur emotional erleben und ausdrücken. Die weichen, harmonischen Bewegungen wirken wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe Internationaler Musik werden die Grundbewegungen des internationalen Tanzes erlernt. Beim Dance Mix werden verschiedene Materialien wie Bänder und Fächer eingesetzt, bei den älteren Kindern auch Isis Wings. Es wird u. a. spanischer Rock, orientalischer und russischer Tanz einstudiert.



Gruppe (Alter in Jahren)	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterinnen	Ort
Dance Mix Minis 1 (5-6 J.)	Montag	17:00 - 18:00	Victoria Weiß	Gsp
Dance Mix Minis 2 (7-8 J.)	Mittwoch	17:00 - 18:00	Victoria Weiß	Gsp
Dance Mix Kids (9-12 J.)	Mittwoch	18:00 - 19:00	Victoria Weiß	Gsp
Dance Mix Teens (ab 13 J.)	Montag	18:30 - 20:00	Melanie Rau	Gsp
Orientalischer Tanz Anf. Erw.	Mittwoch	19:00 - 20:00	Anke Wolke	Gsp
Orientalischer Tanz Fortgeschr.	Mittwoch	20:00 - 21:30	Anke Wolke	Gsp

Afro Dance/ Hip Hop

Hier spiegelt sich das Lebensgefühl einer jungen Generation wieder: Die Bewegungen sind wie die Musik sehr abwechslungsreich. Mal schnell, mal kräftig, mal locker und groovig, mal weich und sexy. Gehüpfte bzw. gesprungene Tanzelemente sind typische Merkmale des Hip Hop und des Afro Dances. Afro Dance wird seit September 2024 ganz neu angeboten. Der Tanzlehrer heißt Nana Yaw Asabere und ist ein Profi.



Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Afro Dance	Dienstag	18:30-20:00	Nana Yaw Asabere	KSp
Hip Hop ab 15 Jahre	Freitag	18:00-19:30	Nana Yaw Asabere	Gsp

Abteilungen

Turnen: Fit & Fun

Das **Pupsiturnen** gestalten wir als offene Gruppe. Die Eltern und Kinder bestimmen ihr eigenes Zeitfenster zwischen 16:15 und 18:15 Uhr. In der Halle motivieren viele fantasievolle Aufbauten, Hüpftiere, Fahrzeuge, Schaukeln und manchmal auch das große Trampolin zum Sammeln vieler neuer Bewegungserfahrungen für die Kinder zwischen 1,5 und 4 Jahren.



Beim **FUNtasieturnen** sammeln die Kinder erste sportliche Erfahrungen ohne Eltern. Wir probieren viele verschiedene Spiele aus, aber auch altbekannte Ball- und Fangspiele. Jeden Donnerstag hüpfen, klettern und laufen wir durch die Willibrordhalle und lassen dabei die Ideen der Kinder mit in die Stunde einfließen. Das Angebot findet ohne Eltern statt.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*innen	Ort
Pupsiturnen (1,5 - 4 J.)	Mittwoch	16:15 - 18:15	Sabine Albin	WH
FUNtasie Sport (4 - 6 J.)	Donnerstag	16:15 - 17:30	NN	WH

Krabbel - Kids

Dienstag 10:15 - 12:00 Uhr in der Villa Turnerbund

Freitag 15:30-17:00 Uhr in der Villa Turnerbund

Gemeinsam spielen, singen, basteln, turnen und dabei Erfahrungen, Tipps und Neuigkeiten austauschen. Egal, ob Mama/Papa, Oma/Opa oder Tante/Onkel, in der Krabbelgruppe ist jeder willkommen und eingeladen sich mit einzubringen, Spaß zu haben und mit den Kleinen eine schöne Zeit zu verbringen.

Das Angebot findet in Eigenregie der Anwesenden statt, Spielmaterialien stehen zur Verfügung. Geeignet für Kinder ab dem 4. Monat.



Übungsleiter / Innen gesucht!!!

Für unsere Kindersportangebote suchen wir dringend motivierte und kinderfreundliche Menschen. Eine evtl. Ausbildung wird bezahlt!



Rund um Fit

mit Michaela Scheiper, **Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr**

Bei Musik wärmen wir uns auf, weiter geht es mit leichten bis mittelschweren Aerobic-Schritten. Es folgen Übungen für Bauch, Beine und Po. Ihren Ausklang findet die Stunde mit Dehnübungen. Willkommen sind alle, die Spaß daran haben, sich zu Musik zu bewegen und/oder Sportspiele zu machen.

Abteilungen

Stuhlgymnastik für Seniorinnen und Senioren



mit Tanja Senker, **Montag 10:30 - 11:30 Uhr in der Villa Turnerbund**

Vorbeugen ist besser... fit bis ins hohe Alter! Dieses Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren von 60 bis 80 plus Jahre, gerne auch Männer! Es werden Übungen für Muskeln, Gelenke und die Koordination, Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining und zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit durchgeführt. Aber auch der soziale Aspekt kommt durch Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*innen	Ort
Rund um Fit	Donnerstag	20:00 - 21:00	Michaela Scheiper	VT
Stuhlgymnastik	Montag	10:30 - 11:30	Tanja Senker	VT
Fit u. Aktiv für Senioren	Donnerstag	9:00 - 10:00	Heike Thedieck	VT
Dienstagsspaziergänge	Dienstag	9:30 - 10:30	Marion Vogt	Schloss

Dienstagsspaziergänge

mit Marion Vogt, **Dienstag 09:30-10:30 Uhr, Start & Ende: Bagno-Parkplatz Schloss in BSf**

Sie möchten Spazierengehen? Aber nicht alleine. Sie fühlen sich einsam und möchten neue Kontakte knüpfen? Dann sind Sie hier genau richtig. Der Turnerbund hat ein neues Angebot: Unsere gemütlichen Dienstagsspaziergänge! Unter dem Motto „Zeit zum Quatschen, keine Eile“ laden wir alle Interessierten herzlich ein, gemeinsam die frische Luft und die schöne Umgebung des Schlossparks zu genießen.

Turnen: Fit & Gesund



Power Fitness

mit Michaela Scheiper, **Montag und Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr**

Das Richtige für sportliche Menschen in jedem Alter, die es gernhaben, sich bei fetziger Musik so richtig auszupowern. Nach einer Aufwärmphase folgt eine Mischung aus Aerobic und Tae Bo. Es wird in die Luft geboxt und getreten, viel gesprungen und noch mehr geschwitzt. Nach einer Stunde geht das Training auf der Matte weiter mit gezielten Übungen für alle Muskelgruppen. Abschließend werden alle Muskeln gedehnt.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiterinnen	Ort
Power Fitness	Montag & Mittwoch	18:30 - 20:00	Michaela Scheiper	Gym
Pilates	Dienstag	20:15 - 21:30	Heike Thedieck	VT

Abteilungen

Tischtennis

Tischtennis wird oft als „schnellste Ballsportart der Welt“ bezeichnet. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erreichen, eigene Fehler zu vermeiden und den Gegner durch geschickte Spielweise zu Fehlern zu zwingen.

Die Faszination dieser Sportart liegt im Kampf „Mann gegen Mann“ begründet und das schon im Training. Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer und „Kopfarbeit“ sind gefragt. Ein hart geschlagener Ball kann bis zu 180 km/h schnell werden.

Beim TB gibt es sehr aktive Kinder- und Jugendgruppen, die regelmäßig an Turnieren teilnehmen.



Unsere 1. Herren spielt aktuell in der NRW Liga und lädt herzlich dazu ein, bei den Heimspielen samstags um 18:30 vorbei zu schauen und Tischtennis aus nächster Nähe zu betrachten.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter*innen	Ort
Anfänger	Mittwoch	18:00 - 19:30	A. Rewer, Caroline Mundus, Julia Shevnin	KH
	Freitag	16:30 - 18:00		
Schüler/Jugend	Montag	18:00 - 20:00	Heiko Fislage, Max Kruse, Antonia Rewer, Steffen Huylmans	KH KH KH
	Mittwoch	18:00 - 19:30		
	Freitag	18:00 - 20:00		
Damen und Herren	Montag	20:00 - 22:00	Hartmut Finke Franz-Dieter Koers Steffen Huylmans	KH KH KH
	Mittwoch	19:30 - 22:00		
	Freitag	20:00 - 22:00		

Volleyball



Volleyball ist eine anspruchsvolle Sportart, die kaum auf bekannten Bewegungsmustern aus anderen Sportarten aufbaut. Es ist eine Mannschaftssportart, bei der es in besonderem Maße auf die Fähigkeiten jedes Einzelnen ankommt. Teamgeist und der Umgang mit Erfolgen sowie mit Misserfolgen sind elementarische Bestandteile, die auch im täglichen Leben helfen. In unserer Volleyballgruppe geht es vorrangig um den Spaß am gemeinsamen Spiel, es werden aber auch Spiele mit befreundeten Vereinen durchgeführt.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Mixed	Montag	20:00 - 22:00	Huyi Nguyen	HSH
Hobby	Freitag	20:00 - 22:00	Sven Husmann	Gym

Rehabilitationssport

Rehasport-Angebote

Für Teilnehmer mit einer ärztlichen Verordnung entstehen keine Kosten und es ist keine Mitgliedschaft im Verein erforderlich. Die Teilnahme ohne Verordnung ist für einen monatlichen Beitrag von 20 € für Nichtmitglieder und 10 € für Mitglieder möglich. Ziel ist es, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit aufzubauen, um dauerhaft wieder am Arbeits- und Sozialleben teilnehmen zu können. Die Teilnehmer erhalten in den spezifischen Angeboten praktische Tipps für den Alltag, stärken die eigene Verantwortung für ihre Gesunderhaltung und sollen nachhaltig Spaß an der Bewegung gewinnen.



Gruppe	Tag	Uhrzeit	B-Trainer*innen	Ort
Orthopädie	Montag	9:00 - 10:00	Heike Thedieck	VT
Camphill	Montag	16:30 - 17:30	Heike Thedieck	VT
Orthopädie	Dienstag	16:30 - 17:30	Martina Fedder	VT
Orthopädie	Dienstag	19:00 - 20:00	Heike Thedieck	VT
Orthopädie	Mittwoch	9:00 - 10:00	Birgit Kauling	VT
Orthopädie	Donnerstag	9:00 - 10:00	Heike Thedieck	VT
Lungenerkrankung	Donnerstag	10:15 - 11:15	Werner Schwalb	VT
Orthopädie	Donnerstag	18:00 - 19:00	Petra Gerke	VT
Gymnastik auf u. am Stuhl	Mittwoch	10:15 - 11:15	Birgit Kauling	VT

Anmeldebedingungen für Kurse:

Sie können sich über unser Buchungsprogramm Yolawo über die Homepage anmelden, hier sehen Sie auch sofort, ob es freie Plätze gibt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine automatische Bestätigung der Buchung. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren. Diese werden aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung mittels Einzugsermächtigung durch ein SEPA-Lastschriftmandat eingezogen. Wir ziehen die Kursgebühren im letzten Kursdrittel ein, um auf evtl. Ausfälle direkt reagieren zu können. Eine Erstattung der Kursgebühren erfolgt bei Absage durch den Turnerbund bzw. bei rechtzeitiger Abmeldung bis eine Woche vor Beginn des neuen Kursblocks. Einzelne, nicht besuchte Trainingsstunden werden nicht erstattet.

Der Turnerbund behält sich vor, einen Kurs bei zu geringen Teilnehmerzahlen abzusagen.

Alle Terminangaben sind ohne Gewähr!

Babymassage

mit Friederike Rummeling, **Freitag 9:00 - 10:00 Uhr**

Der Kurs umfasst 6 Termine, wobei der erste ein Info-Termin ist. Es können maximal 10 Personen mit Baby teilnehmen.

Ätherische Öle werden gestellt. Bei der "harmonischen Babymassage nach Bruno Walter" (für Kinder ab der 6. Lebenswoche bis ca. 6 Monate) lernen Babys am meisten durch Sinnesreize. Der Kurs beinhaltet das Erlernen der Ganzkörpermassage, Wirkung von Düften, Farben und Musik auf die Kleinsten. Die Massage kann die Bindung fördern, Sicherheit vermitteln und unterstützend bei z.B. Hüftproblemen wirken.



Datum	Kursnr.	Uhrzeit	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
10.01- 14.02.2025	25001	9:00 - 10:00	55,00 €	65,00 €	VT
21.02- 28.03.2025	25002	9:00 - 10:00	55,00 €	65,00 €	VT
09.05- 13.06.2025	25003	9:00 - 10:00	55,00 €	65,00 €	VT

Bodyfit

mit Birgit Kauling, **Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr**

Birgit bietet „Bodyfit“ für Frauen und Männer jeden Alters an. Nach einer Erwärmung mit Hanteln wird abwechslungsreich mit verschiedensten Materialien der gesamte Muskeltonus des Körpers trainiert. Im Anschluss legen sich die Teilnehmer*innen auf Matten und trainieren die Beine, den Po und den Bauch. Als Cool down werden angenehme Entspannungsübungen durchgeführt.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
09.01- 10.04.2025	25004	14	49,00 €	84,00 €	VT
08.05- 10.07.2025	25005	8	28,00 €	48,00 €	VT

Body-Shape

mit Isabell Backsmann, **Montags 17:45 – 18:45**

Dieses Workout richtet sich an junge Frauen, die eine Auszeit vom beruflichen Stress oder Familiendasein suchen und Lust haben sich zu peppiger Musik gemeinsam in einer Gruppe mit anderen jungen Frauen zu bewegen. Nach einem Warm-Up folgen unter fachkundiger Anleitung von Sportwissenschaftlerin Isabell Backsmann Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Anschließend findet ein Trainingsprogramm sowohl mit eigenem Körpergewicht als auch kleinen Gewichten statt, das die sogenannten „Problemzonen“ wie Bauch, Beine und Po besonders berücksichtigt.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01- 07.04.2025	25005	12	42,00 €	72,00 €	VT
28.04- 07.07.2025	25007	10	35,00 €	60,00 €	VT

Fitness in der Schwangerschaft

mit Petra Westermann, **Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr in der Villa Turnerbund**



Dieses Angebot für schwangere Frauen hält fit und lässt dich in deinem Körper rundum wohl fühlen. Bei einem leichten Workout, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, abgestimmt auf das jeweilige Trimester der Schwangerschaft, begleitet dich eine erfahrene Trainerin und Krankenschwester durch die Zeit des wachsenden Bauches. Sport und Bewegung bewirken viel Positives gerade während der Schwangerschaft. Empfohlen wird die Teilnahme ab der 14. Schwangerschaftswoche. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Berechnung des Kursbeitrages erfolgt erst ab der ersten Teilnahme. Gleiches gilt für den Ausstieg, wenn die Geburt vor der Tür steht oder gesundheitliche Probleme eine Teilnahme nicht mehr zulassen.

Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
08.01 - flexibel!	25008	z.B. 10 Termine	35,00 €	60,00 €	VT

Faszien-Training

mit Petra Westermann,
zwei Kurse hintereinander, **Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr**
oder 19:00 – 20:00 Uhr

Faszien-Training oder auch „Faszio“ genannt ist ein modernes ganzheitliches Training für Männer und Frauen. Durch gezielte geschmeidige oder kraftvolle Bewegungen mit und ohne Zusatzgeräte wie Golfbälle, Poolnudeln, Redondobälle usw. werden Blockaden gelöst und das Bindegewebe gestrafft. Die ausgebildete Faszientrainerin Petra Westermann verspricht ein vielseitiges Programm, bei dem die Teilnehmer*innen richtig ins Schwitzen kommen.



Datum	Kursnr.	Uhrzeit	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
08.01- 09.04.2025	25009	18:00 - 19:00	11	38,50 €	66,00 €	VT
08.01- 09.04.2025	25010	19:00 - 20:00	11	38,50 €	66,00 €	VT
30.04- 09.07.2025	25011	18:00 - 19:00	11	38,50 €	66,00 €	VT
30.04- 09.07.2025	25012	19:00 - 20:00	11	38,50 €	66,00 €	VT

Freude an Bewegung - Seniorensport

mit Christel Danek, **Freitags 10:30 – 11:30 Uhr in der Villa Turnerbund**

Angeboten werden Übungen zum Erhalt und zur Steigerung der Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Lebensfreude. Das Training findet im Gehen, Stehen, Sitzen und/oder Liegen statt. Besonderes Augenmerk wird auf die Atmung gelegt. Unterschiedliche Kleingeräte sorgen für ein abwechslungsreiches Training. Die Übungsleiterin Christel verfügt über umfangreiche Erfahrungen im Seniorensport und freut sich auf JEDEN Teilnehmer mit seiner individuellen Lebensgeschichte.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
10.01- 11.04.2025	25013	14	49,00 €	84,00 €	VT
09.05- 11.07.2025	15014	8	28,00 €	48,00 €	VT

Haltung und Bewegung

mit Elke Pischel, **Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr in der Villa**
Turnerbund

Die meisten Menschen sitzen viel, bewegen sich zu wenig und fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt. Für diese Zielgruppe ist dieser Bewegungskurs nach Pilates Prinzipien am frühen Morgen genau das Richtige. Die Begriffskombination "Haltung und Bewegung" spielt eine wichtige Rolle im Gesundheitssport. DTB - Präventions-Übungsleiterin Elke Pischel fördert durch das Training von Kopf bis Fuß die Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit bei den Teilnehmer*innen sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Zusätzlich wird die Wirbelsäule stabilisiert und gekräftigt. Dieser Kurs ist ZPP zertifiziert und kann einmal im Jahr bei der Krankenkasse eingereicht werden.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
07.01- 08.04.2025	25015	12	48,00 €	78,00 €	VT
29.04- 08.07.2025	25016	10	40,00 €	65,00 €	VT



HIIT-Workout

mit Aelita Demter, **Montag 19:30 - 20:30 Uhr**
nach den Osterferien 19:00 - 20:00

HIIT bedeutet: High Intensity Interval Training. Es ist ein Intervalltraining im Ausdauerbereich, bei dem kurze, anstrengende Einheiten mit langsamen und regenerativen abwechseln, wobei der Beat der Musik das Tempo vorgibt. Dabei wird vor allem die Ausdauer, die Kraft und die Koordination trainiert. Das Training ist sehr effektiv und kann zur schnellen Leistungssteigerung und Fettverbrennung führen.

Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01- 07.04.2025	25017	12	42,00 €	72,00 €	ES
28.04- 07.07.2025	25018	10	35,00 €	60,00 €	ES

Indoor Cycling

mit Inken Namockel und Fabian Rohr, **Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr**
sowie **Freitag 18:00 - 19:00 Uhr im Spiegelsaal in der Kreishalle**

Indoor-Cycling ist ein schweißtreibendes Hallen-Radtraining mit rhythmischer Musik. Der Beat der Musik simuliert dabei ein Gelände mit Anstiegen und Abfahrten. Die Teilnehmer*innen können sich individuell den Belastungsgrad einstellen und damit die Intensität ihres Trainings selbst bestimmen. Indoor-Cycling ist ein ideales Radtraining im Winter oder zu später Stunde. Die Kursleiterin Inken Namockel ist Inhaberin der C-Lizenz und bringt die Teilnehmenden gekonnt ins Schwitzen.



Zwischen Herbst- und Osterferien läuft unser "Winterkurs" mit Fabian Rohr, immer am **Freitag von 18 - 19 Uhr**.

Datum	Kursnr.	Tag	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
07.01- 08.04.2025	25019	Dienstag	14	49,00 €	84,00 €	KSp
29.04- 08.07.2025	25020	Dienstag	10	35,00 €	60,00 €	KSp
10.01- 11.04.2025	25030	Freitag	14	49,00 €	84,00 €	KSp

Klettern für Kinder

mit Dominik Scheiper, Hannah Bennemann, Gida Yassine,
Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr in der Kreishalle

Dieses spannende Angebot für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren bieten wir schon einige Jahre an und es wird sehr gut angenommen. Es gibt Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Als Abenteuersport bietet Klettern viele verschiedene Möglichkeiten, sich selbst und seinen Körper besser kennenzulernen. Zudem trainiert es Kraft, Ausdauer und Koordination. Aber in erster Linie macht Klettern ganz viel Spaß!



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
Termine stehen noch nicht fest!	25021	7	48,00 €	63,00 €	KH

Kurse bitte in der Geschäftsstelle anfragen! Tel.: 02551 7632

„Laufend unterwegs“ - next Level

mit Frank Dite und Frank Albers, dienstags 17:30 – 19:00 Uhr, **VB-Bank Stadion Steinfurt**

„Laufend unterwegs - next Level“ ist ein Gesundheitssportprogramm (nicht erstattungsfähig), dass sich im Kern dem Laufen widmet. Es besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm à 90 Minuten, das sich nahtlos an den Sport Pro Gesundheitskurs „Laufend unterwegs“ anschließt. Aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen gesund und in der Lage sein eine halbe Stunde ohne Unterbrechung laufen zu können.

Schwerpunkt sind neben dem Laufen in der Natur gezielte Übungen zur Stabilisierung und Steigerung der sportmotorischen Fähigkeiten der Bereiche Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Training wird Herzfrequenz-basierend durchgeführt.

Durch den theoretischen Anteil soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Das „Laufen“, als eine der Kerndisziplinen der Leichtathletik, ist eine prädestinierte Disziplin für Arbeit in der Gesundheitsförderung. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmern 60 Minuten durchgehend ohne Pause laufen können.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
14.01. – 01.04.2025	25022	12 x 90 min	90,00	100,00 €	VB

Entspannungskurs „Meine Zeit“

mit Sabine Albin, **Montag 18:00 – 19:00 Uhr im Familienzentrum Willibrord**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden abzuschalten, runterzufahren und zur Ruhe zu kommen. Einfache, aber effektive Entspannungsmethoden sowie Wahrnehmungs- und Atemübungen, gepaart mit Klang- und Fantasiereisen, helfen die eigene Balance zu finden. Die Übungen werden alltagstauglich vermittelt und können zu Hause auch selbstständig durchgeführt werden.

Mitzubringen sind eine Decke, ein Kissen sowie warme Socken. Die Teilnehmeranzahl ist auf max. acht Personen festgesetzt.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01. – 10.02.2025	25023	6	27,00 €	42,00 €	FW
24.02. – 07.04.2025	25024	6	27,00 €	42,00 €	FW
12.05. – 16.06.2025	25043	6	27,00 €	42,00 €	FW

Neidan Qi Gong

mit Gerlind Farrenkopf, **Montag 19:00 – 20:30 Uhr in der Villa Turnerbund**

Neidan Gong geht auf eine 1.000-jährige Tradition der chinesischen Longmen Pai "Drachentorschule" zurück. Das Übungssystem löst Verspannungen, bietet ganzheitliche Entspannung und führt ins bewusste Körperempfinden, was körperliche und emotionale Blockaden lösen kann. Im Sommerkurs bringen wir unseren Körper auf allen Ebenen ins Gleichgewicht und spüren unsere Mitte, im Herbstkurs stärken wir die Mitte. Von Therapie-Klangschalen begleitete Meditationen unterstützen das Wahrnehmen und Spüren des eigenen Körpers.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01- 31.03.2025	25025	10	50,00 €	75,00 €	VT
28.04- 07.07.2025	25026	10	50,00 €	75,00 €	VT

Neidan Qi Gong Workshop

In dem Workshop lernst du verschiedene Übungssysteme der Drachentorschule kennen und kannst in ein tieferes Spüren kommen. Wir stärken das Atemvolumen unserer Lunge und unser Immunsystem, das Wei-Qi. Du lernst Selbstmassagen aus der daoistischen Chinesischen Tradition kennen, die du selbst durchführen kannst, Sie unterstützen dich, dich zu spüren und Spannungen zu lösen. Gleichzeitig verbessern wir die Versorgung unseres ganzen Körpers, um gut durch die fordernde Winterzeit zu kommen: Spezielle abgestimmte körperbegleitende Übungen sowie wohltuende Therapie-Klangschalen-Klänge helfen uns, eine tiefe Verbindung zu uns selbst zu spüren und zu erleben. Ab 16 Jahren. **Ein Kurstermin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest, bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle.**

Pilates -Training

mit Heike Thedieck, **Dienstag 20:15 – 21:30 Uhr in der Villa Turnerbund**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Dieses Angebot ist besonders für Einsteiger geeignet, die ihre Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisieren wollen. Das Training hat insgesamt einen positiven Effekt auf das psychische Gleichgewicht und verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden. In jeder Kursstunde stellt die Übungsleiterin Heike Thedieck einen neuen Schwerpunktaspekt rund um das Thema Gesundheit vor. TB-Mitglieder der Fit und Gesund Abteilung können diesen Kurs besuchen.

Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01. - 31.03.2025	25027	14	Beitrag Fit u. Gesund	91,00 €	VT
28.04. - 07.07.2025	25028	10	Beitrag Fit u. Gesund	65,00 €	VT

Rücken-Fit

mit Zihao Yang, **Mittwoch 15:30 – 16:30 Uhr in der Villa Turnerbund**

Schultern und Nacken sind verspannt, der Kopf tut weh und auch der Rücken macht nicht mehr so mit? Mit regelmäßigem Rückentraining lassen sich sowohl die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur stützt den Rumpf, entlastet die Wirbelsäule samt Bandscheiben und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.

Der A-Lizenz Inhaber Rückentraining Zihao Yang hat ein duales Studium im Sport absolviert und verfügt über diverse weitere Lizenzen im Gesundheits- und Fitnessbereich.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
08.01- 09.04.2025	25029	14	56,00 €	91,00 €	VT
30.04- 09.07.2025	25030	11	44,00 €	71,50 €	VT

Stabi-Training für Ausdauersportler

mit Aelita Demter, **Montag 18:30 – 19:30 Uhr in der Turnhalle der Elisabethschule**

Ausdauersportler – auch sehr ambitionierte! – vernachlässigen es oft für Beweglichkeit und vor allem Stabilität der Muskulatur zu sorgen. Gerade das Winterhalbjahr bietet sich an, muskulären Defiziten und Dysbalancen entgegenzuwirken. Hier werden anspruchsvolle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Koordinationsübungen und Stretching durchgeführt, die auch hervorragend auf den Skiurlaub vorbereiten!

Der Kurs findet nur im Winterhalbjahr statt!



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01- 07.04.2025	25031	12	42,00 €	72,00 €	ES

Yoga

mit Elke Övermann, Alina Iker und Yuliia Yevdokimova

Hatha-Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl zu aktivieren und zu verbessern. Neben den körperlichen Aspekten der Yogaübungen (Asanas) wie Stärkung der Muskulatur des gesamten Körpers, Gleichgewicht und Flexibilität, wirkt Yoga auf das mentale und emotionale Erleben. Die Fähigkeit, die Atmung zu kontrollieren (Pranayama) ist von besonderer Bedeutung. Hatha-Yoga unterstützt sich körperlich und mental zu entspannen, mit Stress besser klar zu kommen, in belastenden Situationen gelassener zu reagieren und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu intensivieren. Das gelingt durch Yin yoga – eine Kombination aus Bewegung und bewusster Atmung.

Montag 18 Uhr bei Elke Övermann ist für Einsteiger und Wiedereinsteiger Ü 45 geeignet und 19:30 Uhr bei Alina Iker gerne für Studierende, Berufstätige Einsteiger. Die Dienstagskurse (Yuliia Yevdokimova) sind für trainierte Einsteiger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene vorgesehen.

Datum	Kursnr.	Uhrzeit	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01. - 07.04.2025	25033	Mo. 18:00 - 19:00	12	45,50 €	78,00 €	KN
13.01 - 07.04.2025	25034	Mo. 19:30 - 20:30	12	45,50 €	78,00 €	KN
07.01. - 08.04.2025	25035	Di. 17:30 - 18:45	14	56,00 €	91,00 €	KN
28.04. - 07.07.2025	25036	Mo. 18:00 - 19:00	10	35,00 €	60,00 €	KN
28.04. - 07.07.2025	25037	Mo. 19:30 - 20:30	10	35,00 €	60,00 €	VT
29.04. - 08.07.2025	25038	Di. 17:30 - 18:45	10	40,00 €	65,00 €	VT

Wassergymnastik

im Bad der Elisabethschule

Bei der Wassergymnastik wird gelenkschonend die Tiefenmuskulatur und die allgemeine Fitness trainiert. Unsere Aqua-Fitness-Trainer*Innen setzen verschiedene Geräte ein, die für ein abwechslungsreiches Training sorgen. Die Wassertemperatur beträgt 31 Grad. Unsere Wassergymnastik-Kurse sind leider nicht mit einem Reha Rezept abzurechnen.



Datum	Kursnr.	Uhrzeit	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
13.01 - 07.04.2025	WG 1	Mo. 18:40 - 19:25	12	54,00 €	84,00 €	BES
13.01 - 07.04.2025	WG 2	Mo. 19:25 - 20:10	12	54,00 €	84,00 €	BES
13.01. - 07.04.2025	WG 3	Mo. 20:10 - 20:55	12	54,00 €	84,00 €	BES
07.01. - 08.04.2025	WG 4	Di. 19:00 - 19:45	14	63,00 €	98,00 €	BES
07.01. - 08.04.2025	WG 5	Di. 20:00 - 20:45	14	63,00 €	98,00 €	BES
08.01. - 09.04.2025	WG 6	Mi. 19:30 - 20:15	14	63,00 €	98,00 €	BES
08.01. - 09.04.2025	AF 1	Mi. 20:20 - 21:05	14	63,00 €	98,00 €	BES
10.01. - 11.04.2025	WG 7	Fr. 14:15 - 15:00	13	58,50 €	91,00 €	BES
10.01. - 11.04.2025	AF 2	Fr. 15:00 - 15:45	13	58,50 €	91,00 €	BES

Wassergymnastik

nach den Osterferien bis Sommerferien:



Datum	Kursnr.	Uhrzeit	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
28.04. - 07.07.2025	WG 1	Mo. 18:40 - 19:25	10	45,00 €	70,00 €	BES
28.04.- 07.07.2025	WG 2	Mo. 19:25 - 20:10	10	45,00 €	70,00 €	BES
28.04. - 07.07.2025	WG 3	Mo. 20:10 - 20:55	10	45,00 €	70,00 €	BES
29.04. - 08.07.2025	WG 4	Di. 19:00 - 19:45	10	45,00 €	70,00 €	BES
29.04. - 08.07.2025	WG 5	Di. 20:00 - 20:45	10	45,00 €	70,00 €	BES
30.04. - 09.07.2025	WG 6	Mi. 19:30 - 20:15	10	45,00 €	70,00 €	BES
30.04. - 09.07.2025	AF 1	Mi. 20:20 - 21:05	10	45,00 €	70,00 €	BES
09.05. - 11.07.2025	WG 7	Fr. 14:15 - 15:00	8	36,00 €	56,00 €	BES
09.05. - 11.07.2025	AF 2	Fr. 15:00 - 15:45	8	36,00 €	56,00 €	BES

Zumba®

mit Caro Alba, **Mittwoch 19:30 - 20:30 Uhr in der Turnhalle der Elisabethschule**

Der Hintergrund von Zumba® ist einfach: "Bewegung und Spaß". Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zu bewegen und Freude daran zu haben. Beim Zumba® wird der ganze Körper beansprucht, dabei trainiert man die Ausdauer und verbrennt viele Kalorien. Der Körper wird straffer und mit einer ausgewogenen Ernährung kann das Training auch zu einer Gewichts-Reduktion führen! Mit Caro Alba leitet eine gebürtige Kolumbianerin, der der Rhythmus im Blut liegt, den Kurs.



Datum	Kursnr.	Anz. Termine	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
15.01- 09.04.2025	25039	13	45,50 €	78,00 €	ES
30.04- 09.07.2025	25040	10	35,00 €	60,00 €	ES

Kurse

KlangEmbodiment®

mit Gerlind Farrenkopf, in der Villa Turnerbund 14:00 - 16:00 Uhr

Unser Körper weiß am besten, was wir brauchen. Er ist der Schlüssel zu uns selbst. In unserem oft so vollen Alltag verlieren wir unsere Energie, Ruhe und Balance. KlangEmbodiment® lädt dazu ein, die Gedanken loszulassen und den Körper zu spüren. Zustände des Körpers und deren Veränderung können besser wahrgenommen werden, der Körper wird vitalisiert und erfrischt. Diese mit Therapie-Klangschalen begleitete tiefgehende Meditation hilft den Teilnehmenden, ganz in sich selbst einzutauchen und ein gesundes Körpergefühl und Balance aufzubauen. Nutze die Auszeit: zum Entspannen - deinen Körper zu spüren - dich mit deinem inneren Bewusstsein zu verbinden - dich selbst wahrnehmen!

Thema 15.03.25: Yin- und Yang - Energieverbindung zu Himmel und Erde

Thema 10.05.25: Reinigung und Stärkung des Herzens

Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden!



Datum	Kursnr.	Mitglied	Nichtmitglied	Ort
15.03.2025	25041	20,00 €	25,00 €	VT
10.05.2025	25042	20,00 €	25,00 €	VT

SPORTELN

Sporteln ist ein Familiensportangebot, das nicht an eine Mitgliedschaft im Turnerbund gekoppelt ist.

Die städtische Willibrordhalle neben der FH Steinfurt wird zum Erlebnisspielplatz umfunktioniert. Hier gibt es zahlreiche Stationen, auf, an und mit denen die Anwesenden Sport treiben können. Vorgaben gibt es nicht. Jeder kommt wann er will, geht wann er will und macht was er will. Für jeden Termin ist eine Abteilung zuständig und stellt zusätzlich zu den gewohnten Aufbauten ihre Sportart vor.

Sonntags von 10:00 - 12:30 Uhr in der Willibrordhalle, Stegerwaldstr. 24

Eintritt pro Person: 1,50 €

Eintritt pro Familie: 4,50 €



TERMINE

19.01.2025

09.02.2025

**SONDER
TERMINE**

02.03.25 - Karnevalssporteln

30.03.25 - XXL Baustelle

Veranstaltungen im 1. Halbjahr



37. Steinfurter Altstadtabendlauf am 14. Juni 2025

Schülerläufe (1km/2km)*	Jahrgänge	Altersklasse	Startzeit	Lauf
Schüler*innen (2 km)	2013 - 2012	MK/WK U 14	15:00 Uhr	Lauf 1
Schüler*innen (2 km)	2015 - 2014	MK/WK U 12	15:20 Uhr	Lauf 2
Schülerinnen (1 km)	2018 - 2016	WK U10 + Jahrg. 2018	15:45 Uhr	Lauf 3
Schüler (1 km)	2018 - 2016	MK U10 + Jahrg. 2018	16:00 Uhr	Lauf 4
4. Marco's Babinilauf				
Kindergarten u. jünger	2019 u. jünger	Jahrg. 2019 + jünger	16:15 Uhr	Lauf 5
DLV-Jedermannlauf (5km)*				
Frauen und Männer	2013 u. jünger	ab WJ U14/ MJ U14	17:00 Uhr	Lauf 6
DLV-Hauptlauf (10km)*				
Frauen und Männer	2011 u. jünger	ab WJ U16/ MJ U16	18:00 Uhr	Lauf 7

*amtlich vermessen nach DLV

Wir suchen nach...

Übungsleiter*innen,
Helfer*innen, Trainer*innen und
Ehrenamtler*innen, die unseren
Hauptverein und die
Abteilungen unterstützen
möchten.

Die Kosten für Qualifizierung
übernehmen wir für Sie!



Mehr Infos gibt es auf
www.tb-burgsteinfurt.de

Gutscheine & Ermäßigungen

Sport für Studierende der FH Steinfurt

Es besteht ein Kooperationsvertrag zwischen der FH Steinfurt und dem Turnerbund Burgsteinfurt. Studierenden der FH-Steinfurt steht ein breites Sportangebot zu vergünstigten Konditionen zur Verfügung. Nach Vorlage einer Bescheinigung vom TB über die gezahlten Beiträge werden 50 %, maximal jedoch 25 € pro Semester des Betrages vom ASTA zurückerstattet.

Formulare und Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.



Denken Sie an Ihre Lieben!

Verschenken Sie doch einmal „Bewegung“!

Gerne stellen wir Ihnen passende Geschenkgutscheine zu unseren Angeboten und Kursen in der Geschäftsstelle des TB aus.



Jetzt bestellen unter 02551/ 7632
oder per Mail: geschaeftsstelle-tb-burgsteinfurt.de



Ferienfreizeiten 2025



Im Bereich Ferienmaßnahmen hat der Turnerbund eine jahrelange Erfahrung und hat hier sein Angebot kontinuierlich ausgebaut. Das "Camp Kunterbunt" in den Osterferien bieten wir in der Ferienwoche eins von Montag bis Donnerstag sowie in der Ferienwoche zwei von Dienstag bis Freitag an. In den Sommerferien können als „5 tolle Tage“ die Ferienwochen eins, zwei, fünf und sechs gebucht werden. Auch in den Herbstferien gibt es in der ersten Woche eine Freizeit.

Das Programm ist so gestaltet, dass die Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren in Kleingruppen betreut werden aber auch große Gemeinschaftsaktionen stattfinden. Eine Sporthalle steht jeweils zum Austoben zur Verfügung und so viel wie möglich wird an der frischen Luft gemacht, wie Schwimmen, Sportabzeichenabnahme, Radtouren, Stadtspiele und Ausflüge, weiterhin stehen Bastel- und Malaktionen sowie natürlich Spiel, Sport und Spaß auf dem Programm.

In den Oster- und Herbstferien finden die Freizeiten in der Kreishalle statt, in den Sommerferien aufgrund von Renovierungsarbeiten in der Halle am Bagno (in den beiden ersten Wochen mit zusätzlichen Klassenräumen).



Ferienangebot	Zeitraum	Orga-Leitung
Osterferienwoche 1	14.04. - 17.04.2025	Inken Namockel / Dirk Holtmann
Osterferienwoche 2	22.04. - 25.04.2025	Inken Namockel / Dirk Holtmann
Sommerferienwoche 1	14.07. - 18.07.2025	Inken Namockel / Dirk Holtmann
Sommerferienwoche 2	21.07. - 25.07.2025	Inken Namockel / Dirk Holtmann
Sommerferienwoche 5	11.08. - 15.08.2025	Inken Namockel / Dirk Holtmann
Sommerferienwoche 6	18.08. - 22.08.2025	Inken Namockel / Dirk Holtmann
Herbstferienwoche 1	13.10. - 17.10.2025	Inken Namockel / Dirk Holtmann

Unsere Sportstätten

Abk.	Name	Adresse
BBH	Buchenberghalle, Borghorst	Emsdettener Str. 46
BES	Bad Elisabethschule	Liedekerker Str. 56
DRK	DRK Heim	Europaring 3
ES	Sporthalle Elisabethschule	Liedekerker Str. 56
FW	Familienzentrum Willibrord	Stegerwaldstr. 29
FGBo	Freigelände Bogenschützen in Borghorst	Auf dem Windhorst 33
GS	Kreishalle Gartenstraße	Gartenstraße 23
GSp	Spiegelsaal Gymnasiumhalle	Pagenstecherweg 1
Gymbo	Gymnasium Borghorst	Herderstr. 6
Gym	Sporthalle Gymnasium Arnoldinum	Pagenstecherweg 1
HEBK	Sporthalle Hermmann-Emanuel-Berufskolleg	Gartenstr. 17
HSH	Hauptschulhalle	Liedekerker Str. 28
KH	Kreishalle Liedekerker Straße	Liedekerker Str. 84
KN	Kindergarten Kindernest	Liedekerker Str. 28
KSp	Spiegelsaal Kreishalle	Liedekerker Str. 84
MGR	Mitgliederraum Villa Turnerbund	Wettringer Str. 6
NH	Nikomedes-Halle, Borghorst	Kapellenstr. 17
VB	Volksbank Stadion	Liedekerker Str. 67
VT	Villa Turnerbund	Wettringer Str. 6
WH	Willibrordhalle	Stegerwaldstr. 24



© S-Komm

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns vor Ort für das ein, was wirklich zählt: Mit rund 2,2 Millionen Euro jährlich unterstützen wir Projekte aus den Bereichen Sport, Bildung, Soziales, Umwelt und Kunst/Kultur.

ksk-steinfurt.de/engagement



Kreissparkasse
Steinfurt