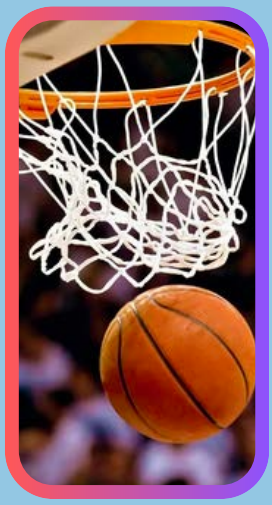
# Programmheft 2026

## 2. Halbjahr



INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

AUSGEZEICHNET FÜR KINDER- UND JUGENDSPORT
EIN QUALITÄTSSIEGEL DER SPORTJUGEND NORDRHEIN-WESTFALEN

FSJ
Freiwilliges Soziales Jahr
im Sport

02551-7632

geschaeftsstelle@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, Christina Bürger, 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 50 Kursen! Die Kurse können Sie beim Turnerbund ganz einfach online über unser Buchungssystem Yolawo über die Homepage buchen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zu den Kursen und erkennen sofort, ob es noch freie Plätze gibt. Auch unser Mitgliedsantrag ist mittlerweile digital (Homepage-Verein-Mitglied werden). Damit sind wir in der Digitalisierung den nächsten Schritt gegangen und erfüllen die Wünsche unserer Sportlerinnen und Sportler.

Viel Spaß beim Stöbern wünschen

DÖRTE MICHELS und INKEN NAMOCKEL

YOLAWO

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

# Inhaltsverzeichnis


| Seite | Angebot |
|---|---|
| 4 | Badminton & Basketball |
| 5 | Bogenschießen |
| 6 | Fechten & Handball |
| 7 | Handball Senioren & Jugend |
| 8 | Kampfsport |
| 9 | Leichtathletik & Sportabzeichen |
| 10 | TB Tanzstudio - Ballett & Dance for Kids |
| 11 | Internationaler Tanz & Afro Dance/Hip Hop |
| 12 | Turnen Fit und Fun & Krabbel-Kids & Rund um Fit |
| 13 | Sitzgymnastik & Turnen Fit und Gesund - Power Fitness/Pilates |
| 14 | Tischtennis & Volleyball |
| 15 | Rehasport-Angebote |
| 16 | Anmeldebedingungen Kurse & Aroha |
| 17 | Babymassage & Balance und Mobilität |
| 18 | Bodyfit & Body-Shape |
| 19 | Body-Weight-Fitness & Faszien-Training |
| 20 | Fitness in der Schwangerschaft & Forever Fit |
| 21 | Freude an Bewegung - Seniorensport & HIIT-Workout |
| 22 | Indoor Cycling & Jazz Dance |
| 23 | "Laufend unterwegs" & Mama-Fit - Baby mit! |
| 24 | Rücken-Fit & Stabi-Training für Ausdauersportler |
| 25 | StrongHer & Zumba |
| 26 | Wassergymnastik |
| 27 | Yoga-Studio |
| 28 / 29 | Kursplan TB - Yoga - Studio |
| 30 | Steinhart500 & Sporteln |
| 31 | Ferienfreizeiten |
| 32 | Übungsleiter*innen & FSJler*in gesucht! |
| 33 | Mitgliedsbeiträge |
| 34 | Ermäßigungen & Gutscheine |
| 35 | Unsere Sportstätten |


**TBJugend**

**Homepage des TBs**

# Abteilungen

## Badminton

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

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

## Basketball

Beim Basketball geht es um Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit und Zielgenauigkeit. Als Mannschaftssportart kommt auch die soziale Komponente nicht zu kurz. Der TB hat seit drei Jahren eine Herrenmannschaft im Spielbetrieb gemeldet und in diesem Jahr den Aufstieg geschafft! Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich zum Training eingeladen!

| Gruppe | Tag | Uhrzeit | ÜL | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Erwachsene | Donnerstag | 21:00 - 22:30 | Lucas Nielsen | HSH |
| 13 - 17 Jahre | Donnerstag | 18:00 - 19:30 | Lucas Nielsen | Gym |
| ab 13 Jahre Training für alle | Dienstag | 18:00 - 19:30 | Ilhan Celik | Gym |
| Erwachsene | Montag | 19:00-20:30 | Lukas Nielsen | WH |
| freies Training ab 16 | Samstag | 10:30 - 12:30 Uhr | Ilhan Celik | HSH |

# 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 die Anfängerkurse im Jahr 2026 werden noch festgelegt und den Interessenten dann mitgeteilt. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der Geschäftsstelle an.

# Bogenschießen

Im Sommer finden die Trainingseinheiten auf dem Freigelände der Bogenschützen (FGBo, 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 / FGBo |
| freies Training | Donnerstag - Sommer | 17:30- 20:00 | rotierend | FGBo |
| freies Training | Donnerstag - Winter | 19:00 - 21:00 | rotierend | HSH |
| Training | Samstag | 16:00 - 18:00 | rotierend | HSH / FGBo |

# 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 TB war viele Jahre Stützpunktverein. Mittlerweile kooperieren wir eng mit der TG Münster.
Beim TB trainieren wir ausschließlich das Fechten mit dem Florett.

| Gruppe | Tag | Uhrzeit | Übungsleiter | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Nachwuchs | Dienstag | 16:30 - 18:00 | T. Hilger, S. Hoge | KH |
| Jugend | Dienstag | 18:00 - 20:00 | T. Hilger, S. Hoge | KSp |
| Nachwuchs | Mittwoch | 16:00 - 18:00 | T. Hilger, S. Hoge | KH |
| Jugend | Mittwoch | 18:00 - 20:00 | T. Hilger, S. Hoge | KH |
| Erwachsene | Mittwoch | 20:00 - 21:30 | T. Hilger, S. Hoge | KH |
| Nachwuchs | Donnerstag | 16:00 - 18:00 | T. Hilger, S. Hoge | KSp |
| alle Altersklassen | Donnerstag | 18:00 - 20:00 | T. Hilger, S. Hoge | KSp |

## 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.

# Abteilungen

## Handball - Senioren

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

oder den QR-Code scannen

-Trainingszeiten-

## Handball - Jugend

| Mannschaft | Tag | Uhrzeit | Übungsleiter | Ort |
|---|---|---|---|---|
| mJA (2008 - 2009) | Dienstag<br>Donnerstag | 18:30 - 20:00 Uhr<br>18:30 - 20:00 Uhr | Ole B., Ole K., Timo, Doreen | WH<br>BBH |
| mJB (2010 - 2011) | Mittwoch<br>Freitag | 19:30 - 21:00 Uhr<br>17:30 - 19:00 Uhr | Jürgen, Jonathan | BBH<br>WH |
| mJC (2012 - 2013) | Dienstag<br>Freitag | 17:30 - 19:00 Uhr<br>17:15 - 18:45 Uhr | Felix, Malte, Lea, Jörg | NH<br>WH |
| mJD (2014 - 2015) | Montag<br>Donnerstag | 17:30 - 19:00 Uhr<br>18:00 - 19:30 Uhr | Eckhard, Bastian, Aron | WH<br>NH |
| mJE (2016 - 2017) | Montag<br>Donnerstag | 17:00 - 18:30 Uhr<br>17:00 - 18:30 Uhr | Thilo, Torge, Niko | NH<br>WH |
| Minis (2018 u. jünger) | Montag<br>Dienstag<br>Freitag | 16:15 - 17:30 Uhr<br>16:15 - 17:30 Uhr<br>16:00 - 17:15 Uhr | Emma, Jana, Annika, Michel, Jonas, Jan | NH<br>WH |
| wJA (2008 - 2009) | Montag<br>Donnerstag | 18:30 - 20:00 Uhr<br>17:30 - 19:00 Uhr | Sarah, Carolin | BBH<br>WH |
| wJB (2010 - 2011) | Dienstag<br>Donnerstag | 18:30 - 20:00 Uhr<br>17:30 - 19:00 Uhr | Fenja, Liane, Sonja, Nele | WH<br>NH |
| wJC (2012 - 2013) | Dienstag<br>Freitag | 18:30 - 20:00 Uhr<br>18:30 - 20:00 Uhr | Markus, Annika | BBH<br>KH |
| wJD (2014 - 2015) | Dienstag<br>Freitag | 17:00 - 18:30 Uhr<br>15:30 - 17:00 Uhr | Saskia, Helen, Rieke | NH<br>KH |
| wJE (2016 - 2017) | Dienstag<br>Freitag | 17:00 - 18:30 Uhr<br>17:00 - 18:30 Uhr | Alexander, David, Fiene, Emilia, Greta | HSH<br>NH |

# Abteilungen

## Karate

Mit Alexander Kreiser leitet ein sehr erfahrener und engagierten Trainer die Abteilung. Der Träger des 2. Dan wurde bereits mehrmals Deutscher Meister im Karate. Beim Training wird er von Hendrik Hieronimus unterstützt.
Kyokushin-Karate ist ein Vollkontaktsport und trainiert den ganzen Körper, dabei werden Schläge und Tritte einzeln sowie mit dem Partner oder an den Schlagpratzen ausgeübt und perfektioniert. Neben Disziplin und Fleiß sind auch Spaß und Freude wichtig im Training.

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 |
|---|---|---|---|---|
| Alle Altersklassen | Montag | 18:00 - 20:00 | Alexander Kreiser | KH |
| Alle Altersklassen | Mittwoch | 18:00 - 20:00 | Alexander Kreiser | KHSp |
| Wettkampftraining | Freitag | 16:00 - 17:30 | Alexander Kreiser | KHSp |

## Thai-Boxen

Dieses Angebot für junge Menschen ab 18 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 |
|---|---|---|---|---|
| Alle | Montag | 20:15 - 22:00 | Oak Soe Htike / Felix Rees | KHSp |
| Alle | Donnerstag | 20:15 - 22:00 | Oak Soe Htike / Felix Rees | KHSp |
| Neueinsteiger | Freitag | 19:30 - 21:30 | nach Absprache! | KHSp |
| Wettkampftraining | Samstag | 17:00 - 18:00 | nach Absprache! | VT |

# 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 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<br>(Kinder 6 - 7 Jahre)<br>2019/20 | Freitag | 16:00 - 17:30 | Tobias Schlosser, Marieke Stoyke | VBS/ES |
| U 10<br>(Kinder 8 - 9 Jahre)<br>2017/18 | Dienstag<br>Donnerstag | 16:30 - 18:00<br>16:30 - 18:00 | Jula Deiters, Julia Stoyke, Mila Bondar<br>Josje Bartmann, Emma Lütke-Lefert, Mila Bondar | VBS/ KH<br>VBS/ES |
| U 12<br>(Kinder 10 - 11 Jahre)<br>2015 + 2016 | Mittwoch<br>Freitag | 16:30 - 18:00<br>16:30 - 18:00 | Anna-Lena Knüver, Hauke Schräder<br>Feridun Uzun u. Franka Wilmer | VBS/KH<br>VBS/KH |
| U 14 bis U 18<br>(Jugendl. 12 - 17 Jahre)<br>ab 2014 u. älter | Dienstag | 18:00 - 19:30 | Mila Bondar | VBS/KH |

# Deutsches Sportabzeichen

Vom **5. Mai bis 29. September 2026** wird **jeden Montag ab 18:00 Uhr im Volksbank Stadion** das Sportabzeichen auch für Nichtmitglieder abgenommen. Zu den Abnahme-Terminen kann für das Sportabzeichen unter fachkundiger Anleitung unseres Prüferteams trainiert werden. Die Aktionstage werden ab Mai 2026 veröffentlicht.

DEUTSCHES SPORT ABZEICHEN

# Abteilungen

## Rhythmik & Tanz - TB Tanzstudio

Seit September 2025 findet fast das gesamte Tanztraining im neu umgestalteten TB-Tanzstudio (=TS) an der Goldstraße 14 statt. 120 qm professioneller Tanzboden sowie 10,50 m Spiegelwand wurden hier verlegt und bieten beste Bedingungen für unsere verschiedenen Tanzangebote.

### 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 Fantasie 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 Reiz des Tanzes erlebt jeder, der es versucht.

| Gruppe (Alter in Jahren) | Tag | Uhrzeit | ÜL | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Kreativer Kindertanz 3 - 5 J. | Montag | 15:45 - 16:30 | Anna Semenov | TS |
| Kreativer Kindertanz 4 - 6 J. | Dienstag | 16:00 - 16:45 | Anna Semenov | TS |
| Primary (5 - 6 J.) | Freitag | 15:30 - 16:15 | Lina ten Bosch | TS |
| Primary ( 6 - 7 J.) | Freitag | 16:15 - 17:00 | Lina ten Bosch | TS |
| Grade I (6 - 8 J.) | Freitag | 17:00 - 18:00 | Lina ten Bosch | TS |
| Grade III (9 - 11 J.) | Donnerstag | 17:30 - 18:30 | Christina Bürger<br>Alina Hund | TS |
| Grade IV (11 - 15 J.) | Montag | 17:30 - 18:30 | Christina Bürger<br>Alina Hund | TS |
| Intermediate (ab 16 J.) | Montag<br>Donnerstag | 18:30 - 20:00<br>18:30 - 19:30 | Christina Bürger<br>Merle Böckenhoff | TS |
| Spitze (ab 16 J.) | Donnerstag | 19:30 - 20:00 | Christina Bürger<br>Merle Böckenhoff | TS |

### Dance for Kids

Dance for Kids bietet Kindern im Alter von 5 - 9 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 1 (5 - 6) | Dienstag | 17:00 - 17:45 | Louisa Brauckmann | TS |
| Dance for Kids 2 (7 - 9) | Dienstag | 18:00 - 19:00 | Louisa Brauckmann | TS |

# Abteilungen

## Internationaler Tanz

Beim Internationalen Tanzen können die TeilnehmerInnen ihre 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 (5-8 J.) | Mittwoch | 17:00 - 18:00 | Victoria Weiß | TS |
| Dance Mix Kids (9-12 J.) | Mittwoch | 18:00 - 19:00 | Victoria Weiß | TS |
| Dance Mix Teens (ab 13-15 J.) | Mittwoch | 19:00 - 20:00 | Melanie Rau | TS |
| Orientalischer Tanz Erw. | Mittwoch | 20:00 - 21:00 | Anke Wolke | TS |

## 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 beim TB angeboten. Der Tanzlehrer heißt Nana Yaw Asabere und ist ein Profi.

| Gruppe | Tag | Uhrzeit | Übungsleiter | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Hip Hop | Freitag | 20:00 - 21:30 | Nana Yaw Asabere | TS |
| Afro Dance | Sonntag | 18:00 - 19:30 | Nana Yaw Asabere | TS |

# Fit & Fun (Turnen)

Das Pupsiturnen gestalten wir als offene Gruppe. Die Eltern und Kinder bestimmen ihr eigenes Zeitfenster zwischen 16:15 und 18:00 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 - 18:00 | Guzal Kardirova u. Team | WH |
| FUNtasie Sport (4 - 6 J.) | Donnerstag | 16:15 - 17:30 | Guzal Kardirova, Maryna Slyvna, Nick Hartmann | WH |

# Krabbel - Kids

Dienstag 10:30 - 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.

# 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

## Sitzgymnastik 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 |
| Sitzgymnastik | Montag | 10:30 - 11:30 | Tanja Senker | VT |
| Fit u. Aktiv für Senioren | Donnerstag | 9:00 - 10:00 | Heike Thedieck | VT |

## Fit & Gesund (Turnen)

### Power Fitness & Pilates

mit Michaela Scheiper, Montag und Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr / mit Heike Thediek, Dienstag 20:15 - 21:30
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 |

## Übungsleiter*in und Trainer*in gesucht!!

Wir suchen nach engagierten 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!

KONTAKT

**02551-7632**

**geschaeftsstelle@tb-burgsteinfurt.de**

# 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 Landesliga 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<br>Freitag | 18:00 - 19:30<br>16:30 - 18:00 | Heiko Fislage, Antonia Rewer, Caroline Mundus, Nick Hartmann | KH |
| Schüler/Jugend | Montag<br>Mittwoch<br>Freitag | 18:00 - 20:00<br>18:00 - 19:30<br>18:00 - 20:00 | Heiko Fislage, Antonia Rewer, Steffen Huylmanns | KH<br>KH<br>KH |
| Damen und Herren | Montag<br>Mittwoch<br>Freitag | 20:00 - 22:00<br>19:30 - 22:00<br>20:00 - 22:00 | Hartmut Finke<br>Franz-Dieter Koers<br>Steffen Huylmans | KH<br>KH<br>KH |
| Ping Pong Parkinson (für Menschen mit Bewegungsstörung) | Montag | 15:00 - 16:30 | Erwin Hollekamp | KH |

## 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.

Wir haben unsere Rehaangebote weiter ausgebaut und bieten mittlerweile 12 Kurse an, die alle in dem gut ausgestatteten Kursraum in der Villa Turnerbund stattfinden. Hier kann mit diversen Kleinmaterialien auf bequemen Matten oder auf und an dem Stuhl trainiert werden. Weitere Informationen unter 02551-7632.

| Gruppe | Tag | Uhrzeit | B-Trainer*innen | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Orthopädie | Montag | 9:00 - 10:00 | Heike Thedieck | VT |
| Orthopädie inklusiv | Montag | 17.00 - 18:00 | Heike Thedieck | VT |
| Orthopädie | Dienstag | 8:00 - 8:50 | Petra Gerke | VT |
| Krebsnachsorge | Dienstag | 14:10 - 15:10 | Inken Namockel | VT |
| Orthopädie | Dienstag | 15:20 - 16:20 | Inken Namockel | VT |
| Orthopädie | Dienstag | 18:45 - 19:45 | Heike Thedieck | VT |
| Orthopädie | Mittwoch | 9:00 - 10:00 | Christel Danek | VT |
| NEW Orthopädie | Donnerstag | 8:30 - 9:20 | Heike Thedieck | VT |
| Orthopädie | Donnerstag | 9:30 - 10:30 | Heike Thedieck | VT |
| Orthopädie | Donnerstag | 18:00 - 18:50 | Petra Gerke | VT |
| Orthopädie | Donnerstag | 19:00 - 19:50 | Petra Gerke | VT |
| Orthopädie Sitzgruppe | Mittwoch | 10:15 - 11:15 | Christel Danek | VT |

## Anmeldebedingungen für Kurse:

Sie können sich über unser Buchungsprogramm Yolawo auf der 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!**

# Aroha

mit Petra Westermann, Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr in der Villa Turnerbund

Aroha ist ein effektiver Gesundheitssport im ¾ Takt, der Elemente aus Kung-Fu, Tai Chi und dem traditionellen neuseeländischen Tanz Haka kombiniert. Durch das Training werden vor allem der Bauch, die Beine und der Po trainiert, aber auch der Bereich von den Armen über die Schulter bis zum Nacken. Wir empfehlen den Kurs für alle Altersgruppen und auch Sportanfänger sind herzlich willkommen.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Uhrzeit | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 22.09. - 15.12.2026 | 26050 | 11 | 17:30 - 18:30 | 44,00 € | 71,00 € | VT |

# Babymassage

mit Friederike Rummeling, Freitag 9 - 10:00 Uhr in der Villa Turnerbund

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. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 04.09. - 16.10.2026 | 26051 | 6 | 55,00 € | 65,00 € | VT |
| 06.11. - 11.12.2026 | 26052 | 6 | 55,00 € | 65,00 € | VT |

# Balance & Mobilität

NEW

mit Roswitha Kestermann, Dienstag 9:15 - 10:15 Uhr in der Villa Turnerbund

Mit einem ganz gezielten Ganzkörpertraining aufrecht und auf der Matte werden Bauch - und Rückenmuskeln gestärkt um Haltungsschäden vorzubeugen. Übungsleiterin Roswitha Kestermann fördert durch das Training nach Pilates Prinzipien die Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit. Am frühen Morgen genau das Richtige, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ziel ist es, die Rumpfmuskeln zu stärken und eine aufrechte Körperhaltung zu erlangen. Mit Entspannungsübungen klingt die Stunde aus, so dass man mit neuer Kraft in den Tag geht.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 08.09. - 15.12.2026 | 26053 | 13 | 52,00 € | 84,50 € | VT |

## Bodyfit

mit Birgit Kauling, Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

Birgit bietet euch "Bodyfit" für Frauen und Männer jeden Alters an. Nach einer Erwärmung von Kopf bis Fuß werden aerobe Übungen nach flotter Musik durchgeführt. Mit verschiedenen und abwechslungsreichen Übungen bringst du deine Figur in einem gemeinsamen, sowie kurzweiligen, Workout wieder sportlich in Form. Im Anschluss legen sich die Teilnehmer/innen auf Matten und trainieren die Beine, den Po und den Bauch. Als Cooldown werden angenehme Entspannungsübungen gemacht. Das Ziel ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Spaß, welches den gesamten Körper strafft und definiert.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 02.09. - 16.12.2026 | 26054 | 14 | 56,00 € | 91,00 € | VT |

## Body-Shape

mit Isabell Hansen, Montags 18:10 - 19:10 Uhr in der Villa Turnerbund

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 mit Cardio Stationen folgt der Hauptteil in der Trainingsform Tabata mit Bodyweight und/oder Kurzhantel Übungen für den gesamten Körper. Den Abschluss bilden Mobility- und Dehnübungen. In diesem Kurs werden die sogenannten „Problemzonen" wie Bauch, Beine und Po besonders berücksichtigt.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 07.09. - 21.12.2026 | 26055 | 14 | 56,00 € | 91,00 € | VT |

## Body-Weight-Fitness

NEW

mit Olena Pobehun, Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr in der Villa Turnerbund

Steige jetzt in unseren neuen Kurs Bodyweight Fitness ein – einem Kraft- und Fitnesstraining, bei dem das eigene Körpergewicht für die Übungen benutzt wird. Dabei werden vor allem die Ausdauer, die Kraft und die Koordination trainiert. Durch das abschließende Dehnprogramm wird zudem die Beweglichkeit und Flexibilität gefördert.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 03.09. – 15.10.2026 | 26056 | 7 | 28,00 € | 45,50 € | VT |
| 05.11. – 17.12.2026 | 26057 | 7 | 28,00 € | 45,50 € | VT |

## Faszien-Training

mit Petra Westermann, Mittwoch 18:00 – 19:00 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23.09. – 16.12.2026 | 26058 | 18:00 – 19:00 | 11 | 44,00 € | 71,50 € | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 23.09. - 16.12.2026 | 26059 | 11 | 49,50 € | 77,00 € | VT |

# Forever Fit

NEW

mit Mechthild, Donnerstag 10:45 – 11:45 Uhr in der Villa Turnerbund

Gemeinsam aktiv gegen das Alleinsein: Der Turnerbund Burgsteinfurt baut sein Programm für aktive Best Ager weiter aus! Ab dem 5. März laden wir Sie zu einem Schnupperkurs mit vier Terminen zur Bewegung in moderner Atmosphäre ein. In dem Kurs „Forever Fit“ stehen Spaß und Gesundheit an erster Stelle. Der Kurs findet in dem gut ausgestatteten Kursraum der Villa Turnerbund statt. Besonders wichtig ist uns auch das Miteinander: Kommen Sie vorbei und bleiben Sie mit uns in Schwung!

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 03.09. - 17.12.2026 | 26060 | 14 | 56,00 € | 91,00 € | 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. 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 04.09. - 18.12.2026 | 26061 | 14 | 56,00 € | 91,00 € | VT |

# HIIT-Workout

mit Aelita Demter, Montag 19:30 - 20:30 Uhr

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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 07.09. - 21.12.2026 | 26062 | 14 | 56,00 € | 91,00 € | ES |

# Indoor Cycling

mit Inken Namockel, Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr im Spiegelsaal/Kreishalle
Fabian Namockel, Freitag 18:00 - 19:00 Uhr im Spiegelsaal/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.

Zudem bietet Fabian Namockel im Winterhalbjahr freitags von 18 - 19 Uhr Indoor Cycling an.

| Datum | Kursnr. | Tag | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08.09. - 22.12.2026 | 26063 | Dienstag | 16 | 64,00 € | 104,00 € | KSp |
| 09.10. - 18.12.2026 | 26064 | Freitag | 11 | 44,00 € | 71,50 € | KSp |

# Jazz Dance

mit Lars Fischer, Samstag 10:30 - 12:00 Uhr im TB-Tanzstudio

Jazz Dance ist ein dynamischer und moderner Tanzstil, der sich durch akzentuierte und rhythmische Bewegungen auszeichnet. Ursprünglich zur Jazz Musik getanzt, werden heute oft moderne Pop-Hits für Choreografien verwendet.
Der Turnerbund Burgsteinfurt bietet diesen Kurs für Interessenten mit tänzerischen Vorerfahrungen ab 15 Jahren an. Mit dem neuen Trainer Lars Fischer konnten wir einen hochqualifizierten Tanzlehrer für uns gewinnen. Seine eigenen tänzerischen Fähigkeiten stellte er in vielen Engagements unter Beweis und er unterrichtet Tanz seit Jahren an verschiedenen Tanzschulen. Eine typische Stunde beginnt mit verschiedenen Aufwärmübungen, gefolgt von der Erlernung grundlegender Tanztechniken. Dabei richten sich die Techniken an die Isolierung einzelner Körperbewegungen, Bewegung zu verschiedenen Rhythmen sowie Drehungen und Sprüngen.
Anschließend werden Choreografien einstudiert, die die geübten Techniken integrieren und sich dynamisch an die verschiedenen Stilrichtungen des Jazz Dance anpassen.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 05.09. - 12.12.2026 | 26065 | 10 | 75,00 € | 100,00 € | TS |

# „Laufend unterwegs"

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

Das Laufprogramm „Laufend unterwegs" ist ein Gesundheitsprogramm, das sich erstmals ausschließlich dem Ausdauersport Laufen widmet. Es besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm à 90 Minuten und richtet sich hauptsächlich an sportliche Neueinsteiger ab 18 Jahren, ist aber auch für Wiedereinsteiger interessant. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt.
Am Ende des Kurses soll es den Teilnehmern möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 27.10.2026 – 26.01.2027 | 26066 | 12 | 90,00 € | 100,00 € | VB |

# Mama-Fit - Baby mit!

mit Petra Westermann, Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr in der Villa Turnerbund

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg, Körper und Seele nach der Geburt wieder ins Gleichgewicht zu bringen – gemeinsam mit anderen Müttern und Ihrem Baby (ab 10 Wochen nach der Geburt bzw. 12 Wochen nach Kaiserschnitt; Ihr Baby muss den Kopf sicher halten können. Bis zum 1. Lebensjahr). Um einen Babysitter muss sich also nicht gekümmert werden.

In dem von Petra Westermann geleiteten Kurs werden die Haltung und die Figur gestärkt und auch das Trainieren u.a. der Rücken- und Bauchmuskulatur stehen auf dem Programm. Der Ein- und Ausstieg in diesen Kurs ist flexibel möglich, berechnet wird die Zeitspanne der Teilnahme.

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 22.09 – 15.12.2026 | 26067 | 11 | 48,50 € | 77,00 € | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 09.09. – 16.12.2026 | 26068 | 13 | 58,50 € | 91,00 € | 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!

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 07.09. – 12.10.2026 | 26069 | 6 | 24,00 € | 39,00 € | ES |
| 02.11. – 21.12.2026 | 26070 | 8 | 32,00 € | 52,00 € | ES |

# StrongHER

mit Marion Frenker, Montag 19:20 - 20:20 und 20:30 - 21:30 Uhr in der Villa Turnerbund

Lust auf ein Workout, das dich fordert, motiviert und einfach Spaß macht? StrongHER ist dein funktionelles Ganzkörpertraining - mit Bodyweight- und Kurzhantel-übungen. Jede Einheit kombiniert gezielte Kraftsets und effektive Core-Workouts - abwechslungsreich verpackt in Intervallen und Zirkelformaten. Ob du deine Körpermitte stärken, definierte Muskeln aufbauen oder dich einfach wieder stark und energiegeladen fühlen willst - bei StrongHER findest du genau das richtige Maß aus Challenge, Spaß und Motivation. Einsteigerinnen und Fortgeschrittene trainieren gemeinsam - jede auf ihrem Level, alle mit dem gleichen Ziel: stärker werden - körperlich und mental.

| Datum | Kursnr. | Uhrzeit | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07.09. - 21.12.2026 | 26071<br>26072 | 19:20 - 20:20<br>20:30 - 21:30 | 14 | 56,00 € | 91,00 € | VT |

# 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!

| Datum | Kursnr. | Anz. Termine | Mitglied | Nichtmitglied | Ort |
|---|---|---|---|---|---|
| 09.09. - 16.12.2026 | 26073 | 13 | 52,00 € | 84,50 € | ES |

# 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07.09. - 21.12.2026 | WG 1 | Mo. 18:40 - 19:25 | 14 | 70,00 € | 105,00 € | BES |
| 07.09. - 21.12.2026 | WG 2 | Mo. 19:25 - 20:10 | 14 | 70,00 € | 105,00 € | BES |
| 07.09. - 21.12.2026 | WG 3 | Mo. 20:10 - 20:55 | 14 | 70,00 € | 105,00 € | BES |
| 08.09. - 15.12.2026 | WG 4 | Di. 19:00 - 19:45 | 13 | 65,00 € | 97,50 € | BES |
| 08.09. - 15.12.2026 | WG 5 | Di. 20:00 - 20:45 | 13 | 65,00 € | 97,50 € | BES |
| 02.09. - 16.12.2026 | WG 6 | Mi. 19:30 - 20:15 | 14 | 70,00 € | 105,00 € | BES |
| 02.09. - 16.12.2026 | AF 1 | Mi. 20:20 - 21:05 | 14 | 70,00 € | 105,00 € | BES |
| 04.09. - 18.12.2026 | WG 7 | Fr. 14:15 - 15:00 | 14 | 70,00 € | 105,00 € | BES |
| 04.09. - 18.12.2026 | AF 2 | Fr. 15:00 - 15:45 | 14 | 70,00 € | 105,00 € | BES |

# Yoga-Studio

## Wir haben ein Yoga-Studio mit vielen tollen Kursen!

Im August 2025 hat der Turnerbund das frühere „Kopfstand-Yoga“ Studio am Wilhelmsplatz 5 übernommen.

In diesem nun „TB Yoga-Studio“ bieten wir ein vielfältiges Kursangebot verschiedener Yoga-Richtungen an. Vom klassischen Hatha Yoga über Yin Yoga und Surya Yoga bis hin zum Yoga für die Sinne - da ist für jeden was dabei! Das Programm wird abgerundet durch Pilates, Neidan Qi Gong und Entspannungskurse. Egal ob AnfängerIn oder erfahrender Yogi, jung oder alt - bei uns finden Sie den passenden Kurs.

Unsere Kurse laufen immer von Ferien - bis Ferien in Kursblöcken, die mal 8, aber auch schon mal 13 Termine haben, abhängig vom Kalender. Die Buchung erfolgt über unser Buchungsportal Yolawo über die Homepage. Dort finden Sie Beschreibungen zu den Kursen und erkennen auch sofort, ob es noch freie Plätze gibt.

Besonders attraktiv:
Unsere Präventionskurse können von der Krankenkasse bezuschusst oder anteilig übernommen werden.

Das gesamte Angebot für das TB Yoga-Studio finden Sie auf der Homepage unter:

www.tb-burgsteinfurt.de/tb-yoga-studio

Komm vorbei, atme auf, finde Deine Mitte - und entdecke, wie gut Yoga tun kann.

# TB YOGA

Präventionskurse

Kurse

| Montag | Dienstag | Mittwoch |
| --- | --- | --- |
| 08:15 - 09:15<br>Rücken Yoga<br>Sabrina | | |
| 09:30 - 10:30<br>Pilates<br>Sabrina | | |
| 16:30 - 17:30<br>Hatha Yoga<br>Elke | | |
| 17:45 - 18:45<br>Hatha Yoga<br>Elke | 17:30 - 18:45<br>Hatha Yoga-Yinyasa<br>Yuliia | 18:00 - 19:00<br>Hatha Yoga<br>Alina |
| 19:00 - 20:30<br>Neidan Qi Gong<br>Gerlind | 19:00 - 20:15<br>Yin Yoga XL<br>Maike | 19:15 - 20:15<br>Hatha Yoga<br>Alina |
| | 20:30 - 21:30<br>Yin & Yang Yoga<br>Maike | |

# -STUDIO *Kursplan*

## Donnerstag

17:45 - 18:45
Meine Zeit
Sabine

19:00 - 20:15
Hatha Yoga-Yinyasa
Farina

## Freitag

14:30 - 15:30
Pilates
Raphaela

17:45 - 18:45
Yoga für die Sinne
Farina

18:30 - 19:30
Yin Yoga
Farina

## Samstag

14:00 - 16:00
Venus Bowls®
Klang Embodiment
05.09./07.11.2026

## Der Steinhart500 geht in die 15. Runde!

Wir starten den 15. Steinhart500 am 08.11.2026 ab 9:15 Uhr vor dem Schloss in Burgsteinfurt. Der Rundkurs durch das Bagno und am Rande des Buchenbergs bietet die Möglichkeit 7 km, 14 km, 28 km, 42 km und beim Ultra Steinhart666 auch 56 km zu laufen. Die Anmeldung öffnet am 1. September.

Steinhart500
Der Bagno-Buchenberg-Marathon

**Der Marathon ist amtlich vermessen und damit bestenlistentauglich!**

# 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: 4,00 €
Saisonkarte: 20,00 €

# FERIEN FREIZEITEN

Für Kids von 6 - 12 Jahre

| Ferienangebot | Zeitraum | Orga-Leitung |
|---|---|---|
| **Termine für 2027 ab Herbst auf der Homepage zu finden!** | | |
| Sommerferienwoche 1 | 20.07. - 24.07.2026 | Inken Namockel / Dirk Holtmann |
| Sommerferienwoche 2 | 27.07. - 31.07.2026 | Inken Namockel / Dirk Holtmann |
| Sommerferienwoche 5 | 17.08. - 21.08.2026 | Inken Namockel / Dirk Holtmann |
| Sommerferienwoche 6 | 24.08. - 28.08.2026 | Inken Namockel / Dirk Holtmann |
| Herbstferienwoche 1 | 17.10. - 21.10.2026 | Inken Namockel / Dirk Holtmann |

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.

# Übungsleiter*innen & FSJler*in gesucht!

## Übungsleiter / Innen gesucht!!!

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

Sie spielen und arbeiten gerne mit Kindern und haben Lust mit diesen Sport zu treiben und sie anzuleiten? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

### Ihre Aufgaben:

- Kindergruppen anleiten
- Bewegunslandschaften aufbauen
- Bewegungsspiele durchführen
- mit Kindern Sport treiben
- Spaß vermitteln

### Was wir Ihnen bieten:

- jede Menge Erfahrung im Umgang mit Kindern
- bestehende Gruppen mit verschiedenen Altersklassen
- Unterstützung durch FSJler
- Kostenübernahme für einen Übunsleiterschein
- Bezahlung über Übungsleiterpauschale

### Unsere Sportangebote für Kinder:

| | |
|---|---|
| Dienstag, 7- 9 Jahre: | 16:45 - 18:30Uhr |
| Mittwoch, 1 - 4 Jahre: | 16:15 - 18:30Uhr |
| Donnerstag, 4 - 6 Jahre: | 16:15 - 17:30Uhr |

## FSJler / In gesucht!!!

Nach dem Abi mal etwas anderes machen? Noch keine Idee für eine Ausbildung? Bewirb dich für ein Freiwilliges Soziales Jahr im größten Sportverein vor Ort.
Der TB sucht einen engagierten und sportbegeisterten FSJler oder eine FSJlerin für elf Monate ab dem 01.09.2027.
Bei Interesse gerne bei der Geschäftsstelle melden!

KONTAKT

**02551-7632**

**geschaeftsstelle@tb-burgsteinfurt.de**

# Mitgliedsbeiträge

| Grundbeitrag Familie: 12,00 | Kinder (bis 14J.) | Schüler ab 15J., Azubis, Studierende | Erwachsene | Senioren | Förderer/ Passive |
|---|---|---|---|---|---|
| **Grundbeitrag** | **4,00** | **5,00** | **7,00** | **6,00** | **5,00** |
| **Abteilungsbeiträge:** | | | | | |
| Badmionton | 5,00 | 6,00 | 7,50 | 6,00 | 2,50 |
| Ballett, 1 Std/Woche | 15,00 | 15,00 | 16,00 | 15,00 | 2,50 |
| weitere Stunden | 9,00 | 9,00 | 9,00 | 9,00 | - |
| Basketball | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 6,00 | 2,50 |
| Bogenschießen | 8,00 | 8,00 | 10,00 | 8,00 | 2,50 |
| Fechten | 30,00 | 30,00 | 30,00 | 30,00 | 2,50 |
| 2. Kind | 20,00 | 20,00 | - | - | - |
| Fit & Fun (Turnen) | 3,50 | 4,50 | 6,00 | 4,50 | 2,50 |
| Fit & Gesund (Turnen) | 6,00 | 6,00 | 7,50 | 7,50 | 2,50 |
| Handball | 7,00 | 7,50 | 10,00 | 7,50 | 4,50 |
| HipHop/ Afro-Dance | 15,00 | 15,00 | 16,00 | 15,00 | 2,50 |
| Dance Mix/ orient. Tanz/ Dance for Kids | 10,00 | 10,00 | 11,00 | 10,00 | 2,50 |
| Karate & Thai Boxen | 10,00 | 11,00 | 12,00 | 11,00 | 2,50 |
| Leichtathletik | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 5,00 | 2,50 |
| Tischtennis | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 4,00 | 2,50 |
| Volleyball | 4,00 | 4,00 | 5,00 | 4,00 | 2,50 |

**Fälligkeit und Entrichtung von Mitgliedsbeiträgen**

1. Die Beiträge sind über Lastschrifteinzugsverfahren zum 02.02., 02.05., 02.08. und 02.11. zu zahlen. Wir bitten darum, die Ermächtigung zu erteilen, die nach den Beschlüssen der Mitgliederversammlung fälligen Beiträge vom Konto abzurufen.
2. Bei Bar- u. Rechnungszahlung erheben wir eine Gebühr in Höhe von 5,00 €/Quartal.
3. Familienbeitrag: Familien mit Kindern, solange sich diese in der Ausbildung befinden. Mind. 3 Personen bilden eine Familie, also entw. 2 Erwachsene + 1 Kind od. 1 Erwachsener + 2 Kinder od. mehr.
4. Schüler, Studenten und Azubis ab 18 Jahre müssen zur Vergünstigung einen Nachweis über die Ausbildung/Immatrikulationsbescheinigung erbringen (gelten bis zum vollendeten 25. Lebensjahr, Ausnahme bei FH-Studierenden wg. einer Kooperationsvereinbarung).
5. Für zusätzliche, besondere Sportangebote (Sportkurse, etc.) werden gesonderte Gebühren erhoben.
6. Die Höhe der Gebühren ist der Beitragstabelle zu entnehmen und setzt sich aus dem Grundbeitrag plus Abteilungsbeitrag bzw. Kursgebühren zusammen.
7. Kursgebühren werden im letzten Drittel der Kurslaufzeit eingezogen.
8. Zuviel gezahlte Gebühren werden umgehend erstattet.
9. Die Teilnahme an den Rehabilitationskursen ist mit einer ärztlichen Verordnung (Abrechnung erfolgt mit der Krankenkasse) oder als Selbstzahler (20 € Nichtmitglieder, 10 € Mitglieder) möglich.

# Ermäßigungen & Gutscheine

## 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.

## Ermäßigungen für Schüler, Studenten und Azubis

Schüler, Studenten und Azubis ab 18 Jahre müssen zur Vergünstigung einen Nachweis über die Ausbildung/Immatrikulationsbescheinigung erbringen (gelten bis zum vollendeten 25. Lebensjahr, Ausnahme bei FH-Studierenden wg. einer Kooperationsvereinbarung).

## STEINFURTGUTSCHEIN

Sie haben den neuen STEINFURTGUTSCHEIN geschenkt bekommen? Dann kommen Sie bei uns vorbei und bedienen Sie sich an unserer breiten Auswahl an Sportangeboten.

Der STEINFURTGUTSCHEIN ist bei uns einlösbar!

# Unsere Sportstätten

| Abk. | Name | Adresse |
|---|---|---|
| BES | Bad Elisabethschule | Liedekerker Str. 56 |
| BBH | Buchenberghalle, Borghorst | Emsdettener Str. 46 |
| FGBo | Freigelände Bogenschützen in Borghorst | Auf dem Windhorst 33 |
| Gymbo | Gymnasium Borghorst | Herderstr. 6 |
| GS | Kreishalle Gartenstraße | Gartenstraße 23 |
| ES | Sporthalle Elisabethschule | Liedekerker Str. 56 |
| GSp | Spiegelsaal Gymnasiumhalle | Pagenstecherweg 1 |
| Gym | Sporthalle Gymnasium Arnoldinum | Pagenstecherweg 1 |
| HEBK | Sporthalle Hermnann-Emanuel-Berufskolleg | Gartenstr. 17 |
| HSH | Hauptschulhalle | Liedekerker Str. 28 |
| KH | Kreishalle Liedekerker Straße | Liedekerker Str. 84 |
| KSp | Spiegelsaal Kreishalle | Liedekerker Str. 84 |
| MGR | Mitgliederraum Villa Turnerbund | Wettringer Str. 6 |
| NH | Nikomedes-Halle, Borghorst | Kapellenstr. 17 |
| TS | Tanzstudio Turnerbund | Goldstraße 14 |
| VB | Volksbank Stadion | Liedekerker Str. 67 |
| VT | Villa Turnerbund | Wettringer Str. 6 |
| WH | Willibrordhalle | Stegerwaldstr. 24 |
| YS | Yoga-Studio | Wilhelmsplatz 5 |

**Wir beteiligen uns und gehen voran: Mit Produkten, Dienstleistungen und Engagement unterstützen wir die Menschen und die Wirtschaft in unserer Region.**
**Infos unter ksk-steinfurt.de/nachhaltigkeit**

Zukunft denken – nachhaltig handeln

**Weil’s um mehr als Geld geht.**

Kreissparkasse Steinfurt