SV Biemenhorst 1926 e.V.
SC TuB Mussum 1926 e.V.

SC TUB MUSSUM 1926 MEINE HEIMAT.

SVB

präsentieren gemeinsam im Bocholter Süden

...ab in den Süden!

Bildquelle :LSB/A.Bohnwinkelmann

Breitensport für die ganze Familie

Kursangebote Kalenderjahr 2024

SPORT

Kursanmeldung online
www.sv-biemenhorst.de

Bestens aufgestellt – mit unseren Versicherungslösungen.

Wir Fans müssen zusammenhalten. Deshalb unterstütze ich nicht nur den SV Biemenhorst, sondern auch Sie – in allen Versicherungsfragen.

Partner von

Subdirektion
Ingrid Boßerhoff

Hauptstr. 10
46499 Hamminkeln
Tel 02852- 3292
ingrid.bosserhoff@ergo.de
www.ingrid.bosserhoff.ergo.de

ERGO

Inhaltsverzeichnis

Seite 3	Inhaltsverzeichnis
Seite 4	Vorwort
Seite 5	Anmeldebedingungen
Seite 6	Leichtathletik ab 6 Jahre
Seite 7	Kursplan/ Auf einen Blick

Kursangebote für Kinder:

Seite 8/9	Spielgruppe und Miniclub
Seite 10 **NEU**	Fußballspielgruppe f. Kinder ab 2 Jahren
	Ballspiele f. Kinder ab 6
Seite 11 **NEU**	Hobbyhorsing Kinder 4-6 & 7-12 Jahre
Seite 12	Kindertanzen 3-5Jahre
Seite 13/14	Tennis für Groß und Klein

Weitere Angebote für Kinder und Erwachsene findet ihr hier:

Seite 16/17	Breitensportangebote SV Biemenhorst
Seite 18/19	Breitensportangebote SC TuB Mussum

Kursangebote für Erwachsene:

Seite 15	Training an Kraftgeräten/Einweisung
Seite 20	Pilates
Seite 21	Rehasport-Gruppe - Wirbelsäulengymnastik
Seite 22	Yoga für dich
Seite 23	Wirbelsäulenschongymnastik
	Fitness für Frauen
Seite 24	Bodystyling
Seite 25	Spinning
Seite 26	Tischtennis
Seite 27	Zumba-Mix/ Zumba mit Hanteln
Seite 28	Strong Nation
Seite 29	Step/ Bauch Beine Po
Seite 30	Ansprechpartner SV Biemenhorst
Seite 31	Ansprechpartner SC TuB Mussum

Ab in den Süden – Breitensport für die ganze Familie

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler,

Das Grosse Draussen…

…der natürliche Ort für Bewegung

Über die letzten Jahre erlebt die normalste Sportstätte der Welt ihr Comeback. Ob Leichtathletik, Fußball oder das ein oder andere Kurs- und Breitensportangebot. Sport im Freien wird beim SV Biemenhorst großgeschrieben und gelebt. Voller Stolz präsentieren wir den im Jahr 2023 neu erstellten Outdoor- Fitnesspark auf dem SV Biemenhorst-Gelände, welcher bereits gut von unseren Mitgliedern angenommen wurde. Gesundheitsfördernde Bewegungen im Freien tun uns allen gut und fördern das Miteinander.

Im vorliegenden Kursheft findet ihr einen umfassenden Überblick des Breitensport- und Kursprogramms von SC TuB Mussum und des SV Biemenhorst.

Wir wünschen euch viel Spaß bei der Auswahl eures Sportprogramms.

SV Biemenhorst

Sven Pieron
(Präsident)

Johannes Tewiele
(1.stellvertr.Präsident)

Wichtiges!

Die Kurse vom SV Biemenhorst finden in der Gymnastikhalle an der Birkenallee 58 statt! Angegebene Daten können sich aufgrund von unvorhersehbaren Einflüssen ändern!!!

Die angebotenen Kurse werden von qualifizierten KursleiterInnen geleitet. Der SV Biemenhorst behält sich bei Kursleiterausfall vor, für Ersatz zu sorgen. Einige Kurse werden von eurer Krankenkasse unterstützt und gefördert. Bitte fragt dort nach!

Leider können wir euch zu den Kursen kein Schnupperangebot machen. Ihr könnt aber gerne bei den Breitensportangeboten (siehe Seite 16-19) schnuppern, bevor ihr bei uns Vereinsmitglied werdet.

Anmeldebedingungen zu den Kursen:
Wir bitten euch um eine vollständige ausgefüllte schriftliche Anmeldung mit Erteilung einer SEPA-Einzugsermächtigung **Die Angabe der IBAN ist unbedingt erforderlich!Die Datenschutzerklärung ist zwingend auszufüllen!**

Die schriftliche Anmeldung bekommt ihr zu den Geschäftszeiten im Büro!
Ihr könnt Euch zu allen im Heft stehenden Kursen telefonisch vormerken lassen oder direkt das **online-Anmeldeverfahren** unter www.sv-biemenhorst.de nutzen!

Die schriftliche bzw. online-Anmeldung muß zwei Wochen nach telefonischer Reservierung des Kurses vorliegen, ansonsten wird der Kursplatz neu besetzt. Abmeldung von einem Kurs sind bis 1 Woche vor Beginn ohne Gebühr möglich.
Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist leider **nicht** möglich. Bitte habt dafür Verständnis!

Falls Ihr noch Fragen habt, wendet euch gerne an :

SV Biemenhorst

Bürozeiten/Geschäftszimmer:	Di + Fr	09:00 – 12:00 Uhr
ab Febr. 2024:	Do	16:30 – 19:00 Uhr
	Telefon:	0 28 71 / 16 583

Leichtathletik beim SV Biemenhorst

Der SV Biemenhorst bietet für alle Grundschüler ab 6 Jahren Leichtathletik an.

Sommerbelegung (nach den Osterferien)

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, Sportplatz Birkenallee 58

Winterbelegung (nach den Herbstferien)

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Möllenstegge oder nach Absprache Sportplatz Birkenallee 58

Trainerteam: Judith, Daniela, Rebecca Wir freuen uns auf Euch!

Infos /Anmeldung: Geschäftszimmer SVB, Telefon: 0 28 71 / 16 583

Kursplan SVB 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00		8.30 - 9.30 Golden Years			8.30 031/032 mit Hanteln
9.00	Yoga für dich 027/028	9.30 029/030 Zumba-Mix		9.15 Orthopädie Rehasport	
10.00					
12.00					
15.00			15.30 AWO-Senioren		
16.00		Kindertanzen 3-5 19/20	16.30 AWO-Senioren	Hobbyhorsing 4-6 021/022	
17.00		Rehasport Orthopädie		Hobbyhorsing 7-12 023/024	
18.00		Pilates 035/036	Strong Nation Mittelst. 033/034		
19.00	Bodyforming 41/42	Spinning Alt-Herren	Bodyforming Einst.r&Fortg. 045/46		
20.00	Step-Bodyforming 49/50	Spinning 053/054	Step/BBP Einst.&Fortg.047/48		
21.00					

Spielgruppe (ab ca. 12 Monaten mit Eltern) SV Biemenhorst

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Liebe Eltern,

in dieser Spielgruppe habt ihr die Möglichkeit euch über die Erfahrungen und Entwicklungen eurer Kinder auszutauschen.

Es werden altersentsprechende Spielmöglichkeiten angeboten!

Leitung: Ilka Kronenberg – Schmidt/Erzieherin

Januar bis Juli geborenen:
„Die flotten Flitzer“: Mittwoch 9.00 - 10.30 Uhr

Juli bis Dezember geborene:
„Die kleinen Krabbelkäfer“: Donnerstag 9.00 – 10.30 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen:
Ilka Kronenberg-Schmidt/ Telefon: 01573/2616286

Miniclub (ab ca. 2 Jahren)

Liebe Eltern,

der SV Biemenhorst bietet einen Miniclub an.

Zusammen mit jeweils einer Mutter betreut Ilka Kronenberg-Schmidt bis zu 10 Kinder im Alter von 2-3 Jahren.

Dienstags und Freitags von 8.30 - 11.00 Uhr können die Kinder im Miniclubraum spielen, kneten, basteln und bauen.

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Leitung: Ilka Kronenberg-Schmidt, Erzieherin, Gruppe „Grashüpfer“

Dienstag und Freitag von 8.30 - 11.00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos:
Ilka Kronenberg-Schmidt /Telefon 01573/2616286

Fußballspielgruppe für Kinder ab 2 Jahren

SV Biemenhorst

In dieser Sportstunde für die Kleinsten wird spielerisch der Umgang mit dem Ball geschult. Kleine Bewegungsparcours werden aufgebaut und mit Spiel, Spaß und Ball umrundet. Seid dabei und zeigt euren Eltern oder Oma und Opa was ihr schon könnt. Im Sommer treffen wir uns am Soccerfeld auf dem Sportplatz des SVB, nach den Herbstferien in der Halle Möllenstegge.
Die Anwesenheit eines Eltern-Großelternteils während der Sportstunde ist Pflicht.
Das Mitmachen der anwesenden Erwachsenen ist ausdrücklich erwünscht!!!

Treffpunkt/Sommer: Soccerfeld SVB

Treffpunkt/Winter: Turnhalle Möllenstegge
Tag/Zeit:
Samstag 10.00 -11.00Uhr

Leitung: Niclas Behrens
Gebühr:
Für Mitglieder des
SV Biemenhorst/SC TuB Mussum kostenlos

Ballspiele für Kinder ab 6 Jahren

SV Biemenhorst

Für alle Kinder, die Spaß an Lauf- und Fangspielen haben.
Wir machen viele unterschiedliche Ballspiele, unter anderem Brennball, Dreierball, Völkerball und Jägerball.
Kommt einfach mal vorbei, wir freuen uns auf euch
Montag von 16.30 - 18.00 Uhr
Turnhalle Möllenstegge, Biemenhorst

Leitung: Monika Stevens

Gebühr:
Für Mitglieder des SV Biemenhorst /SC TuB Mussum kostenlos

NEU NEU

Hobbyhorsing (mit Steckenpferd)

Für Kinder von 4-6 und 7-12 Jahren
SV Biemenhorst
Du liebst Pferde? Du hast Spaß an Bewegung? Dann bist du hier genau richtig!!
Mit Steckenpferd und Motivation werden in dieser wunderbaren Sportstunde Bewegungsabläufe ähnlich derer beim Spring- oder Dressurreiten nachgestellt. Setz dein Steckenpferd ein, als wäre es ein echtes Pferd.
Die Gruppen sind unterteilt in Altersklassen von 4-6 Jahre und 7-12 Jahre.
Eigene Steckenpferde können mitgebracht werden oder es werden die vereinseigenen genutzt.

Kursleitung: Steffi Burdak
Anmeldung zum Kurs unter www.sv-biemenhorst.de
Treffpunkt SVB Parkplatz am Eingang zum Sportgelände

Hobbyhorsing **für Kinder 4-6Jahre**

Kurs-Nr.: 021/24 10x Donnerstag, 11.01. – 21.03.2024 von 16.00 - 16.50 Uhr
Kurs-Nr.: 022/24 10x Donnerstag, 11.04. – 04.07.2024 von 16.00 - 16.50 Uhr
Kurs-Nr.: 021a/24 7x Donnerstag, 22.08. – 10.10.2024 von 16.00 - 16.50 Uhr
Kurs-Nr.: 022a/24 8x Donnerstag, 31.10. – 19.12.2024 von 16.00 - 16.50 Uhr

Hobbyhorsing **für Kinder 7-12Jahre**

Kurs-Nr.: 023/24 10x Donnerstag, 11.01. – 21.03.2024 von 17.00 - 17.50 Uhr
Kurs-Nr.: 024/24 10x Donnerstag, 11.01. – 21.03.2024 von 17.00 - 17.50 Uhr
Kurs-Nr.: 023a/24 7x Donnerstag, 22.08. – 10.10.2024 von 17.00 - 17.50 Uhr
Kurs-Nr.: 024a/24 8x Donnerstag, 31.10. – 19.12.2024 von 17.00 - 17.50 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder:1,00 € / Nichtmitglieder: 4,00 €
Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich.

Bildquelle:LSB A.Bohwinkelmann

NEU

Tanz für Kinder von 3 – 5 Jahren

SV Biemenhorst
Guter Tanzunterricht fördert nicht nur die Bewegungsqualität, sondern auch kognitive, kreative und soziale Kompetenzen, wie z.B.:
- Körpererfahrung

- bewusstes Musikhören

- Bewegung auf Rhythmus und Text abstimmen

- Orientierung im Raum

Kursleitung:
Magdalena Nienhaus

Kurs-Nr.: 019 10x Dienstag,09.01. – 19.03.2024 von 16.00 – 16.45 Uhr
Kurs-Nr.: 020 12x Dienstag,09.04. – 02.07.2024 von 16.00 – 16.45 Uhr
Kurs-Nr.: 019a 7x Dienstag,27.08. – 08.10.2024 von 16.00 – 16.45 Uhr
Kurs-Nr.: 020a 8x Dienstag,29.10. – 17.12.2024 von 16.00 – 16.45 Uhr

Achtung:Die angegebenen Daten können sich ändern, bitte informiert euch nach der Anmeldung

Gebühr pro Stunde: Mitglieder:1,00 € / Nichtmitglieder: 4,00 €
Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich.

Tennis beim SV Biemenhorst

Tennis ist die perfekte Mischung aus Einzel- und Mannschaftssport.

Habt ihr noch nie Tennis gespielt? Das können wir ändern, kommt einfach bei uns vorbei.

Unsere Tennis-Anlage an der Adam-Stegerwald-Straße 43 verfügt über 5 Plätze mit Aschebelag. Hier wird in der Sommer-Saison von Mitte April bis Mitte Oktober gespielt. In dieser Zeit wird auch das vereinseigene Clubhaus von freiwilligen Mitgliedern bewirtschaftet.

Abgesehen eines kleinen Zusatzbeitrages für die Platzpflege, der nicht erhoben wird, wenn man sich an den Platzarbeiten im Frühjahr und Herbst (je einen Samstagvormittag) beteiligt, erheben wir im Gegensatz zu vielen anderen Vereinen beim SV Biemenhorst keinen Zusatzbeitrag für die Tennis-Abteilung.

Senioren

Aktuell verfügen wir über 5 Senioren-Mannschaften unterschiedlichen Alters, die über den Sommer an Meisterschaftsspielen teilnehmen. Meisterschaftsspiele müssen aber nicht sein, auch Hobbyspieler sind herzlich willkommen.

Jugend

Damit die Jugend das Tennis-Spiel von Beginn an richtig lernt, bieten wir für einen Zusatzbeitrag ein wöchentliches professionelles Gruppentraining in Zusammenarbeit mit der Tennis-Schule Kalisch an.

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann meldet euch bei einem der folgenden Ansprechpartner:

Abteilungsleiter:	Carsten Ridder	02871/32662
Geschäftsführer:	Christof Wauters	02871/9912932
Sportwart:	Simon Telaar	0170/7062279
Kassenwart:	Thomas Hubatschek	0173/5100975
Jugendwartin:	Annette Wauters	02871/9912932

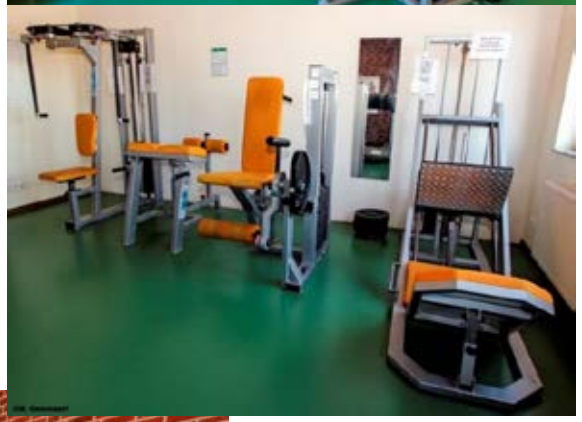
Anmeldeformulare zur Mitgliedschaft sind auf der Internet-Seite www.sv-biemenhorst.de zu finden bzw. beim Clubdienst zu bekommen.

Kontakt: SVB Geschäftsstelle (Tel. 0 28 71 / 16 583)

Training an Kraftgeräten

Einführungskurse nur für Mitglieder ab 18 Jahre des SV Biemenhorst
In diesem Kurs wird den Teilnehmern der Umgang mit den Kraftgeräten erklärt. Ebenfalls erfahren die Teil-nehmer im Verlauf des Kurses etwas zur Trainingsplanung und zur Durchführung eines Kraft-trainings.

Am Ende des Kurses bekommen die Teilnehmer gegen Kaution einen Chip, der zu den freien Trainingszeiten ohne weitere Zusatzkosten berechtigt, zu trainieren. Eine Teilnahme ist daher im Kurs erforderlich.
Auch Teilnehmer, die schon eine Einführung besucht haben und eine Auffrischung benötigen, können sich gerne im Büro melden!



Bitte Hallenschuhe und ein Handtuch mitbringen!
Kurse werden fortlaufend nach Absprache angeboten!
Dauer des Kurses:
1 x ca. 60-90 Minuten

Einführungskurs:15,00€
Auffrischungskurs: 10,00€
Terminvergabe Büro SVB:
0 28 71 / 16 583

Bestehende Breitensportangebote des SV Biemenhorst

Ballspiele für Kinder ab 6 Jahren	Monika Stevens	16583	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Möllenstegge
Fußballspielgruppe für Kinder ab 2 Jahren	Niclas Behrens	0151/51191908	Samstag	10.00 - 11.00 Uhr	Soccerfeld/Sportplatz SVB
Fitness für Frauen	Ann-Christin Schmidt	01578-8593380	Montag	20.00 - 21.30 Uhr	Möllenstegge
Frauengymnastik ab 60 Jahren	Karin Wernecke	14 906	Dienstag	20.00 - 21.15 Uhr	Möllenstegge
Fitness für Frauen	Ann-Christin Schmidt	01578-8593380	Donnerstag	19.45 - 21.00 Uhr	Möllenstegge
Jedermann-Turnen	Rudolf Weikamp	56 74	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Möllenstegge
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) 2 Gruppen	Eva Wülfing (G1) Sabrina Schlatt (G2)	16583	Donnerstag	G1Sommer: 16.00 - 17.00 G2Sommer: 17.00 - 18.00 G1 Winter: 15.00 - 16.00 G2 Winter: 16.00 - 17.00	Möllenstegge
Leichtathletik für Kinder ab 6 Jahren	Judith Telaar Daniela Geuting Rebecca Wittag	16 583	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Sommer: Sportplatz Birkenallee Winter: Möllenstegge
Männerturnen	Andre Hümmelink	186 383	Montag	18.30 - 20.00 Uhr	Möllenstegge
Mutter/Vater-Kind-Turnen	Katrin Lessow/ Martina Terörde	16583	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Möllenstegge
Mutter/Vater-Kind-Turnen	Jennifer Brosius Annika Groß-Hardt	16583	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Möllenstegge
Radsportgruppe	Arping	180 408	jeden 2.Samstag		Sportplatz Birkenallee
Strong Nation Achtung! Anmeldung erforderlich(kostenpfl.Kurs)	Anne Pflewko-Leson	16583	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Möllenstegge
Tischtennis für Hobbyspieler	Gunnar Lörwink	180 603	Donnerstag	18.00 - 19.45 Uhr	Möllenstegge
Tischtennis für Hobbyspieler	Annette Löken	77 33	Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Möllenstegge
Wirbelsäulenschongymnastik	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Möllenstegge

Bestehende Breitensportangebote des SC TuB Mussum

Breitensportwart Norbert Giebers 0171-6255265

Fitness für Jedermann	Klara van der Linde	14468	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Badminton	Manni Hüls	12878	Montag	20.00 - 21.00Uhr	Turnhalle Mussum
Volleyball für Jedermann	Carina Heynck	0172/6354572	Donnerstag	19.45 - 21.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Tanz für Kinder/Cheerleading ab 3 Jahren	Andrea Lohberg	225 116	Donnerstag	16.15 - 17.15 Uhr	Turnhalle Mussum
Tanz für KinderCheerleading ab 7 Jahren	Andrea Lohberg	225 116	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Bewegungsspiele für Kinder von 1,5 – 3 Jahren mit Eltern	Ruth Scholten	14 872	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr 17.00 - 18.00Uhr	Turnhalle Mussum
Frauenfitness	Veronika Wiesmann	17 195	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Frauenfitness	Veronika Wiesmann	17 195	Mittwoch	20.15 - 21.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Handicap Abteilung	Ludger Bohle		Dienstag	16.30 – 18.00Uhr	Turnhalle Mussum
Jedermann-Riege: 1. Gruppe – Softball	Gerd Krettek	23 94 127	Dienstag	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Jedermann-Riege: 2. Gruppe – Radfahren	Gerd Krettek	23 94 127	Dienstag	18.00 Uhr	Am Sportplatz
Jedermann-Riege: 3. Gruppe - Ballspiele	Gerd Krettek	23 94 127	Dienstag	19.30 - 21.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) - 1. Gruppe	Lisa Schwienning	23 66 944	Dienstag	15.30 - 16.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) - 2. Gruppe	Renate Wisselink	0 28 72 / 809 305	Freitag	14.00 - 15.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Kleinkinderturnen (3 - 6 Jahre) - 3. Gruppe	Renate Wisselink	0 28 72 / 809 305	Freitag	15.00 - 16.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Orientalischer Tanz für Jugendliche	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Mittwoch	15.30 - 16.15 Uhr	Turnhalle Mussum
Orientalischer Tanz für Kinder ab 5 Jahren	Silvia Wilting-Jauns	184 226	Mittwoch	16.15 - 17.00 Uhr	Turnhalle Mussum
Sport für 6-10-jährige Kinder	Renate Wisselink	0 28 72 / 809 305	Montag	16.30 - 17.30 Uhr	Turnhalle Mussum
Wirbelsäulenschongymnastik	Silvia Wilting-Jauns	184226	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Turnhalle Mussum

Pilates wirbelsäulenfreundlich und funktionell

Für Einsteiger und Fortgeschrittene !

SV Biemenhorst

Bildquelle:M.Stephan LSB

Aktiviere dein Powerhouse – Pilates – Die Kraft aus der Mitte

Kursleitung: Iris Menke,
DTB-Kursleiterin Pilates**,** Übungsleiterin B - Sport in der Prävention„Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem“, DTB-Trainerin-Beckenboden,DTB-Rückentrainerin, ÜL-B Sporti.d.Rehabilitation„Orthopädie“ „Innere Organe“

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kurs-Nr.: 035 11x Dienstag, 09.01. – 19.03.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 036 9x Dienstag, 30.04. – 02.07.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 035a 7x Dienstag, 27.08. – 08.10.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 036a 8x Dienstag, 29.10. – 17.12.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder:2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich

REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Wirbelsäulengymnastik SV Biemenhorst

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Dienstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Donnerstag, 9.15 - 10.00 Uhr

Für alle, die eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport / Funktionstraining ausgestellt bekommen haben. Wichtig: Bei Verordnung werden alle Kosten von der Krankenkasse übernommen!

Teilnehmer ohne ärztl. Verordnung sind uns willkommen.
Mitglieder: 2,00 € pro ¾ Stunde
Nichtmitglieder: 5,00 € pro ¾ Stunde

Kursleitung: Iris Menke, ÜL-B, Sport i.d. Rehabilitation
Der Rehasport findet im Gymnastikraum des SVB an der Birkenallee 58 statt.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich!
Bitte informiert euch vorab im Büro: 0 28 71 / 16 583

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Yoga für dich
SV Biemenhorst

Yoga trainiert deine Kraft, Beweglichkeit und dein Gleichgewicht!

Yoga entspannt, gibt Energie und
sorgt für straffe Muskeln!

Bitte bequeme Kleidung und Getränke mitbringen.

Es sind keine Hallenschuhe erforderlich, der Kurs findet barfuß oder mit Socken statt.

Kurs-Nr.: 027 11x Montag, 08.01. – 18.03.2024 von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.: 028 12x Montag, 08.04. – 01.07.2024 von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.: 027a 7x Montag, 26.08. – 07.10.2024 von 9.00 - 10.00 Uhr
Kurs-Nr.: 028a 8x Montag, 28.10. – 16.12.2024 von 9.00 - 10.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder:2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Kursleitung: Martina Langkamp, zertifizierte Yogalehrerin
Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich

Wirbelsäulen-Schon-Gymnastik
SV Biemenhorst

Die Sportstunde hat zum Ziel, durch spezielle Übungen die rumpfstabilisierende Muskulatur zu kräftigen und somit Beschwerden vorzubeugen, bzw. zu lindern. Eine gut aus-gebildete Rücken-und Rumpfmuskulatur unterstützt die Wirbelsäule und Bandscheiben. Kommt vorbei, Mitmachen und Spaß haben wird dabei nicht zu kurz kommen

Kursleitung: Sylvia Wilting-Jauns
Ort: Turnhalle Möllenstegge
Zeit: Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: Für Mitglieder des SV Biemenhorst / SC TuB Mussum gebührenfrei

Fitness für Frauen
SV Biemenhorst

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Jeden Montag und Donnerstag treffen sich fitnessbegeisterte Frauen in der Turnhalle Möllenstegge um gemeinsam Sport zu treiben. Wirbelsäule,Bauch-Beine-Po sowie Ausdauertrainig werden gestärkt. Mit Musik und Spaß wird der Körper trainiert. Macht mit und bleibt fit, wir freuen uns auf euch!

Ort: Turnhalle Möllenstegge
Zeit: Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
Donnerstag, 19:45 – 21:00 Uhr
Übungsleiterin: Ann-Christin Schmidt
Gebühr: Für Mitglieder des SV Biemenhorst/ SC TuB Mussum kostenlos

Bodystyling
SV Biemenhorst

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Bodystyling ist ein effektives und forderndes Ganzkörpertraining.
In der Gruppe und mit Musik werden die verschiedenen Muskelgruppen gekräftigt. Die Muskelkraft wird verbessert und die Figur dadurch gestrafft.
Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!
Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin-B - Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem

Kurs-Nr.: 041	Montag, 15.01. – 18.03.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 042	Montag, 15.04. – 01.07.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 041a	Montag, 26.08. – 07.10.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 042a	Montag, 28.10. – 16.12.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr.: 045	Mittwoch, 17.01. – 20.03.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 046	Mittwoch, 10.04. – 03.07.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 045a	Mittwoch, 28.08. – 09.10.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr
Kurs-Nr.: 046a	Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024 von 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50€ / Nichtmitglieder: 6,00€
Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich

Spinning
SV Biemenhorst

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Ein Gruppentrainingsprogramm als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern!

Unser Instructor gibt durch den Takt der Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise sowie die Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands kann jedoch individuell gewählt werden.

Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsniveau gemeinsam trainieren.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung: Andy Dienberg, Tomahawk-Indoor-Cycling-Instructor

Kurs-Nr.: 053	10x Dienstag, 09.01. – 19.03.2024 von 20.00 – 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 054	12x Dienstag, 09.04. – 02.07.2024 von 20.00 – 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 053a	7x Dienstag, 27.08. – 08.10.2024 von 20.00 – 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 054a	8x Dienstag, 29.10. – 17.12.2024 von 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich

Tischtennis
SV Biemenhorst

Seit 2013 gibt es im SV Biemenhorst wieder Tischtennisgruppen. Inzwischen ist die Teilnehmerzahl so stark angewachsen, dass alle Platten zum Einsatz kommen.

Schnelle und technisch versierte Ballwechsel sowohl im Einzel wie auch im Doppel sorgen für Ehrgeiz und Schweißperlen.

Im Vordergrund steht der Spaß an diesem Sport und nicht das Ziel, am Ligabetrieb teilzunehmen.

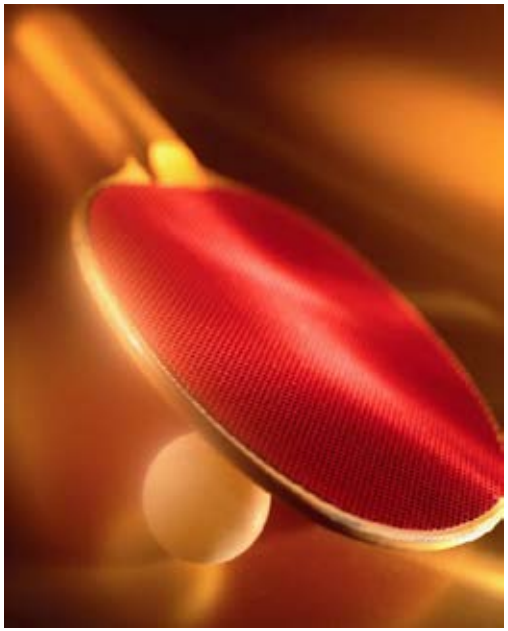
Egal, ob im Doppel oder Einzel, alle sind mit Begeisterung dabei. Kommt doch einfach vorbei, wir freuen uns über jeden Neuzugang!

Kursleitung:Annette Löken

Telefon: 02871 / 7733

Ort: Turnhalle Möllenstegge

Zeit: Mittwoch, 20.00 – 22.00



Leitung: Gunnar Löwink

Telefon: 0 28 71 / 180 603

Ort: Turnhalle Möllenstegge

Zeit: Donnerstag, 18.00-19.45

Gebühr: Für Mitglieder des SV Biemenhorst kostenfrei.

Zumba –Mix
Zumba mit Hanteln
SV Biemenhorst

Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Der Tanz-Workout mit Spaßfaktor!
Hier wird Tanz und Fitness vereint. Das Schöne ist, man muss nicht tanzen können , sondern einfach Spaß daran haben sich zu bewegen.
Lasst euch von latein-amerikanischen Rhythmen mit-reißen.

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung: Anne Pflewko-Leson, lizensierte Zumba-Instructorin

Bild: LSB A. Bohwinkelmann

Zumba-Mix:

Kurs-Nr.: 029	11x Dienstag, 09.01. – 19.03.2024 von 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.: 030	12x Dienstag, 09.04. – 02.07.2024 von 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.: 029a	7x Dienstag, 27.08. – 08.10.2024 von 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs-Nr.: 030a	8x Dienstag, 29.10. – 17.12.2024 von 9.30 - 10.30 Uhr

Zumba mit Hanteln:

Kurs-Nr.: 031	11x Freitag, 12.01. – 22.03.2024 von 8.30 - 9.30 Uhr
Kurs-Nr.: 032	12x Freitag, 12.04. – 05.07.2024 von 8.30 - 9.30 Uhr
Kurs-Nr.: 031a	8x Freitag, 23.08. – 11.10.2024 von 8.30 - 9.30 Uhr
Kurs-Nr.: 032a	7x Freitag, 08.11. – 20.12.2024 von 8.30 - 9.30 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder:2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €
Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufendem Kurs ist nicht möglich

Strong Nation
SV Biemenhorst

Bei diesem hochintensiven Intervalltraining werden keine Wiederholungen gezählt, stattdessen wird zum Beat trainiert. Hier wird **Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardiotraining in eine Kursstunde eingebracht**. Der Kalorienverbrauch ist immens hoch, ebenso wie deine Motivation!!! Steig ein und komm an deine Grenze!!
Ein Grundtrainingszustand wird vorausgesetzt!!!!

Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kursleitung:
Anne Pflewko-Leson,
lizensierte Strong- Instructorin

Ort: Turnhalle Möllenstegge

Kurs-Nr.: 033 11x Mittwoch, 10.01. – 20.03.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 034 10x Mittwoch, 10.04. – 03.07.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs-Nr.: 033a 8x Mittwoch, 21.08. – 09.10.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs-Nr.: 034a 8x Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024 von 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich

Step / Bauch Beine Po
SV Biemenhorst

Ein Fitnesskurs, der gleich zwei Programme miteinander verbindet.
In dieser Kursstunde wird Step-Aerobic mit einem Bauch-Beine-Po-Training kombiniert.
Kursleitung: Heike Steverding, Übungsleiterin B- Prävention „Haltung und Bewegung“ und „Herz-Kreislaufsystem“
Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!
Kurs-Nr.: 049 Montag, 15.01. – 18.03.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 050 Montag, 15.04. – 01.07.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 049a Montag, 26.08. – 07.10.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 050a Montag, 28.10. – 16.12.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs-Nr.: 047 Mittwoch, 17.01. – 20.03.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 048 Mittwoch, 10.04. – 03.07.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 047a Mittwoch, 28.08. – 09.10.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr.: 048a Mittwoch, 30.10. – 18.12.2024 von 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr pro Stunde: Mitglieder: 2,50 € / Nichtmitglieder: 6,00 €

Eine Abmeldung bzw. Rückerstattung der Kursgebühr bei einem bereits laufenden Kurs ist nicht möglich

Ansprechpartner SV Biemenhorst

Vorstand		
Präsident:	Sven Pieron	16 583
1.stellvertr.Präsident	Johannes Tewiele	16 583
2.stellvertr. Präsident	Sebastian Lorei	16 583
Geschäftsführerin/Presse	Helena van den Berg	99 11 238
Kassiererin	Stefanie Löken	23 79 218
Beitragskassierer und Web	Gunnar Lörwink	180 603
Breitensportbeauftragte	Petra Fröhlich-Hessling	16583
Ehrenamtsbeauftragter	Helmut Nelskamp	181 427
Integrationsbeauftragter	Murat Can	183 988
Kinderbeauftragte	Ilka Kronenberg Schmidt	0157-32616286
Sicherheitsbeauftragter	Norbert Boland	225 396
Sozialwart	Heiner Overhoff	16 583
Vorstand Jugend-Fußball		
Jugendleiterin	Mary Horstick	2415345
1.stellvertr. Jugendleiter:	Markus Schmitz	310 150
Vorstand Senioren-Fußball		
Abteilungsleiter	Sven van den Berg	99 11 238
Alte Herren-Fußball		
AH Obmann	Andreas Dienberg	183 785
Vorstand Tennisabteilung		
Vorsitzender	Carsten Ridder	32 662
Clubheim / Geschäftsstelle		16 583
	Fax: 23 75 698	

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Di. + Fr.: 9.00 - 12.00 Uhr 16583
ab Febr. 2024: Do.: 16:30 – 19:00 Uhr

Internet: www.sv-biemenhorst.de
Email: info@sv-biemenhorst.de

Ansprechpartner SC TuB Mussum

Geschäftsführender Vorstand		
1.Vorsitzender	Frank Groß-Hardt	185 779
2.Vorsitzender	Matthias Engenhorst	0 176 / 22 350 891
Geschäftsführer	Phillipp Vos	
Finanzen		
Kassierer	Heinz-Bernd Scholten	14 872
2.Kassierer	Stefan Krabbe	17 542
Breitensport		
Breitensportwart	Norbert Giesbers	0171/6255265
Tennis	Daniela Pröhl / Philipp Vos	
Fußball		
Senioren Obmann	Dieter Rottstegge	14 521
Spielbetrieb	Stefan Kamphausen	14 270
AH Obmann	Frank Winter	0 178 / 71 19 230
Jugendleiter	Tobias Bambrink	0 172 / 40 70 045
Jugendgeschäftsführer	Christoph Weigelt	0 176 / 10 369 281
Handicap-Abteilung		
Spielbetrieb	Norbert Schmeing	0 157 / 74 274 048
Clubheim (18.00 - 21.00 Uhr)		182 916

Internet: www.sctub-mussum.de
Email: mail@sctub-mussum.de

...ab in den Süden!

SV Biemenhorst 1926 e.V.

und

SC TuB Mussum 1926 e.V.

SC TUB MUSSUM 1926 MEINE HEIMAT.

Geschäftszeiten und Ansprechpartner finden Sie auf den Seiten 30 und 31.