



# Wir bewegen Buer

## Sportangebote des Turnverein Westfalia 1884 Buer



# Ansprechpartner des TV Westfalia Buer

1.Vorsitzende	Gerda Krell	Tel. 5 79 46
2.Vorsitzender	Rainer Stark	Tel. 0 20 41 4 10 60
Kassenwartin	Birgit Buckstegge	Tel. 58 45 12
Oberturnwart	Holger Strie	Tel. 58 66 31
Pressewart	Rainer Stark	Tel. 02041 41060
Gerätewart	Günther Kerstan	Tel. 5 98 03 59
Geschäftsstelle	Beckeradsdelle 78d	Tel. 3 89 00 40

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Di. u. Fr. 15.00 - 18.00 Uhr

**www.tv-westfalia-buer.de • e-Mail: info@tv-westfalia-buer.de**

## Mitgliedsbeiträge

<u>Gruppe</u>	<u>Altersstufe</u>	<u>Monatsbeitrag in €</u>
Mutter und Kind	bis 6 Jahre	6,50
Kinder	bis 14 Jahre	3,50
Jugendliche	15 bis 18 Jahre	4,00
Studenten/Azubi	Bescheinigung	4,00
Wehrdienst-/Zivildienstleistende	Bescheinigung	4,00
Erwachsene	ab 19 Jahren	5,00
Ehepaare		7,50
Familien (ab 3 Personen - Kinder bis 18 Jahre)		10,00

### **Die Aufnahmegebühr beträgt:**

Kinder + Jugendliche + Studenten	5,50
Erwachsene	8,00

## \*Achtung Turnhallen I – II - III der Gesamtschule Buer Mitte

Die mit einem \* versehenen Turnhallen sind nur „Ersatz – Turnhallen“.  
Nach den Renovierungsarbeiten  
– lt. Gelsensport bis Ostern 2014 –  
wird der Übungsbetrieb wieder in den Turnhallen der Gesamtschule Buer  
Mitte stattfinden.

# Angebote

Der Turnverein Westfalia Buer hat nicht nur eine Menge Angebote für Kinder und Jugendliche, sondern richtet sich auch an die zahlreichen erwachsenen Mitglieder im Verein.

In den Sportstätten rund um den Urbanus-Dom gibt es für jeden etwas. Powergymnastik für die, die ein wenig „Gas geben“ wollen, aber auch diverse Gesundheitskurse, Tanzgruppen, Seniorensportgruppen oder auch die Wasserratten, Volleyballer, Badmintonspieler und Nordic Walker finden etwas für sich.

Das alles gibt es neben Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen, Trampolin und Leistungsturnen.

In den meisten Gruppen sind noch Kapazitäten frei. Setzen Sie sich bei Interesse doch einfach mit den Übungsleitern in Verbindung und vereinbaren ein Probetraining.

## Kinder-Turnen

In den Gruppen werden die Kinder spielerisch an das Gerättturnen herangeführt. Durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte können die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln. Grundfertigkeiten wie Stützen, Schwingen, Klettern, Balancieren, Rollen, Hüpfen werden an den verschiedenen Turngeräten gelernt. Gerättturnen fördert Koordination, Orientierung, Körperbewusstsein, sowie das psychische Wohlbefinden.

Die Übungsleiter der Kinderturnabteilung verfügen alle über eine Fachübungsleiter Lizenz im Kinder- bzw. Gerättturnen oder eine Übungsleiterlizenz Breitensport bzw. Trainer-C Gerättturnen. Sie waren selbst aktive Turner, so dass sich die Kinder in qualifizierten Händen befinden.

## Eltern und Kind



Ansprechpartner: Annik Stephan Tel.: 0152 22 18 95 54  
Montag 16.30 - 17.30 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\* ab 16.00 - 17.00 Ersatz: TH Realschule St. Michael-Str.

Ansprechpartner: Sabine Haupt Tel.: 37 02 78  
Dienstag 16.00 - 17.00 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 16.00 Ersatz: TH Im Brömm



Ansprechpartner: Beate Kruse Tel.: 2 88 36  
Dienstag 17.20 - 18.20 Halle II, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 17.00 – 18.30 Ersatz: TH Schule an der Mehringstr.

Ansprechpartner: Marion Heßeler Tel.: 39 64 83  
Donnerstag 16.00 - 17.00 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 16.30 Ersatz TH Realschule St. Michael-Str.



Donnerstag 17.00 - 18.00 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 17.45 Ersatz: TH Realschule St. Michael-Str.

## Vorschulkinder 4 – 6 Jahre

Ansprechpartner: Marion Heßeler Tel.: 39 64 83  
Montag 15.30 - 17.00 TH Grundschule, Urbanusstr.



Ansprechpartner: Annik Stephan Tel.: 0152 22 18 95 54  
Montag 17.30 - 18.30 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 17.00 Ersatz TH Realschule St. Michael-Str.

Ansprechpartner: Sabine Haupt Tel.: 37 02 78  
Dienstag 17.00 - 18.00 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 17.00 Ersatz TH Im Brömm



## Mädchen/Jungen-Turnen 3 - 6 Jahre



Ansprechpartner: Daniel Severin Tel.: 023 66 88 64 81  
Donnerstag 17.45 - 19.00 TH GBM, Rökstr. (Am Spritzenhaus)

## Mädchen/Jungen-Turnen 6 - 10 Jahre

Ansprechpartner: Daniel Severin Tel.: 023 66 88 64 81  
Donnerstag 16.30 - 17.45 TH GBM, Rökstr. (Am Spritzenhaus)



## Mädchen/Jungen-Turnen 6 - 10 Jahre



Ansprechpartner: Daniel Severin Tel.: 023 66 88 64 81  
Freitag 15.30 - 17.00 TH Grundschule Pfefferackerstr.

## Mädchen/Jungen-Turnen 8 - 14 Jahre

Ansprechpartner: Fatima Czymmek Tel.: 59 60 33  
Donnerstag 16.00 - 17.30 TH Beckeradstr.



## Trampolin - Großes Trampolin ab 8 Jahre

Auf dem großen Trampolin werden die Kinder sozusagen von den Beinen geholt. Sie fliegen, drehen sich in der Luft und erfahren so die „dritte“ Dimension im Raum. Sie lernen ihren Körper in der Luft zu kontrollieren und beherrschen.

Methodisch werden den Kindern die Grundsprünge auf dem Trampolin vermittelt bis hin zum Salto. Die Übungsleiter haben sich auf vielen Lehrgängen spezielle Trampolin-Kenntnisse wie z.B. Sicherheits- und Hilfestellung angeeignet.

Ansprechpartner: Sandra Beckert  
Freitag 16.00 - 18.30 TH Heegestr. 14



## Kinder-Selbstverteidigung

Die Kids werden in der Gruppe spielerisch an das ernste und doch immer wichtiger werdende Thema Selbstverteidigung herangeführt. Koordinative Konditionsübungen spielen hierbei eine nicht unerhebliche Rolle. Kinder sollen hier lernen sich auf einfache Stresssituationen, - beispielsweise auf dem Schulhof aber auch im Alltag einzustellen -, bzw. ihnen mit einer gewissen Portion Selbstsicherheit zu begegnen.

Mädchen/Jungen ab 6 Jahre

Ansprechpartner Sabrina Greiding Tel.: 0157 81 44 45 27  
Mittwoch 16.00 - 18.00 TH Heegestr. 14



Nur nach Rücksprache  
Ansprechpartner Ingo Kalina Tel.: 0178 - 8 21 52 77  
\*Mittwoch 16.00 Uhr – 17.30 TH Im Brömm

## Gerätturnen

Die Voraussetzung um einmal zur Leistungsturnerinnen-Gruppe zu stoßen, ist das Durchlaufen der Gerätturnabteilung. Hier werden Grundlagen für den späteren Wechsel geschaffen und die Leistungsfähigkeit der Mädchen und Jungen überprüft.

Mädchen/Jungen-Turnen 4 - 7 Jahre

Ansprechpartner: Fatima Czymmek Tel.: 59 60 33  
Montag 16.00 - 18.00 Halle I, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 16.00 -17.00 Ersatz TH Pfefferackerstr.



## Mädchen/Jungen-Turnen ab 6 Jahre



Ansprechpartner: Fatima Czymbek Tel.: 59 60 33  
Dienstag 16.00 - 18.00 TH Heegestr. 14

Mädchen ab 5 Jahre (Gruppe 1)  
Mädchen ab 8 Jahre (Gruppe 2)



Ansprechpartner: Fatima Czymbek Tel.: 59 60 33  
Freitag 18.30 – 20.00 TH Halle Heegestr. 14

## Leistungsturnen

Die Leistungs-Gruppen bestehen aus Turnerinnen im Alter ab 5 Jahre bzw. ab 9 Jahre. An den vorgegebenen Geräten Barren/Reck, Balken, Boden und Sprung werden Pflichtübungen geturnt, die dann bei Wettkämpfen auf Stadt- und Bezirksebene bewertet werden. Besonders talentierte Mädchen bilden eine besondere Leistungsgruppe II und turnen anspruchsvolle Kürübungen, mit denen Sie an Wettkämpfen auf Bezirks- und Gauebene teilnehmen.

Eine regelmäßige Teilnahme am Training (3x pro Woche) ist Voraussetzung für diese Gruppen.



Ansprechpartner: Vladi Liebisch Tel.: 02365 - 97 36 81  
Ansprechpartner: Sabine u. Steffi Haupt Tel.: 37 02 78



## Nachwuchsturnen ab 5 Jahre

Mittwoch 16.00 - 18.00 Halle I, GBM, Am Rathausplatz

\*ab 17.30 – 20.00 TH Leistungszentrum Bochum

Samstag 11.00 - 13.00 TH Pfefferackerstraße

## Leistungsturnen ab 9 Jahre

Montag 18.00 - 20.00 Halle I GBM, Am Rathausplatz

\*ab 18.00 Ersatz TH im Brömm

Mittwoch 17.30 - 20.00 Halle I, GBM, Am Rathausplatz

\*ab 17.30 Ersatz TH Leistungszentrum Bochum

Samstag 09.00 - 12.00 TH Pfefferackerstraße

# Powergymnastik

Im Mittelpunkt stehen Übungen für mehr Ausdauer, sowie Gymnastik zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Geeignet für alle Neueinsteiger und alle die gesund bleiben werden oder möchten. Ein gelenkschonendes Ausdauertraining wird kombiniert mit Übungen, die die Muskeln stärken und die Beweglichkeit verbessern.

Kleingeräte runden das Bewegungsprogramm ab und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz

Ansprechpartner: Petra Steldern Tel.: 79 84 49  
Freitag 17.30 - 19.30 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 18.00 – 20.00 Ersatz TH Realschule St. Michael-Str.



# Er & Sie

Die „ER und SIE „ Gruppe ist ein Angebot für Paare. Das Programm dieser Gruppe beinhaltet folgende Themenbereiche: Ausdauertraining, Funktionelle Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Koordinationsschulung, gezielte Gymnastik der gesamten Rückenmuskulatur, Entspannung und kleine Spiele. Natürlich viele Übungen mit passender Musik und Freude und Spaß

Ansprechpartner: Monika Gruttmann Tel.: 59 16 00  
Montag 20.00 - 22.00 Halle II, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 20.00 Ersatz Gymnastikhalle 5 der Gesamtschule Berger Feld



# Wirbelsäulengymnastik

In diesen Gruppen wird der Rücken in Schwung gebracht. Um eine gewisse Beweglichkeit zu erlangen, wird eine spezielle Gymnastik für die Wirbelsäule gemacht. Die einzelnen Muskeln werden gedehnt. Ob mit oder ohne Handgerät wird der Rücken und Bauch gekräftigt und mobilisiert. Am Ende der Gymnastikstunde findet immer eine Entspannung statt.



Ansprechpartner: Monika Gruttmann Tel.: 59 16 00  
Montag 17.30 - 19.30 Halle II, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 17.30 Ersatz Gymnastikhalle 5 der Gesamtschule Berger Feld

Ansprechpartner: Elke Holzmann-Gerschewski Tel.: 5 90 82 82  
Freitag 18.00 - 20.00 Halle II, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 18.00 Ersatz Gymnastikhalle 5 der Gesamtschule Berger  
Feld



## Senioren

Gymnastik, Spiel und Tanz, dahinter verbergen sich vielfältige Inhalte. Vom Beckenbodentraining zum Gehirntraining. Hier werden in den Trainingsstunden die Muskeln gekräftigt und der Herz – Kreislauf gestärkt. Natürlich wird es an Geselligkeit und Spaß nicht fehlen.

Ansprechpartner: Elke Holzmann-Gerschewski Tel.: 5 90 82 82  
Freitag 16.00 - 18.00 Halle II, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 16.00 Uhr Ersatz Gymnastikhalle 5 der Gesamtschule Ber-  
ger Feld



## Frauen-Breitensport

Fitness, was ist das? Wer fit ist, der hat eine gute Ausdauer, ist kräftig und gut beweglich. Das bedeutet aber auch, dass er im Alltag den Belastungen besser stand halten kann. Beim Fitnessstraining werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit Hilfe verschiedener Zusatzgeräte verbessert. Flotte Musik als Antrieb darf natürlich nicht fehlen.



Ansprechpartner: Petra Günther Tel.: 0 20 43 / 6 55 05  
Montag 20.00 - 22.00 Halle I, GBM, Am Rathausplatz  
\*Entfällt

Ansprechpartner: Ilse Merzenich Tel.: 37 09 12  
Montag 20.00 - 22.00 Halle III, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 20.00 Ersatz TH Im Brömm



Ansprechpartner:  
Mittwoch 20.00 - 22.00 Halle I, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 20.00 Ersatz TH GBM Rökstr. ( Am Spritzenhaus)

Ansprechpartner: Ursula Mues Tel.: 39 01 86  
Donnerstag 18.45 - 20.00 Halle II, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 1 .00 Ersatz TH Realschule St. Michael Str. 1



Ansprechpartner: Ilse Merzenich Tel: 37 09 12  
Donnerstag 20.00 - 22.00 Halle II, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 20.00 Ersatz TH Realschule St. Michael Str.



## Frauen – Tanzen



Ansprechpartner: Dorothea Umbach Tel.: 37 94 48  
Dienstag 18.30 - 20.30 Halle I, GBM, Am Rathausplatz  
\*ab 18.00 Ersatz Jugendraum der Sportanlage Lohmühle

## Frauen / Prellball

Ansprechpartner: Ursula Mues Tel.: 39 01 86  
Donnerstag 18.00 - 18.45 Halle II, GBM, Am Rathausplatz



## Erwachsenen-Selbstverteidigung

In dieser Erwachsenen-SV-Gruppe geht es in erster Linie um die Verbesserung der persönlichen Selbstsicherheit und dem sicheren Umgang in Gefahrensituationen, um diese verletzungsfrei zu überstehen.



Ansprechpartner Ingo Kalina Tel.: 0178 - 8 21 52 77  
Montag 18.00-20.00 TH Grundschule Beckeradstr

## Badminton / Breitensport für Alle

Badminton könnte auch als die sportliche Variante des Federballspiels bezeichnet werden. Es ist leicht zu erlernen und bringt einen hohen Spaßfaktor mit sich.

Bei uns spielt Leistung noch keine Rolle, willkommen sind uns die Hobby-Spieler/innen. Badminton fördert durch das schnelle Spiel die Ausdauer und die Fettverbrennung.

Hier kann jeder mitspielen und Spaß haben (ab 14 Jahren mit Vorkenntnissen, ab 16 Jahre ohne Vorkenntnisse).

Ansprechpartner: Sascha Merzenich Tel.: 15 89 07 94  
Freitag 20.00 - 22.00 TH Heegestraße 14



# Wassergymnastik + Aquafitness

Das Wasser bietet große Vorteile bei der Verbesserung der Fitness. Aufgrund der Tragfähigkeit des Wassers sind Bewegungserfahrungen möglich. Dabei ist Wasser auch ein ideales Medium, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

Ansprechpartner: Ilse Merzenich Tel.: 37 09 12  
Mittwoch 20.15 - 21.00 Hallenbad Buer



Ansprechpartner: Annik Stephan Tel: 0 152 22 18 95 54  
Montag 20.00 – 21.30 Lehrschwimmbekken, Im Brömm

## Schwimmen

Ansprechpartner: Holger Strie Tel: 58 66 31  
Mittwoch 20.15 - 21.15 Hallenbad Buer  
(20.00 Halleneingang/Dusche - 20.15 Schwimmen - 21.00 Hallenausgang)



Vorbereitung für das Sportabzeichen und Abnahme für Erwachsene

## Volleyball

Volleyball, was so viel heißt wie Flugball, ist ein faszinierendes Mannschaftsspiel, das in die Gruppe der Rückschlagspiele gehört. Wie alle anderen Sportspiele ist Volleyball seinem Charakter nach ein leistungsbetontes Kampfspiel, das von zwei Mannschaften ausgetragen wird. Volleyball als Freizeitbetätigung ist für all diejenigen geeignet, die sich einem gemeinsamen Ziel unterordnen, andererseits aber eigene Entscheidungen treffen wollen. Volleyball hat immer Wettkampfcharakter und fordert deshalb jeden Spieler zu höchstem Einsatz auf.

Andererseits bietet Volleyball für die ganze Familie aktive Erholung; denn es ermöglicht wie kaum eine andere Sportart, die Mannschaft unabhängig von Alter und Geschlecht zusammenzustellen.

Ansprechpartner: Claas Kardell Tel.: 38 65 08 46  
Freitag 18.00 - 20.00 TH GBM Nollenpad





Ansprechpartner: Rainer Stark Tel.: 0 20 41 / 4 10 60  
Dienstag 18.00 - 20.00 TH Grenzstraße  
\*ab 18.00 Ersatz TH Grimmstr.

Freitag 20.00 - 22.00 TH GMB Nollenpad

## Volleyball – Senioren

Ansprechpartner: Joachim Bleines Tel.: 7 52 45  
Montag 20.00 - 22.00 TH GBM Nollenpad



## Nordic Walking

Nordic Walking ist Lebensfreude, Lust an Bewegung in der Natur und die beste ANTI - AGING - „Pille“ ..... Nordic Walking ist darüber hinaus ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining, mit dem Jeder auf unterschiedlichste Art und Weise in Schwung kommt. Der Nutzen dabei ist Vitalität und Lebensfreude, Nordic Walking ist die beste Erfindung der Finnen nach der Sauna.

Ein paar Nordic Walking Stöcke in der Hand, Sportschuhe anziehen - und los geht´s!



Ansprechpartner: Peter Krell Tel. 5 79 46  
Mittwoch nach Rücksprache „Offene Tür“, Adenauerallee

