

Rückengymnastik



Montag: 13:45 - 14:45 Uhr

Übungsleiterin: Ulla Brinkmann

Dienstag: 19:30 - 20:30 Uhr

Übungsleiterin: Nina Hüls

Übungen zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur. Dadurch Lockerung von Verspannungen und Linderung von Schmerzen. Übungen mit Kleingeräten wie Therabändern, Sitzbällen, Massagebällen oder Kleinhanteln.

Jedermänner



Dienstag: 20:30 - 22:00 Uhr

Übungsleiter: Dieter Cord

Nach dem Aufwärmen Ballsportarten wie Prell- oder Volleyball. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. Den Abend beschließen wir mit einer Plauderstunde oder planen unsere nächste Wanderfahrt.

Frauenturnen



Mittwoch: 20:15 - 22:00 Uhr

Übungsleiterin: Brigitte Lublow

Unsere Übungsabende gestalten wir mit Kleinsportgeräten oder auch mit einem Tänzchen ab und zu. Ob Volkstanz, Mitmachtanz oder moderner Tanz - nichts fehlt in unserer Palette.

Tischtennis *(nicht nur für Senioren)*



Montag und Freitag: 20:00 - 22:00 Uhr

Abteilungsleiter: Jörg Eickmeier

In der Saison 2015/16 nimmt der TSV mit vier 6er-Herrenmannschaften am Spielbetrieb teil. Die erste Mannschaft schlägt in der Kreisliga auf. Auch in den anderen lippischen Ligen sind wir mit gemischten Teams zwischen 14 und 60 Jahren vertreten.

Ausgleichsgymnastik für Senioren



Mittwoch: 14:30 - 15:30 Uhr

Übungsleiterinnen: Gisela Golücke/Siegrid Cruel

Mobilität erhalten, Muskeln stärken - und das in netter Gemeinschaft. Unsere Übungsstunden sind abwechslungsreich gestaltet - mal mit, mal ohne Handgeräte.

Wandern *(nicht nur für Senioren)*



Sonntag ab 13 Uhr (familieneeignet)

Wanderteam: Gaby und Detlef Schinkel

Jeden Monat eine Halbtagswanderung, ca. 8 - 9 km lang, auch für Ungeübte geeignet. Obligatorisch ist die Einkehr in einem Gasthaus oder Café. Zum Auftakt das Anwandern, im Juli Frühwanderung ab 6 Uhr und eine Abschlusswanderung im Dezember.

Bei Interesse an unseren Sportangeboten wenden Sie sich bitte an die entsprechenden Übungsleiter oder an eine der folgenden Adressen:

Turnabteilung

Manuela Schmidt, Am Plass 13, 32758 Detmold
Tel. 0 52 31 / 4 58 97 30

Tischtennisabteilung

Jörg Eickmeier, Bentruper Weg 5, 32758 Detmold
Tel. 0 52 31 / 3 03 01 31

1. Vorsitzender

Ralf Bünthe, Dreierfeld 6, 32758 Detmold
Tel. 0 52 31 / 9 80 99 47

Geschäftsführer

Frank Wöstenfeld, An der Mosebecke 33, 32758 Detmold, Tel. 0 52 31 / 3 02 98 90

Öffentlichkeitsarbeit

Wolfgang Fischer, Im Siekkamp 32, 32758 Detmold
Tel. 0 52 31 / 2 07 52

Ältestenrat

Friedhelm Stölting, Am Horst 9, 32758 Detmold
Tel. 0 52 31 / 2 00 11

Gerne können Sie auch unverbindlich nach vorheriger Absprache bei einer Übungsstunde mitmachen.

Sportkleidung nicht vergessen!

Weitere Sportangebote (auch für U50) finden Sie auf der Homepage unseres Vereins www.tsv-bentrup-lossbruch.de

Dort finden sie auch die letzten Jahrgänge unserer Vereinszeitschrift *Rabatz* als Download mit vielen Informationen über unser Vereinsleben.

Sie erreichen uns auch unter der E-Mail-Adresse:

info@tsv-bl.de



TSV Bentrup-Loßbruch

Angebote

50+

