



**Delmenhorster Turnverein von 1856 e. V.**

***-SPORT- UND BEWEGUNGS-ANGEBOT 2025-***



☎ 04221/ 17685

✉ dtv@delmenhorster-tv.de



## Wer wir sind

Der DTV ist mit über 2.450 Mitgliedern jeden Alters der größte Sportverein in Delmenhorst. Wir bieten Dir in unserem vielfältigen Sport-, Spiel- und Bewegungsangebot sowohl Leistungssport als auch Freizeit-, Fitness- und Gesundheits-Sport. Aikido, Basketball und BJJ findest Du In Delmenhorst nur bei uns unter einem Dach. Dabei fördern wir Gemeinschaft, soziale Kontakte und Zusammenhalt.

Egal ob Du Spaß an der Bewegung, Lust auf Toben & Spielen, Interesse am Techniktraining hast, gerne mit Freunden aktiv bist oder vielleicht auch gerne an Meisterschaften teilnimmst - Bei uns findest Du Dein passendes Angebot. Seit 2024 haben auch die ehem. Mitglieder des JC Bushido bei uns ein neues sportliches Zuhause gefunden. Und so sind wir jetzt mit ca. 400 Aktiven in den Bereichen Aikido, BJJ, Boxen, Ju-Jutsu und Karate auch der größte und vielseitigste Kampfkunst- und Kampfsport-Anbieter in Delmenhorst.

Wir begegnen ALLEN Mitmenschen gleichwertig, wir üben zusammen, haben gute Stimmung und gemeinsam jede Menge Spaß, wir respektieren uns, nehmen aufeinander Rücksicht und gehen wertschätzend miteinander um. Unsere lizenzierten Trainerinnen und Trainer fördern und fordern Dich. Im Team ermutigen wir Dich, durch gutes Training besser zu werden und Deine eigenen Ziele zu erreichen. Wir sprechen miteinander, lernen gegenseitig voneinander und nutzen unsere unterschiedlichen Stärken. Du triffst „alte“ Bekannte wieder und lernst „neue“ Freunde kennen.

Aber der DTV ist noch mehr!

Zahlreiche regionale, nationale und internationale Erfolge in diversen Sportarten sind Beweis dafür, dass wir seit vielen Jahren vielseitigen Breitensportangebote UND Leistungssport ermöglichen.

Gerne begrüßen wir auch Dich in unserer Sportfamilie.

Ruf uns unter 17685 gerne an - oder mach zum Schnuppern einfach direkt in einer Trainingsstunde mit.

Wir freuen uns auf jeden Fall, Dich kennen zu lernen.

**Wir sind ... der DTV ... DEIN VEREIN**



## Sportangebot im DTV

Ballsport:	Badminton, Basketball, Tischtennis	4
	Volleyball	5
Fitness:	DTVital-Studio	5
	Body-Fit, Budo-DAN-Oldies, Fußball-Fit, Sport & Spaß	6
	Sport & Spaß für Männer, Yogilatis, Fit & Fetzig	6
Gesundheit:	Herzsport, Rollstuhlsport	7
	Rückenfit/ Orthopädie, Qi-Gong	7
Gymnastik:	Fit & Mobil, Ehepaare & Paare, Frauen	8
	Seniorinnen, Männer-Gymnastik, Stuhlgymnastik	8
Geselliges:	Für Herz und Seele	9
Kampfkunst:	Aikido, Karate	9
Kampfsport:	Boxen	9
	BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu), Ju-Jutsu	10
Leichtathletik:	Leichtathletik	10
Outdoor:	Bike-Touren	11
	3.000 Schritte, Graft Fit, Lauf & Walk	11
	Nordic-Walking-Treff, Sportabzeichen	11
Rollsport:	Rollkunstlauf	11
	Einradfahren	12
Tanzsport:	Kreativer Kindertanz, Kindertanz, Hip-Hop	12
	Bauchtanz, Schottische Tänze, Standard/ Latein	12
Turnsport:	Eltern/ Kind, Kinder, Kunstturnen Mädchen	13
	Trampolin-Turnen	13
Infos:	Sponsoren	14
	Beiträge/ Kontaktdaten	15

Stand: 22.08.25



## BALLSPORT - Badminton

Infos bei Michael Gartelmann, Tel. 04221/584 5098

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter/in
Mittwoch	20.00 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>ab 18 J.</b>	Michael Gartelmann
Donnerstag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>8-11 J.</b>	Francesca Peters
Donnerstag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>ab 12 J.</b>	Michael Gartelmann
Freitag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>ab 12 J.</b>	Francesca Peters
Freitag	20.00 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>ab 18 J.</b>	Michael Gartelmann

## BALLSPORT - Basketball

Infos bei Aljosha Hakkel, E-Mail [basketball@delmenhorster-tv.de](mailto:basketball@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U10/U12 Anf.</b>	Mitja & Gheorghe
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U12 mixed</b>	Thorben Kösters
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U14 Jungen</b>	Serhii Kapinos
Montag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>1. Herren</b>	Björn & Aljosha
Montag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>3. Herren</b>	Jan Bölling
Dienstag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U18 Jungen</b>	Leo Seipelt
Mittwoch	18.45 – 20.15	Beethovenhalle	<b>U16 Jungen</b>	Alexander & Daniel
Mittwoch	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>2. Herren</b>	Aljosha Hakkel
Mittwoch	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>4. Herren</b>	Aljosha Hakkel
Mittwoch	20.15 – 21.45	Herm.-Allmers	<b>Hobby/ mixed</b>	Mathias Lülker v. Türk
Donnerstag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>1. Herren</b>	Björn & Aljosha
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	<b>U10/U12 Anf.</b>	Mitja & Gheorghe
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	<b>U12 mixed</b>	Thorben Kösters
Freitag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U16 Jungen</b>	Alexander & Daniel
Freitag	17.30 – 19.00	Wehrhahnhalle	<b>U14 Jungen</b>	Aljosha Hakkel
Freitag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>U18 Jungen</b>	Leo Seipelt
Freitag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>2. Herren</b>	Aljosha Hakkel
Freitag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>4. Herren</b>	Aljosha Hakkel

## BALLSPORT - Tischtennis

Infos bei Astrid Regele, Tel. 04221/24278, E-Mail [Tischtennis@delmenhorster-tv.de](mailto:Tischtennis@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Montag	18.00 – 19.30	Wehrhahnhalle	<b>Kinder ab 8 J. &amp; Jugendliche</b>
Montag	19.00 – 21.45	Wehrhahnhalle	<b>Erwachsene</b>

zusätzlich jeweils jeder 1. und 3. Freitag im Monat nach Absprache



## BALLSPORT - Volleyball

Infos bei D. Lehmann, Tel. 04221/395 9655, E-Mail [Volleyball@delmenhorster-tv.de](mailto:Volleyball@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Montag	20.00 – 22.00	Halle Altengraben	<b>2. Damen</b>
Montag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	<b>4. Herren</b>
Montag	20.00 – 22.00	Halle Altengraben	<b>1. Herren</b>
Dienstag	18.30 – 20.00	Halle Blücherweg	<b>5. Damen</b>
Dienstag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>6. Herren</b>
Dienstag	20.00 – 22.00	Halle Schulstraße	<b>1. Damen</b>
Dienstag	20.00 – 21.30	Stadtbadhalle	<b>5. Herren</b>
Dienstag	20.00 – 22.00	Halle Blücherweg	<b>2. &amp; 3. Herren</b>
Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>Mixed, Fortg. 8-12 J.</b>
Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>Mädchen, Fortg. ab 13 J.</b>
Mittwoch	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>Jungen, Fortg. ab 12 J.</b>
Mittwoch	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>4. Damen</b>
Donnerstag	18.00 – 20.00	Halle Blücherweg	<b>2. &amp; 3. Herren</b>
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	<b>5. Damen</b>
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	<b>4. Herren</b>
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	<b>Mädchen, Anfänger ab 13 J.</b>
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	<b>1. Damen</b>
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	<b>3. Damen</b>
Donnerstag	20.00 – 22.00	Halle Blücherweg	<b>1. Herren</b>
Donnerstag	20.00 – 22.00	Holbein-Halle	<b>Hobby/mixed*</b>

\*Infos bei Heidrun Weete-Suhr, Tel. 0171/4127668

Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	<b>Mädchen, Anfänger 8-12 J.</b>
Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	<b>Jungen, Anfänger ab 12 J.</b>
Freitag	17.00 – 19.00	Uhlandhalle	<b>Mädchen, Fortg. ab 13 J.</b>
Freitag	17.00 – 19.00	Wehrhahnhalle	<b>Jungen, Fortg. ab 12 J.</b>
Freitag	18.30 – 22.00	Uhlandhalle	<b>4. Damen</b>
Freitag	19.00 – 21.00	Uhlandhalle	<b>5. Herren</b>
Samstag	10.00 – 11.00	Halle Schulstraße	<b>Mixed, Anfänger 6-11 J.</b>
Samstag	11.00 – 12.30	Halle Schulstraße	<b>Jungen, Fortg. ab 12 J.</b>

## DTVital FITNESS-Studio nur für Mitglieder

Infos: DTVital, Tel. 04221/155482, E-Mail [dtvital@delmenhorster-tv.de](mailto:dtvital@delmenhorster-tv.de)

Montag bis Freitag 09.00 Uhr – 12.30 Uhr und 16.00 Uhr – 20.00 Uhr

**Zum kostenlosen Schnuppertraining und zur**

**Erstellung des Trainingsplanes ist eine Anmeldung erforderlich!**

Einmalige Nutzung mit 10er-Schnupperkarte € 25,00 möglich. Danach Nutzung wahlweise mit 10er-Karte € 25,00 oder Monatskarte € 25,00. Der zusätzlich zu entrichtende Mitgliedsbeitrag ermöglicht auch andere Sportangebote



## FITNESS – Body-Fit

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	18.30 – 20.00	Halle Schulstraße	<b>35 +</b>	Birgit Lettow
Dienstag	19.45 – 21.00	Herm.-Allmers	<b>50 +</b>	Anne Till
Mittwoch	08.30 – 09.30	Spiegelsaal	<b>40 +</b>	St. Göretzlehner
Donnerstag	18.30 – 19.30	Stadtbadhalle	<b>50 +</b>	Nadine Gonsior
Freitag	08.30 – 09.30	Spiegelsaal	<b>40 +</b>	Sylvia Menkens

## FITNESS – Budo-DAN-Oldies

Infos bei Thorsten Schnare, E-Mail t.schnare@gmx.de

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	18.30 - 20.00	Holbein-Halle	<b>Dan-Oldies 60+</b>	Thorsten Schnare

## FITNESS - Fußball

Infos bei Frederik Heinke, E-Mail frederik.heinke@gmx.net

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Dienstag	18.30 – 20.00	Max-Planck-Halle	<b>ab 16 J.</b>	Frederik Heinke

## FITNESS – Sport & Spaß mixed

Infos bei Ralph Dziemba, Tel. 0152/5614 4561

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	20.00 – 21.30	Max-Planck-Halle	<b>55 +</b>	Ralph Dziemba

## FITNESS – Sport & Spaß für Männer

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685 - oder einfach spontan reinschnuppern.

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Dienstag	20.00 – 21.30	Stadtbadhalle	<b>alle Alterskl.</b>	Frank Pfefferkorn

## FITNESS – Yogilatis

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	17.30 – 18.30	Halle Schulstraße	<b>Erwachsene</b>	Birgit Lettow

## GESUNDHEIT - Fit & Fetzig

Zurzeit findet kein Angebot statt. Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685



## **GESUNDHEIT – Herzsport für Mitglieder**

**nur nach Anmeldung** in der DTV-Geschäftsstelle möglich, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	17.45 – 19.00	Stadtbadhalle	<b>Mitglieder</b>	Frank Pfefferkorn
Montag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>Verordnung</b>	Reha-Team
Mittwoch	17.00 – 18.15	Halle Schulstraße	<b>HS-Volleyball</b>	Nadine Gebel
Donnerstag	09.40 – 11.10	Stadtbadhalle	<b>HS-Volleyball</b>	Iryna Myanovska

## **GESUNDHEIT – Herzsport für Nichtmitglieder**

**nur nach Anmeldung** in der DTV-Geschäftsstelle möglich, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	18.30 – 19.30	Schulstraße	<b>Verordnung</b>	Nadine Gebel
Mittwoch	19.45 – 20.45	Schulstraße	<b>Verordnung</b>	Nadine Gebel

## **GESUNDHEIT - Rollstuhlsport**

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	17.15 – 19.00	Stadtbadhalle	Rollstuhlsport	Manuela Böttcher

## **GESUNDHEIT – Rückenfit/ Orthopädie. für Mitglieder**

**nur nach Anmeldung** in der DTV-Geschäftsstelle möglich, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	08.30 – 09.30	Spiegelsaal	<b>Mitglieder</b>	St. Göretzlehner
Dienstag	17.00 – 18.00	Halle Schulstraße	<b>Mitglieder</b>	Iryna & Nadine
Dienstag	18.00 – 19:00	Halle Schulstraße	<b>Mitglieder</b>	Iryna & Nadine
Freitag	10.00 – 11.00	Spiegelsaal	<b>Mitglieder</b>	Nadine Gebel
Freitag	11.00 – 12.00	Spiegelsaal	<b>Mitglieder</b>	Nadine Gebel

## **GESUNDHEIT – Reha/ Orthopädie**

**nur nach Anmeldung** in der DTV-Geschäftsstelle möglich, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	08.30 – 09.30	Vereinsheim	<b>Verordnung</b>	Birgitta Bergenthal
Montag	17.30 – 18.30	Vereinsheim	<b>Verordnung</b>	Nadine Gebel
Dienstag	11.30 – 12.30	Spiegelsaal	<b>Verordnung</b>	Birgit Lettow
Dienstag	19.00 – 20.00	Halle Schulstraße	<b>Verordnung</b>	Iryna & Nadine

## **GESUNDHEIT – Qi Gong**

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	10.10 – 11.15	Spiegelsaal	<b>Erwachsene</b>	Karin Hohnholz



## GYMNASTIK – Fit & Mobil

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685 - oder einfach spontan reinschnuppern.

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	19.00 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>70 +</b>	Frank Pfefferkorn

## GYMNASTIK – Ehepaare & Paare

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Donnerstag	17.15 – 18.15	Stadtbadhalle	<b>60 +</b>	Nadine Gonsior

## GYMNASTIK – Fitness für Frauen

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	19.00 – 20.00	Halle Schulstraße	<b>60 +</b>	Nadine Gonsior
Montag	19.00 – 20.15	Beethovenhalle	<b>65 +</b>	Birgit Warrelmann
Dienstag	18.30 – 19.45	Herm.-Allmers	<b>50 +</b>	Anne Till
Mittwoch	10.00 – 11.00	Spiegelsaal	<b>65 +</b>	Elke Schaffarzyk
Mittwoch	17.15 – 18.30	Herm.-Allmers	<b>60 +</b>	Birgit Warrelmann
Mittwoch	19.00 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>55 +</b>	Birgit Warrelmann

## GYMNASTIK – Seniorinnen

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	09.00 – 10.00	Spiegelsaal	<b>70 +</b>	Karin Ulbrich
Dienstag	18.30 – 19.30	Holbeinhalle	<b>60 +</b>	Beate Hertel
Donnerstag	08.45 – 10.00	Spiegelsaal	<b>60 +</b>	Anne Till
Donnerstag	15.15 – 16.15	Spiegelsaal	<b>70 +</b>	Beate Hertel

## GYMNASTIK – Männer-Gymnastik

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Donnerstag	20.00 – 21.30	Stadtbadhalle	<b>65 +</b>	Britta Brand-Kubitza

## GYMNASTIK – Stuhlgymnastik

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Montag	09.45 – 10.45	Vereinsheim	Ralph Dziemba
Montag	11.00 – 12.00	Vereinsheim	Ralph Dziemba
Montag	12.15 – 13.15	Vereinsheim	Ralph Dziemba



## GESELLIGES – für Herz & Seele

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Montag	nach Absprache	Vereinsheim	Spiele-Nachmittag
Montag	nach Absprache	Vereinsheim	Plattdeutscher Nachmittag
Dienstag	nach Absprache		Radfahren & Wandern
Donnerstag	nach Absprache	Vereinsheim	Spiele-Nachmittag

## KAMPFKUNST - AIKIDO ab 25 Jahre

Infos bei Rasmus Günther, Tel. 0172/5409441

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	18.30 - 20.00	Parkschul-Halle	<b>ab 25 J.</b>	Rasmus Günther
Freitag	18.30 - 20.00	Parkschul-Halle	<b>ab 25 J.</b>	Rasmus Günther

## KAMPFKUNST - Karate ab 6 Jahre

Infos bei Jan Sievers, Tel. 0151/28710360, E-Mail [karate@delmenhorster-tv.de](mailto:karate@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Montag	17.00 - 18.00	Schulstraße	<b>Kids</b> Unterstufe	Stephan Kliche
Montag	18.00 - 19.00	Schulstraße	<b>Kids</b> Mittelstufe	Stephan Kliche
Dienstag	20.00 - 21.45	Schulstraße	<b>SV für Alle</b>	Frank Kaiser
<i>(jeweils 1. Dienstag im Monat Training nur für Trainerteam und DAN-Anwärter)</i>				
Mittwoch	17.30 - 18.45	Schulstraße	Tiger/ Anfänger	Peter Koehler
Mittwoch	19.00 - 20.45	Schulstraße	<b>Jug./ Erwachs.</b>	Stephan Kliche
Donnerstag	17.00 - 18.00	Schulstraße	<b>Kids</b> Unterstufe	Peter Koehler
Donnerstag	18.00 - 19.00	Schulstraße	<b>Kids</b> Mittelstufe	Peter Koehler
Donnerstag	19.00 - 20.45	Schulstraße	<b>Jug./ Erwachs.</b>	Stephan Kliche
Freitag	17.30 - 19.00	Schulstraße	<b>Oldies 50+</b>	Peter Koehler
Freitag	19.00 - 20.45	Schulstraße	<b>Kata für Alle</b>	Frank Kaiser
Sonntag	10.30 - 12.15	Schulstraße	<b>Prüfungsvorb.</b>	Stephan Kliche
<i>(nach Absprache jeweils an 2 Sonntagen im Monat)</i>				

## KAMPFSPORT – Boxen ab 12 Jahre

Infos bei Thorsten Stöver, Tel. 0170/6218931, E-Mail [boxen@delmenhorster-tv.de](mailto:boxen@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	17.00 - 18.00	Max-Pl.-Gym	<b>ab 12 J.</b>	Leonid Yankilevich
Montag	18.00 - 19.30	Max-Pl.-Halle	<b>ab 16 J.</b>	Leonid Yankilevich
Mittwoch	17.00 - 18.00	Max-Pl.-Gym	<b>ab 12 J.</b>	Leonid Yankilevich
Mittwoch	18.00 - 19:30	Max-Pl.-Gym	<b>ab 16 J.</b>	Leonid Yankilevich
Donnerstag	17.00 - 18.30	Max-Pl.-Halle	<b>ab 12 J.</b>	Leonid Yankilevich
Donnerstag	17.00 - 18.30	Max-Pl.-Gym	<b>Wettk.-Vorb.</b>	Leonid Yankilevich
Freitag	18.00 - 19.30	Stadion-Gym	<b>ab 16 J.</b>	Leonid Yankilevich
Samstag	15.00 - 16.30	Max-Pl.-Gym	<b>Wettk.-Vorb.</b>	Leonid Yankilevich



## KAMPFSPORT - BJJ ab 8 Jahre

Infos bei Andreas Tietjen, Tel. 0162/3448929, E-Mail [bjj@delmenhorster-tv.de](mailto:bjj@delmenhorster-tv.de)  
- oder einfach spontan zum Training kommen und reinschnuppern

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Montag	17.00 – 18.30	Herm.-Allmers	<b>Kader-Training</b>	BJJ-Team
Dienstag	18.15 - 19.30	Stadtbadhalle	<b>ab 8 J.</b>	BJJ-Team
Dienstag	19.30 - 21.00	Stadtbadhalle	<b>ab 16 J.</b>	BJJ-Team
Freitag	18.15 - 19.30	Herm.-Allmers	<b>ab 8 J.</b>	BJJ-Team
Freitag	19.30 - 21.15	Herm.-Allmers	<b>ab 16 J.</b>	BJJ-Team
Samstag	09.30 – 12.30	Herm.-Allmers	<b>BJJ-Wettkampf-Vorbereitung</b>	

*(jeweils jeder 1. und 3. Samstag im Monat)*

## KAMPFSPORT - Ju-Jutsu ab 5 Jahre

Infos bei R. Sonntag, Tel. 0152/08973632, E-Mail [ju-jutsu@delmenhorster-tv.de](mailto:ju-jutsu@delmenhorster-tv.de)  
- oder einfach spontan zum Training kommen und reinschnuppern

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Dienstag	17.00 - 18.15	Stadtbadhalle	<b>ab 6 J.</b>	JJ-Team
Dienstag	18.15 - 19.30	Stadtbadhalle	<b>ab 12 J.</b>	JJ-Team
Dienstag	19.30 - 21.00	Stadtbadhalle	<b>ab 16 J.</b>	JJ-Team
Mittwoch	16.30 - 17.45	Stadtbadhalle	<b>ab 5 J.</b>	JJ-Team
Mittwoch	17.45 – 19.00	Stadtbadhalle	<b>ab 12 J.</b>	JJ-Team
Freitag	17.05 - 18.15	Herm.-Allmers	<b>ab 6 J.</b>	JJ-Team
Freitag	18.15 - 19.30	Herm.-Allmers	<b>ab 12 J.</b>	JJ-Team
Freitag	19.30 - 21.15	Herm.-Allmers	<b>ab 16 J.</b>	JJ-Team
Samstag	09.30 – 12.30	Herm.-Allmers	<b>JJ-Prüfungsvorbereitung</b>	

*(nach Absprache jeweils an 2 Samstagen im Monat)*

## Outdoor LEICHTATHLETIK April bis September

Infos bei R. Schmid, Tel. 0152/08826815, E-Mail [leichtathletik@delmenhorster-tv.de](mailto:leichtathletik@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Dienstag	16.30 – 18.00	Stadion	<b>7 - 11 J.</b>
Dienstag	17.30 – 19.30	Stadion	<b>ab 12 J.</b>
Donnerstag	16.30 – 18.00	Stadion	<b>7 – 11 J.</b>
Donnerstag	17.30 – 19.30	Stadion	<b>ab 12 J.</b>
Samstag	nach Absprache	Fitness-Studio	<b>ab 12 J.</b>
Sonntag	nach Absprache	Stadion	<b>ab 12 J.</b>



## **Outdoor – Bike-Touren**

Infos bei Ralph Dziemba, Tel. 0152/ 56144561

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
			Ralph Dziemba

Zeiten und Treffpunkt siehe Flyer/ Homepage

T

Ralph Dziemba

*Voraussetzung: Sichereres Fahrrad/ Pedelec, Fahrradhelm, Sportbekleidung*

## **Outdoor – 3.000 Schritte**

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiterin
Donnerstag	10.00	Nachbarschaftsbüro, Elbinger Str. 8	Franz Winzinger

## **Outdoor – Graft-Fit**

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685 - oder einfach spontan reinschnuppern.

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	15.15 – 16.15	Eing. Stadtbadhalle	<b>Erwachs.</b>	Frank Pfefferkorn

## **Outdoor – Lauf & Walk**

Infos bei Ralph Dziemba, Tel. 0152/ 56144561

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Montag	19.00-20.00	Treff: Max-Planck-Halle	Ralph Dziemba

*(zwischen Oster- und Herbstferien, Streckenverläufe Grafanlagen)*

## **Outdoor NORDIC WALKING TREFF**

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	08.45 – 09.45	Eing. Stadtbadhalle	<b>Erwachs.</b>	Elke Riesmeier

*Vorkenntnisse/ Vorerfahrungen sind erforderlich*

## **Outdoor SPORTABZEICHEN**

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685, E-Mail [Sportabzeichen@delmenhorster-tv.de](mailto:Sportabzeichen@delmenhorster-tv.de)  
- oder einfach spontan reinschnuppern.

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Dienstag	17.00 – 19.00	Stadion	Frank Pfefferkorn

*Nur im Zeitraum nach den Osterferien bis zu den Herbstferien*

## **ROLLSPORT – Rollkunstlauf** Nur nach Anmeldung

Infos bei D. Sanders, WhatsApp: 0176/63300828, E-Mail [Rollkunstlauf@delmenhorster-tv.de](mailto:Rollkunstlauf@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Montag	17.00 – 18.00	Stadionhalle	<b>Anfänger/ Minis 4 bis 8 Jahre</b>
Montag	17.00 – 20.00	Stadionhalle	<b>Wettbewerbsläufer</b>
Freitag	17.00 – 18.00	Stadionhalle	<b>Anfänger/ 4 Minis bis 8 Jahre</b>
Freitag	17.00 – 20.00	Stadionhalle	<b>Wettbewerbsläufer</b>

**Anmeldungen** in der Rollkunstlauf-Abteilung erst nach Probetraining möglich! Probetraining nur mit Sportkleidung in Begleitung der Eltern. Leihschuhe benötigt? Bitte Schuhgröße (ab 28/29) angeben.



## ROLLSPORT – Einradfahren

Nur nach Anmeldung bei der DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	17.00 – 18.30	Beethovenhalle	<b>7 – 14 J.</b>	Magda Biela

## TANZSPORT – Kreativer Kindertanz

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	16.15 - 17.00	Spiegelsaal	<b>4 – 7 Jahre</b>	Beverly Munke

## TANZSPORT – Kindertanz

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	17.05 – 17.50	Spiegelsaal	<b>6 - 10 Jahre</b>	Atena Damrau
Mittwoch	17:55 – 18:50	Spiegelsaal	<b>9 – 12 Jahre</b>	Atena Damrau

## TANZSPORT - Hip-Hop

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Freitag	16.30 – 18.00	Spiegelsaal	<b>9 – 12 Jahre</b>	Dana Pape

## TANZSPORT - Bauchtanz

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	19.00 – 20.30	Spiegelsaal	<b>Frauen</b>	Ayse Homeyer

## TANZSPORT - Schottische Tänze

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	19.00 – 20.30	Spiegelsaal	<b>Erwachsene</b>	Andrea Kaufmann

## TANZSPORT - Standard/ Latein

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	20.15 – 21.45	Spiegelsaal	<b>Erwachsene</b>	Alexander Meinke
Dienstag	20.30 – 22.00	Spiegelsaal	<b>Erwachsene</b>	Sylke Mahn



## TURNSPORT - Eltern/ Kind ca. 1 – 3 Jahre

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiterin
Mittwoch	09.30 - 10.30	Stadtbadhalle	Marion Schneider
Mittwoch	10.30 - 11.30	Stadtbadhalle	Marion Schneider
Donnerstag	09.30 - 10.30	Stadtbadhalle	Marion Schneider
Donnerstag	10.30 - 11.30	Stadtbadhalle	Marion Schneider
Donnerstag	16.00 - 17.00	Beethovenhalle	Sabrina Bente
Freitag	16.10 - 17.05	Herm.-Allmers	Veronika Kaaz

## TURNSPORT – Kinder ab ca. 4 Jahre

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	16.30 - 18.00	Herm.-Allmers	Mädchen ab 6 J.	Amelie Wild
Donnerstag	15.00 - 16.00	Beethovenhalle	<b>Kinder 4 - 6 J.</b>	Sabrina Bente
Donnerstag	17.00 - 18.00	Beethovenhalle	Kinder 6 - 9 J.	Sabrina Bente
Freitag	15.15 - 16.10	Herm.-Allmers	<b>Kinder 4 - 6 J.</b>	Veronika Kaaz

## TURNSPORT – Kunstturnen Mädchen

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685, E-Mail [kunstturnen@delmenhorster-tv.de](mailto:kunstturnen@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	15.00 - 16.30	Lessinghalle	<b>Anf. 6-10 J.</b>	Kerstin Albers
Montag	16.30 - 18.30	Lessinghalle	<b>Fortg. 8-12 J.</b>	Petra Pleus
Dienstag	17.00 - 19.00	Stadtbadhalle	<b>Fortg. 12-16 J.</b>	Petra Pleus
Freitag	15.00 - 16.30	Stadtbadhalle	<b>Fortg. 8-12 J.</b>	Kerstin Albers
Freitag	16.30 - 18.30	Stadtbadhalle	<b>Fortg. 12-16 J.</b>	Petra Pleus

**Derzeit keine Neu-Aufnahme/ kein Probetraining möglich.**

*Demnächst wird wieder ein fester Schnupper- und Sichtungstag angeboten  
Der Termin wird rechtzeitig von der Geschäftsstelle bekannt gegeben.*

## TURNSPORT - Trampolin

Infos bei M. Schallschmidt, Tel. 0163/8010682, E-Mail [Trampolin@delmenhorster-tv.de](mailto:Trampolin@delmenhorster-tv.de)

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Montag	15.30 - 18.30	Stadtbadhalle	<b>Wettkampfgruppe</b>
Donnerstag	16.30 - 18.15	Stadtbadhalle	<b>Anfänger bis 10 Jahre</b>
Donnerstag	17.30 - 20.00	Stadtbadhalle	<b>Fortgeschrittene ab 11 Jahre</b>



# Sponsoren:

**BISTRO**  
  
**JOHANNES**  
 PIZZERIA • CAFE

**Ihr Partner in Sachen Heizung und Sanitär**  
 Wir sind ein Meisterbetrieb mit ausgebildeten Heizungs- und Sanitärtechnikern im täglichen Kundeneinsatz.  
 www.peper-servicetechnik.de  
 Heizung • Sanitär • Solar • Lüftung  
**Kundendienst**  
 04221 - 91 69 10 6  
 info@peper-servicetechnik.de  
 Posener Straße 22 • 27755 Delmenhorst

**GERNE BRILLE TRAGEN**  
**OPTIK**  
**Stapenhorst**  
 Brillen • Kontaktlinsen

Bahnhofstraße 38  
 27749 Delmenhorst  
 Telefon (0 42 21) 1 84 19  
 Telefax (0 42 21) 1 71 26  
 www.optik-stapenhorst.de

**Debeka**  
 Versichern und Bausparen  
**Frederic Wittmer**  
 Servicebüro Delmenhorst  
 Mobil: +49 171 - 5 54 74 57

**ProFaTec**  
 Professionelle Fassaden Technik

**Robert Mestinek**  
 Soltauer Straße 17  
 27751 Delmenhorst  
 Fon: (0 42 21) 96 80-15  
 Mobil: (01 62) 9 79 98 49  
 info@co2-sanierung.de  
 www.co2-sanierung.de

- Fenster und Türen
- Einblasdämmung
- WDVS jeglicher Art
- Geschossdecken- und Kellerdeckendämmung

**Thomsen**  
 HOTEL • RESTAURANT  
 Seit 1951

- 150 Betten, Zimmer mit Telefon und TV
- Geschäftstreffen - Familienfeiern
- Spezialitäten und typische Gerichte in excellenter Qualität
- Büffets, auch außer Haus
- 6 Bundeskegelbahnen

Bremer Straße 186 • 27751 Delmenhorst • Tel. (0 42 21) 970-0 • Fax (0 42 21) 7 00 01

**HMSE**  
**AUTOPRO**  
 DIE WERKSTATT.  
 BREMER STR. 143 - 27751 DELMENHORST  
 TELEFON: +49 4221 - 7 03 28

**RALF THORSTEN BÜHRING**  
 MALERMEISTER

WIEKHORNER HEUWEG 95  
 27753 DELMENHORST  
 TEL 04221-968155  
 FAX 04221-968119  
 MOBIL 0171-4739484

**primus**  
 WERBECENTER

**WIR FÜR IHRE IMMOBILIE**

**WEG-VERWALTUNG**

- Pünktliche Abrechnung**  
Fertigstellung der Gesamt- und Einzelabrechnung im ersten Halbjahr.
- Kompetenz**  
Ausgebildete Immobilienkaufleute betreuen Ihre Immobilie.
- Es ist Ihr Geld**  
Sichere, risikolose Anlage der Rücklagen.
- Wir vor Ort**  
Regelmäßige Begehungen sorgen für mehr Sicherheit.
- Vertrauen**  
Professionelle Zusammenarbeit auf Augenhöhe.
- 24-Stunden-Notdienst**  
Sicherheit für Eigentümer und Mieter.

**MIETHAUSVERWALTUNG**

- Transparenz**  
Übersichtliche Abrechnungen für Eigentümer und Mieter.
- Recht behalten**  
Mietverträge auf neuestem Kenntnisstand sorgen für Rechtssicherheit.
- Mietrecht ist kompliziert**  
Nein, für uns ist es Leidenschaft!
- Wirtschaftlichkeit**  
Wir sichern für Sie langfristige Ergebnisse und Werterhaltung.
- Neue Mieter gesucht?**  
Wir suchen die Neuen, regeln die Übergabe und vieles mehr.
- Liquidität**  
Planung und Controlling verhindern Überraschungen.

**WIR IMMOBILIENMANAGER**

Bürowech Immobilienmanagement GmbH  
 Schillerstr. 20 • 49182 L'Herzberg  
 T: 0 42 21 689 59-20 | info@wir-immobilienmanager.de  
 wir-immobilienmanager.de

**Nur gemeinsam mit unseren Sponsoren können wir das Beste für Dich, Deine Familie und Freunde erreichen.**



# Delmenhorster Turnverein von 1856 e.V.

**Postanschrift:** Am Stadtbad 1, 27753 Delmenhorst  
**Geschäftsstelle:** Telefon: 04221 / 17685  
E-Mail: [dtv@delmenhorster-tv.de](mailto:dtv@delmenhorster-tv.de)  
Homepage: [www.delmenhorster-tv.de](http://www.delmenhorster-tv.de)  
Facebook: [www.facebook.com/DTV1856](https://www.facebook.com/DTV1856)  
Instagram: [www.instagram.com/delmenhorster\\_tv\\_1856/](https://www.instagram.com/delmenhorster_tv_1856/)

**Geschäftszeiten:** montags von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr  
dienstags von 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr  
donnerstags von 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr

## Mitgliedschaft im DTV

Die Mitgliedschaft beginnt mit dem beantragten Zeitpunkt, sofern dem Antrag nicht widersprochen wird. Die Mindestdauer einer Mitgliedschaft beträgt ein Jahr. Der freiwillige Austritt ist möglich durch schriftliche Abmeldung unter Beachtung der Mindestdauer der Mitgliedschaft. Die Kündigung kann nur mit einer Frist von einem Monat zum 30.06. und zum 31.12. des Jahres ausgesprochen werden. Jugendliche werden durch den gesetzlichen Vertreter an- und abgemeldet.

## Es sind folgende Beitragssätze gültig:

**ab 01.01.2025**

Erwachsene	monatlich € 18,00
Kinder und Jugendliche	monatlich € 11,00
gilt auch für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende	
Familie	monatlich € 36,00
Zusatzbeiträge:	
Basketball, BJJ/ Ju-Jutsu, Boxen, Einrad,	
Gesundheitssport, Karate, Leichtathletik,	
Leistungsturnen, Qi Gong, Tanzsport - jeweils	monatlich € 4,00
Trampolin	monatlich € 8,00
Fit & Fetzig, Rollkunstlauf - jeweils	monatlich € 12,00
Aufnahmegebühr für Neumitglieder ab 18 Jahre	einmalig € 10,00
3. Kind: beitragsfrei, <b>außer Zusatzbeitrag</b>	
DTVital	
10er-Karte Fitness-Studio	jeweils € 25,00
Monatskarte Fitness-Studio	jeweils € 25,00

**Anmeldungen:** Geschäftsstelle DTV, Am Stadtbad 1 (Sporthalle)  
oder via Homepage <https://www.delmenhorster-tv.de/aufnahmeantrag>  
Beitragszahlungen durch Einzugsermächtigung erbeten.



Bild: freepik.com



WIR SUCHEN  
**DICH!**

*ab sofort*

**Kursleiter\*innen • Trainer\*innen • Übungsleiter\*innen**

- ✓ mit oder ohne Erfahrung
- ✓ Leidenschaft und Herz
- ✓ mit verschiedenen Schwerpunkten

In unserer **Sportfamilie** kannst du deine Ideen mit viel Spaß verwirklichen und Menschen auf ihrem Weg zum sportlichen Erfolg unterstützen. **Wir helfen** dir natürlich auch gern auf dem **Weg zur ÜL-/Trainer\*innen-Lizenz**.

*Mehr Informationen*

Montag: 8:30 - 12:30 Uhr | Dienstag & Donnerstag: 14:30 - 18:30 Uhr

Telefon: (0 42 21) 176 85 - kontakt@delmenhorster-tv.de

Delmenhorster Turnverein von 1856 e. V. - Am Stadtbad 1 - 27753 Delmenhorst