



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

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



☎ 04221/ 17685

✉ [dtv@delmenhorster-tv.de](mailto:dtv@delmenhorster-tv.de)



## Wer wir sind

Der DTV ist mit über 2.500 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, Nordic-Walking-Treff	11
Rollsport:	Rollkunstlauf	11
	Einradfahren	11
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: 07.04.26



## 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	16.00 – 18.00	Wehrhahnhalle	<b>U 14</b>	Aljosha Hakkel
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U 10/U 12 Anf.</b>	Gheorghe Ursu
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U 12 Fortg.</b>	Thorben Kösters
Montag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>1. Herren</b>	Björn Veit
Montag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	<b>3. Herren</b>	Jan Bölling
Dienstag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U 18</b>	Leo Seipelt
Mittwoch	18.45 – 20.15	Beethovenhalle	<b>U 16</b>	Daniel & Alexander
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 Veit
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	<b>U 10/U 12 Anf.</b>	Gheorghe Ursu
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	<b>U 12 Fortg.</b>	Thorben Kösters
Freitag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>U 16</b>	Daniel & Alexander
Freitag	17.30 – 19.00	Wehrhahnhalle	<b>U 14</b>	Aljosha Hakkel
Freitag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>U 18</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	Übungsleitende
Montag	20.00 – 22.00	Halle Altengraben	<b>2. Damen</b>	Michaela Ost
Montag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	<b>3. Damen</b>	Matthias L.
Montag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	<b>4. Herren</b>	Andrei D.
Montag	20.00 – 22.00	Halle Altengraben	<b>1. Herren</b>	Stephan L.
Dienstag	17:00 – 18:30	Halle Blücherweg	<b>Mädchen ab 9</b>	Patrick E.
Dienstag	18.30 – 20.00	Halle Blücherweg	<b>5. Damen</b>	Amelie Wild
Dienstag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>U18-Kader</b>	Kai Stöver
Dienstag	20.00 – 22.00	Halle Schulstraße	<b>1. Damen</b>	Kai Stöver
Dienstag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	<b>5. Herren</b>	Marco Thiel
Dienstag	20.00 – 22.00	Halle Blücherweg	<b>2. &amp; 3. Herren</b>	Martin K.
Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>Jungen U12/13</b>	Anika Thiel
Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	<b>Mädchen U16</b>	Annika Ebken
Mittwoch	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>Jungen ab 13</b>	Marco Thiel
Mittwoch	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	<b>4. Damen</b>	Anika Thiel
Donnerstag	18.00 – 20.00	Halle Blücherweg	<b>2. &amp; 3. Herren</b>	Martin K.
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	<b>5. Damen</b>	Amelie Wild
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	<b>Mädchen U16</b>	Tina B.
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	<b>Mädchen ab 14</b>	Florian W.
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	<b>1. Damen</b>	Kai Stöver
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	<b>3. Damen</b>	Matthias L.
Donnerstag	20.00 – 22.00	Halle Blücherweg	<b>1. Herren</b>	Stephan L.
Donnerstag	20.00 – 22.00	Holbein-Halle	<b>Hobby/mixed*</b>	Heidrun W.-S.
<i>*Infos bei Heidrun Weete-Suhr, Tel. 0171/4127668</i>				
Freitag	16.00 – 17.30	Wehrhahnhalle	<b>Mädchen U16</b>	Tina B.
Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	<b>Mädchen ab 11</b>	Luca Pahlke
Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	<b>Jungen ab 14</b>	Sascha W.
Freitag	17.00 – 19.00	Uhlandhalle	<b>Mädchen U16</b>	Annika Ebken
Freitag	17.00 – 19.00	Wehrhahnhalle	<b>Jungen ab 11</b>	Matthias S.
Freitag	18.30 – 21.00	Uhlandhalle	<b>5. Herren</b>	Marco Thiel
Freitag	18.30 – 21.00	Uhlandhalle	<b>4. Damen</b>	Anika Thiel
Freitag	18.30 – 21.00	Uhlandhalle	<b>5. Herren</b>	Marco Thiel
Freitag	19.00 – 21.00	Uhlandhalle	<b>4. Herren</b>	Andrei D.
Samstag	10.00 – 11.00	Halle Schulstraße	<b>Mixed ab 6</b>	Luca Pahlke
Samstag	11.00 – 12.30	Halle Schulstraße	<b>Jungen ab 12</b>	Marco Thiel

## 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>	Christian Gelpke
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 – Männer Sport & Spaß

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	18.00 – 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**

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

## **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	09.40 – 10.40	Spiegelsaal	<b>Verordnung</b>	Birte Westerkamp
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	17.00 – 18.00	Stadtbadhalle	<b>80 +</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>	Sara Schierenbeck
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	15.00 – 16.00	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	19.30 - 21.30	Holbeinhalle	<b>SV für Alle</b>	Peter Koehler
<i>(jeweils 1. Dienstag im Monat Training nur für Trainerteam und DAN-Anwärter)</i>				
Mittwoch	17.30 - 18.45	Schulstraße	Tiger/ Anfänger	Jara Wieck
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

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

## 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>	Box-Team
Montag	18.00 - 19.30	Max-Pl.-Halle	<b>ab 16 J.</b>	Box-Team
Mittwoch	17.00 - 18.00	Max-Pl.-Gym	<b>ab 12 J.</b>	Box-Team
Mittwoch	18.00 - 19:30	Max-Pl.-Gym	<b>ab 16 J.</b>	Box-Team
Donnerstag	17.00 - 18.30	Max-Pl.-Halle	<b>ab 12 J.</b>	Box-Team
Donnerstag	17.00 - 18.30	Max-Pl.-Gym	<b>Wettk.-Vorb.</b>	Box-Team
Freitag	18.00 - 19.30	Stadion-Gym	<b>ab 16 J.</b>	Box-Team
Samstag	15.00 - 16.30	Max-Pl.-Gym	<b>Wettk.-Vorb.</b>	Box-Team



## 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	Übungsleitende
Dienstag	16.30 - 18.00	Stadion, Nebenplatz	<b>7 - 11 J.</b>	Alina Eze
Dienstag	18.00 - 20.00	Stadion, Nebenplatz	<b>ab 12 J.</b>	Jan Haßlinger
Donnerstag	16.30 - 18.00	Stadion, Nebenplatz	<b>7 - 11 J.</b>	Alina Eze
Donnerstag	18.00 - 20.00	Stadion, Nebenplatz	<b>ab 12 J.</b>	Jan Haßlinger
Samstag	nach Absprache	Fitness-Studio	<b>ab 12 J.</b>	Jan Haßlinger
Sonntag	nach Absprache	Stadion, Nebenplatz	<b>ab 12 J.</b>	Jan Haßlinger

*(Nach Abschluss der Bauarbeiten wieder auf dem Hauptplatz)*



## **Outdoor – Bike-Touren**

Infos bei Ralph Dziemba, Tel. 0152/ 56144561

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
			Ralph Dziemba

Zeiten und Treffpunkt siehe Flyer/ Homepage T  
 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	15.30 – 16.30	Eing. Stadtbadhalle	<b>Erwachs.</b>	Frank Pfefferkorn

## **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 – 18.30	Stadion, Nebenplatz - Training	Frank Pfefferkorn
Dienstag	18.30 – 19.45	Stadion, Abnahme/ Prüfung	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>	Barbara Acar

## TANZSPORT – Kindertanz

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	17.05 – 17.50	Spiegelsaal	<b>7 - 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
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	Sara Schierenbeck

## 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.	Sara Schierenbeck
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>	Sara Schierenbeck

## 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:



RALF THORSTEN BÜHRING  
MALERMEISTER

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



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 0001

**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](http://www.optik-stapenhorst.de)

**DIE SCHNEIDERWERKSTATT®**



**KIRSTEN BUNGE**

SCHNEIDERARBEITEN · ÄNDERUNGEN · LEDERARBEITEN · BÜGELSERVICE

Oldenburger Str. 76 · 27753 Delmenhorst · Telefon: 0 42 21 - 8 37 76  
Mo. - Mi.: 9.00 - 17.00 Uhr · Do.: 9.00 - 16.00 Uhr · Fr.: 9.00 - 13.30 Uhr  
[info@die-schneiderwerkstatt.com](mailto:info@die-schneiderwerkstatt.com) · [www.die-schneiderwerkstatt.com](http://www.die-schneiderwerkstatt.com)



### 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 IMMOBILIEN  
MANAGER**

Bauverein Immobilienmanagement GmbH  
Strehlener Str. 10 B | 27749 Delmenhorst  
T: 0 42 21 689 59 - 20 | [info@wir-immobilienmanager.de](mailto:info@wir-immobilienmanager.de)  
[wir-immobilienmanager.de](http://wir-immobilienmanager.de) |  

**primus**  
WERBECENTER

**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**.

**Haben wir dein Interesse geweckt?**

Dann rufe uns einfach unter **04221-17685** an oder sende uns deine Bewerbung per E-Mail an [job@delmenhorster-tv.de](mailto:job@delmenhorster-tv.de) oder postalisch an folgende Adresse:  
**Delmenhorster TV, Nicole Pierron, Am Stadtbad 1, 27753 Delmenhorst**