



Delmenhorster Turnverein von 1856 e. V.

-SPORT- UND BEWEGUNGS-ANGEBOT-

- NEU IM DTV: CHEERLEADING -



☎ 04221/ 17685

✉ 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, BJJ und Cheerleading 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 sind wir mit ca. 450 Aktiven in den Bereichen Aikido, BJJ, Boxen, Ju-Jutsu und Karate auch der größte und vielseitigste Kampfsport-Anbieter in Delmenhorst. **Und seit August 2026 gibt es bei uns auch eine junge Cheerleading-Gruppe.**

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
NEU:	Cheerleading	5
Fitness:	DTVital-Studio	6
	Body-Fit, Budo-DAN-Oldies, Fußball-Fit, Sport & Spaß	6
	Sport & Spaß für Männer, Yogilatis	6
Gesundheit:	Herzsport	7
	Rückenfit/ Orthopädie, Qi-Gong	7
Gymnastik:	Fit & Mobil, Aktiv im Alter, Fitness für 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
Outdoor:	Leichtathletik	10
Outdoor:	Bike-Touren	11
	3.000 Schritte, Graft Fit, Nordic-Walking-Treff	11
Rollsport:	Rollkunstlauf	11
Radsport:	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



BALLSPORT - Badminton

Infos bei Michael Gartelmann, Tel. 04221/584 5098

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

BALLSPORT - Basketball

Infos bei Aljosha Hakkel, E-Mail basketball@delmenhorster-tv.de

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter
Montag	16.00 – 18.00	Wehrhahnhalle	U 14	Aljosha Hakkel
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	U 12 Anfänger	Dr. Maher Fakih
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	U 12 Fortg.	Thorben Kösters
Montag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	1. & 2. Herren	Aljosha & Björn
Montag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	3. Herren	Jan Bölling
Montag	20.15 – 21.45	Beethoven	Hobby/mixed	Mathias Lülker v. Türk
Dienstag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	U 18	Leo Seipelt
Mittwoch	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	2. & 4. Herren	Aljosha Hakkel
Donnerstag	18.30 – 20.00	Lessinghalle	U 16	Daniel & Alexander
Donnerstag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	1. Herren	Björn Veit
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	U 12 Anfänger	Dr. Maher Fakih
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	U 12 Fortg.	Thorben Kösters
Freitag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	U 16	Daniel & Alexander
Freitag	17.30 – 19.00	Wehrhahnhalle	U 14	Aljosha Hakkel
Freitag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	U 18	Leo Seipelt
Freitag	20.15 – 21.45	Stadtbadhalle	2. & 4. Herren	Aljosha Hakkel

BALLSPORT - Tischtennis

Infos bei Astrid Regele, Tel. 04221/24278, E-Mail Tischtennis@delmenhorster-tv.de

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Montag	18.00 – 19.30	Wehrhahnhalle	Kinder ab 8 J. & Jugendliche
Montag	19.00 – 21.45	Wehrhahnhalle	Erwachsene

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

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Montag	20.00 – 22.00	Halle Altengraben	2. Damen	Michaela Ost
Montag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	3. Damen	Matthias L.
Montag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	4. Herren	Andrei D.
Montag	20.00 – 22.00	Halle Altengraben	1. Herren	Aron Bode
Dienstag	17.00 – 18.30	Halle Blücherweg	Mädchen ab 13	Samira
Dienstag	18.30 – 20.00	Halle Blücherweg	5. Damen	Amelie Wild
Dienstag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	U18-Kader	Kai Stöver
Dienstag	20.00 – 22.00	Halle Schulstraße	1. Damen	Kai Stöver
Dienstag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	5. Herren	Marco Thiel
Dienstag	20.00 – 22.00	Halle Blücherweg	2. & 3. Herren	Martin K.
Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	Jungen U12/13	Anika Thiel
Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	6. Damen	Annika Ebken
Mittwoch	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	Mädchen U12/13	Patrick Ebken
Mittwoch	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	U14/ U16	Marco Thiel
Mittwoch	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	U18/ U20	Marco Thiel
Mittwoch	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	4. Damen	Anika Thiel
Donnerstag	18.00 – 20.00	Halle Blücherweg	2. & 3. Herren	Martin K.
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	5. Damen	Amelie Wild
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	Mädchen U16	Tina B.
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	Mädchen ab 14	Florian W.
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	1. Damen	Kai Stöver
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	3. Damen	Matthias L.
Donnerstag	20.00 – 22.00	Halle Blücherweg	1. Herren	Aron Bode
Donnerstag	20.00 – 22.00	Holbein-Halle	Hobby/mixed*	Heidrun W.-S.
<i>*Infos bei Heidrun Weete-Suhr, Tel. 0171/4127668</i>				
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	Mädchen U12/13	Patrick/ Susi
Freitag	16.00 – 17.30	Wehrhahnhalle	Mädchen U16	Tina B.
Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	Mädchen ab 11	Luca Pahlke
Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	Jungen ab 14	Sascha W.
Freitag	17.00 – 19.00	Uhlandhalle	6. Damen	Annika Ebken
Freitag	17.00 – 19.00	Wehrhahnhalle	Jungen ab 11	Matthias S.
Freitag	18.30 – 21.00	Uhlandhalle	4. Damen	Anika Thiel
Freitag	18.30 – 21.00	Uhlandhalle	5. Herren	Marco Thiel
Freitag	19.00 – 21.00	Uhlandhalle	4. Herren	Andrei D.
Samstag	10.00 – 11.00	Halle Schulstraße	Mixed ab 6	Luca Pahlke
Samstag	11.00 – 12.30	Halle Schulstraße	Jungen ab 12	Marco Thiel

CHEERLEADING ab 10 Jahre

Infos bei Chr. Zink, Tel. 0160/7570740, E-Mail cheerleader@delmenhorster-tv.de

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	16.45 – 18.45	Stadtbadhalle	ab 10 J.	Christina Zink

Derzeit keine Neu-Aufnahme/ kein Probetraining möglich.

Bitte Anmeldung per E-Mail an die DTV-Geschäftsstelle oder die Abteilung.



DTVital FITNESS-Studio nur für Mitglieder

Infos: DTVital, Tel. 04221/155482, E-Mail dtvital@delmenhorster-tv.de

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

Zum kostenlosen Schnuppertraining ist eine Anmeldung erforderlich!

Einmalige Nutzung mit 10er-Schnupperkarte € 25,00 möglich.

Danach Nutzung wahlweise mit 10er-Karte € 25,00 oder Monatskarte € 25,00.

FITNESS – Body-Fit

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	18.30 – 20.00	Halle Schulstraße	35 +	Christian Gelpke
Dienstag	19.45 – 21.00	Herm.-Allmers	50 +	Anne Till
Mittwoch	08.30 – 09.30	Spiegelsaal	40 +	St. Göretzlehner
Donnerstag	18.30 – 19.30	Stadtbadhalle	50 +	nn
Freitag	08.30 – 09.30	Spiegelsaal	40 +	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	Dan-Oldies 60+	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	ab 16 J.	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	55 +	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	alle Alterskl.	Frank Pfefferkorn

FITNESS – Yogilatis

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	17.30 – 18.30	Halle Schulstraße	Erwachsene	Birgit Lettow



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	Mitglieder	Frank Pfefferkorn
Montag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	Verordnung	Reha-Team
Mittwoch	17.00 – 18.15	Halle Schulstraße	HS-Volleyball	Nadine Gebel
Donnerstag	09.40 – 11.10	Stadtbadhalle	HS-Volleyball	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	Verordnung	Nadine Gebel
Mittwoch	19.45 – 20.45	Schulstraße	Verordnung	Nadine Gebel

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	Mitglieder	St. Göretzlehner
Dienstag	17.00 – 18.00	Halle Schulstraße	Mitglieder	Iryna & Nadine
Dienstag	18.00 – 19.00	Halle Schulstraße	Mitglieder	Iryna & Nadine
Freitag	10.00 – 11.00	Spiegelsaal	Mitglieder	Nadine Gebel
Freitag	11.00 – 12.00	Spiegelsaal	Mitglieder	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	Verordnung	Birgitta Bergenthal
Montag	09.40 – 10.40	Spiegelsaal	Verordnung	Birte Westerkamp
Montag	17.30 – 18.30	Vereinsheim	Verordnung	Nadine Gebel
Dienstag	11.30 – 12.30	Spiegelsaal	Verordnung	Birgit Lettow
Dienstag	19.00 – 20.00	Halle Schulstraße	Verordnung	Iryna & Nadine

GESUNDHEIT – Qi Gong

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	10.10 – 11.15	Spiegelsaal	Erwachsene	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	80 +	Frank Pfefferkorn

GYMNASTIK – Aktiv im Alter

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Donnerstag	17.30 – 18.20	Stadtbadhalle	60 +	nn

GYMNASTIK – Fitness für Frauen

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

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

GYMNASTIK – Seniorinnen

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	09.00 – 10.00	Spiegelsaal	70 +	Karin Ulbrich
Dienstag	18.30 – 19.30	Holbeinhalle	60 +	Beate Hertel
Donnerstag	08.45 – 10.00	Spiegelsaal	60 +	Anne Till
Donnerstag	15.00 – 16.00	Spiegelsaal	70 +	Beate Hertel

GYMNASTIK – Männer-Gymnastik

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Donnerstag	20.00 – 21.30	Stadtbadhalle	65 +	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	ab 25 J.	Rasmus Günther
Freitag	18.30 - 20.00	Parkschul-Halle	ab 25 J.	Rasmus Günther

KAMPFKUNST - Karate ab 6 Jahre

Infos bei Jan Sievers, Tel. 0151/28710360, E-Mail karate@delmenhorster-tv.de

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Montag	17.00 - 18.00	Schulstraße	Kids Unterstufe	Stephan Kliche
Montag	18.00 - 19.00	Schulstraße	Kids Mittelstufe	Stephan Kliche
Dienstag	19.30 - 21.30	Holbeinhalle	SV für Alle	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	Jug./ Erwachs.	Stephan Kliche
Donnerstag	17.00 - 18.00	Schulstraße	Kids Unterstufe	Peter Koehler
Donnerstag	18.00 - 19.00	Schulstraße	Kids Mittelstufe	Peter Koehler
Donnerstag	19.00 - 20.45	Schulstraße	Jug./ Erwachs.	Stephan Kliche
Freitag	17.30 - 19.00	Schulstraße	Oldies 50+	Peter Koehler
Freitag	19.00 - 20.45	Schulstraße	Kata für Alle	Frank Kaiser
Sonntag	10.30 - 12.15	Schulstraße	Prüfungsvorb.	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

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



KAMPFSPORT - BJJ ab 8 Jahre

Infos bei Thais Krüger, Tel. 0179/4563770, E-Mail bjj@delmenhorster-tv.de

- oder einfach spontan zum Training kommen und reinschnuppern

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Dienstag	18.15 - 19.30	Stadtbadhalle	ab 8 Jahre	BJJ-Team
Dienstag	19.30 - 21.00	Stadtbadhalle	ab 15 Jahre	BJJ-Team
Mittwoch	18:15 - 19.45	Beethoven-Halle	BJJ-Kader	BJJ-Team
Freitag	18.30 - 19.45	Herm.-Allmers	ab 8 Jahre	BJJ-Team
Freitag	19.45 - 21.30	Herm.-Allmers	ab 15 Jahre	BJJ-Team
Samstag	09.30 - 12.30	Herm.-Allmers	nach Absprache	BJJ-Team

(Samstags-Training ist auf Wunsch 14-tägig möglich)

KAMPFSPORT - Ju-Jutsu ab 5 Jahre

Infos bei R. Sonntag, Tel. 0152/08973632, E-Mail ju-jutsu@delmenhorster-tv.de

- oder einfach spontan zum Training kommen und reinschnuppern

Tag	Zeit	Ort	Gruppe
Dienstag	17.00 - 18.15	Stadtbadhalle	bis Gelbgurt/ ab 6 Jahre
Dienstag	18.15 - 19.30	Stadtbadhalle	ab Gelbgurt/ ab 8 Jahre
Dienstag	19.30 - 21.00	Stadtbadhalle	Teens ab 15 J. und Erwachsene
Mittwoch	16.00 - 17.00	Beethoven-Halle	Anfänger ab 5 Jahre

Hier steht das spielerische Ringen und Raufen für 5- bis 7-jährige Kids im Vordergrund

Mittwoch	17.00 - 18.00	Stadtbadhalle	Anfänger ab 7 Jahre
----------	---------------	---------------	----------------------------

Hier können die 7- bis 10-Jährigen Toben, Kämpfen und erste Ju-Jutsu-Techniken erlernen

Mittwoch	17:00 - 18:15	Beethoven-Halle	Prüfungstraining ab Gelbgurt
Freitag	17.15 - 18.30	Herm.-Allmers	bis Gelbgurt/ ab 6 Jahre
Freitag	18.30 - 19.45	Herm.-Allmers	ab Gelbgurt/ ab 8 Jahre
Freitag	19.45 - 21.00	Herm.-Allmers	Teens ab 15 J. und Erwachsene
Samstag	09.30 - 12.30	Herm.-Allmers	nach Absprache

(Samstags-Training ist auf Wunsch 14-tägig möglich)

Leichtathletik ab 8 Jahre

Infos bei R. Schmid, Tel. 0152/08826815, E-Mail leichtathletik@delmenhorster-tv.de

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Dienstag	17.00 - 18.30	Stadion	bis 11 J.	Alina Eze
Dienstag	18.00 - 20.00	Stadion	ab 12 J.	Trainer-Team
Mittwoch	nach Absprache			Ekkart Schmidt
Donnerstag	17.00 - 18.30	Stadion	bis 11 J.	Alina Eze
Donnerstag	18.00 - 20.00	Stadion	ab 12 J.	Trainer-Team
Samstag	nach Absprache	Kraftraum	ab 12 J.	Jan Haßlinger



Outdoor – Bike-Touren

Infos bei Ralph Dziemba, Tel. 0152/ 56144561

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Zeiten und Treffpunkt siehe Flyer/ Homepage			T Ralph Dziemba
<i>Voraussetzung: Sichereres Fahrrad/ Pedelec, Fahrradhelm, Sportbekleidung</i>			

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	Erwachs.	Frank Pfefferkorn

Outdoor NORDIC WALKING TREFF

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Montag	08.45 – 09.45	Eing. Stadtbadhalle	Erwachs.	Elke Riesmeier
<i>Vorkenntnisse/ Vorerfahrungen sind erforderlich</i>				

Outdoor SPORTABZEICHEN

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685, E-Mail 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. Vom 08.07.26 - 03.08.26 kein Training und keine Abnahme. Termin zum Radfahren: 29.08.26 - 10.30 Uhr
Treffpunkt Radfahren: Wildeshauser Landstr. 66, 27777 Ganderkesee (Parkplatz Rest. Mongolei)*

ROLLSPORT – Rollkunstlauf

Infos bei D. Sanders, WhatsApp: 0176/63300828, E-Mail Rollkunstlauf@delmenhorster-tv.de

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

Derzeit keine Neu-Aufnahme/ kein Probetraining möglich.

*Bitte Anmeldung per E-Mail an die DTV-Geschäftsstelle oder die Abteilung.
Probetraining erfolgt dann auf Einladung nur mit Sportkleidung und in Begleitung der Eltern.
Leihschuhe benötigt? Bitte Schuhgröße (ab 28/29) angeben.*



RADSPORT – Einradfahren

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

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

TANZSPORT – Kreativer Kindertanz

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	16.15 – 17.00	Spiegelsaal	4 – 7 Jahre	Barbara Acar

TANZSPORT – Kindertanz

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	17.05 – 17.50	Spiegelsaal	7 – 10 Jahre	Atena Damrau
Mittwoch	17:55 – 18:50	Spiegelsaal	9 – 12 Jahre	Atena Damrau

TANZSPORT – Hip-Hop

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Freitag	16.30 – 18.00	Spiegelsaal	9 – 15 Jahre	Dana Pape

TANZSPORT – Bauchtanz

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	19.00 – 20.30	Spiegelsaal	Frauen	Ayse Homeyer

TANZSPORT – Schottische Tänze

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	19.00 – 20.30	Spiegelsaal	Erwachsene	Andrea Kaufmann

TANZSPORT – Standard/ Latein

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	20.30 – 22.00	Spiegelsaal	Erwachsene	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	Kinder 4 - 6 J.	Sabrina Bente
Donnerstag	17.00 - 18.00	Beethovenhalle	Kinder 6 - 9 J.	Sabrina Bente
Freitag	15.15 - 16.10	Herm.-Allmers	Kinder 4 - 6 J.	Sara Schierenbeck

TURNSPORT – Kunstturnen Mädchen

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685, E-Mail kunstturnen@delmenhorster-tv.de

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

Derzeit keine Neu-Aufnahme/ kein Probetraining möglich.

Bitte Anmeldung per E-Mail an die DTV-Geschäftsstelle oder die Abteilung.

Probetraining erfolgt dann auf Einladung.

TURNSPORT - Trampolin

Infos bei M. Schallschmidt, Tel. 0163/8010682, E-Mail Trampolin@delmenhorster-tv.de

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

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 (04221) 7 0001



GERNE BRILLE TRAGEN
OPTIK
Stapenhorst
Brillen · Kontaktlinsen



Bahnhofstraße 38
27749 Delmenhorst
Telefon (04221) 1 84 19
Telefax (04221) 1 71 26
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 · 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 IMMOBILIENMANAGER

Bauverein Immobilienmanagement GmbH
Strehlener Str. 10 B | 27749 Delmenhorst
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
Homepage: www.delmenhorster-tv.de
Facebook: 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, außer Zusatzbeitrag	

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.



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 oder postalisch an folgende Adresse:
Delmenhorster TV, Nicole Pierron, Am Stadtbad 1, 27753 Delmenhorst