Delmenhorster Turnverein von 1856 e. V.

-Sport- und Bewegungs-Angebot-

- NEU IM DTV: TABATA -



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, 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 der größte und vielseitigste Kampfsport-Anbieter in Delmenhorst. **Seit August 2026 gibt es bei uns eine junge Cheerleading-Gruppe und ab dem 6. November 2026 auch ein Tabata-Angebot.**

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 lizensierten 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, Cheerleading	5
Fitness:	Body-Fit, Budo-DAN-Oldies, Fußball-Fit, Sport & Spaß	6
	Sport & Spaß für Männer, Tabata-Mix-Int., Yogilatis	6
Gesundheit:	Herzsport, 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
Kampfsport:	Aikido, Karate, Boxen	9
	BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu), Ju-Jutsu	10
Outdoor:	Leichtathletik	10
Outdoor:	Bike-Touren, 3.000 Schritte, Graft Fit, Nordic-Walking	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
DTVital-Studio:	Gesundheit &/ Fitness im DTVital	13
Infos:	Sponsoren	14
	Beiträge/ Kontaktdaten	15

Stand: 22.10.26

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/ Halle	Gruppe	Übungsleiter
Montag	16.30 – 18.00	Wehrhahn	**U 14**	Laima Bakadan
Montag	17.00 – 18.30	Stadtbad	**U 12 Anf.**	Dr. Maher Fakih
Montag	17.00 – 18.30	Herm.-Allm.	**U 12 Fortg.**	Thorben Kösters
Montag	20.15 – 21.45	Stadtbad	**1. Herren**	Björn Veit
Montag	20.15 – 21.45	Beethoven	**Hobby/mix**	Mathias Lülker von Türk
Dienstag	17.00 – 18.30	Stadtbad	**U 18**	Leo Seipelt
Mittwoch	20.15 – 21.45	Stadtbad	**2. Herren**	Jan Bölling
Mittwoch	20.15 – 21.45	Herm.-Allm.	**Hobby/mix**	Mathias Lülker von Türk
Donnerstag	18.30 – 20.00	Lessing	**U 16**	Aljosha Hakkel
Donnerstag	20.15 – 21.45	Stadtbad	**1. Herren**	Björn Veit
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbad	**U 12 Anf.**	Dr. Maher Fakih
Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbad	**U 12 Fortg.**	Thorben Kösters
Freitag	17.00 – 18.30	Stadtbad	**U 16**	Aljosha Hakkel
Freitag	17.30 – 19.00	Wehrhahn	**U 14**	Laima Bakadan
Freitag	18.30 – 20.00	Stadtbad	**U 18**	Leo Seipelt
Freitag	20.15 – 21.45	Stadtbad	**3. Herren**	Gabriel Zaiton

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	Altengraben	**2. Damen**	Michaela Ost
Montag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	**3. Damen**	Matthias Langer
Montag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	**4. Herren**	Andrei Dinescu
Montag	20.00 – 22.00	Altengraben	**1. Herren**	Aron Bode
Dienstag	17:00 – 18:30	Blücherweg	**Mädchen ab 13**	Samira Bourji
Dienstag	18.30 – 20.00	Blücherweg	**5. Damen**	Amelie Wild
Dienstag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	**U18-Kader**	Kai Stöver
Dienstag	20.00 – 22.00	Schulstraße	**1. Damen**	Kai Stöver
Dienstag	20.00 – 22.00	Stadtbadhalle	**5. Herren**	Marco Thiel
Dienstag	20.00 – 22.00	Blücherweg	**2. & 3. Herren**	Martin Kumpmannn
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	Blücherweg	**2. & 3. Herren**	Martin Kumpmann
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	**5. Damen**	Amelie Wild
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	**Mädchen U16**	Tina Burmeister
Donnerstag	18.30 – 20.00	Uhlandhalle	**Mädchen ab 14**	Florian Wessel
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	**1. Damen**	Kai Stöver
Donnerstag	20.00 – 22.00	Uhlandhalle	**3. Damen**	Matthias Langer
Donnerstag	20.00 – 22.00	Blücherweg	**1. Herren**	Aron Bode
Donnerstag	20.00 – 22.00	Holbein-Halle	**Hobby/mixed***	Heidrun Weete-Suhr

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

Freitag	15.30 – 17.00	Stadtbadhalle	**Mädchen U12/13**	Sarah Lambrecht
Freitag	16.00 – 17.30	Wehrhahnhalle	**Mädchen U16**	Tina Burmeister
Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	**Mädchen ab 11**	Luca Pahlke
Freitag	17.00 – 18.30	Uhlandhalle	**Jungen ab 14**	Sascha Waschul
Freitag	17.00 – 19.00	Uhlandhalle	**6. Damen**	Annika Ebken
Freitag	17.00 – 19.00	Wehrhahnhalle	**Jungen ab 11**	Matthias Sanders
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 Dinescu
Samstag	10.00 – 11.00	Schulstraße	**Mixed ab 6**	Luca Pahlke
Samstag	11.00 – 12.30	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.
Probetraining erfolgt dann auf Einladung.

FITNESS – Body-Fit

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Dienstag	18.30 – 20.00	Schulstraße	**35 +**	Christian Gelpke
Dienstag	19.45 – 21.00	Herm.-Allmers	**50 +**	Anne Till
Mittwoch*	08.30 – 09.30	Spiegelsaal	**40 +**	Stefanie Göretzlehner
*** Derzeit keine Neu-Aufnahme möglich.**				
Donnerstag	18.30 – 19.30	Stadtbadhalle	**50 +**	Klaus Oetjen
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	Stadtbadhalle	**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	Holbeinhalle	**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 – Tabata-Mix-Intervall

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Freitag	13.30 – 14.45	Spiegelsaal	**alle Alterskl.**	Gabriele Pache
Freitag	15.00 – 16.15	Spiegelsaal	**alle Alterskl.**	Gabriele Pache

Beginn 06. November 2026

FITNESS – Yogilatis

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Dienstag	17.15 – 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	Übungsleitende
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 mit Verordnung

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

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleiterin
Mittwoch	18.30 – 19.30	Schulstraße	**VO**	Nadine Gebel
Mittwoch	19.45 – 20.45	Schulstraße	**VO**	Nadine Gebel

GESUNDHEIT – Rückenfit/ Orthopädie. für Mitglieder

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

Tag	Zeit	Ort	Gr.	Übungsleitende
Montag	08.30 – 09.30	Spiegelsaal	**MG**	Stefanie Göretzlehner
Dienstag	17.00 – 18.00	Schulstraße	**MG**	Iryna Myanovska & Nadine Gebel
Dienstag	18.00 – 19:00	Schulstraße	**MG**	Iryna Myanovska & Nadine Gebel
Freitag	10.00 – 11.00	Spiegelsaal	**MG**	Iryna Myanovska & Nadine Gebel
Freitag	11.00 – 12.00	Spiegelsaal	**MG**	Iryna Myanovska & Nadine Gebel

GESUNDHEIT – Reha/ Orthopädie mit Verordnung

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

Tag	Zeit	Ort	Gr.	Übungsleitende
Montag	08.30 – 09.30	Vereinsheim	**VO**	Birgitta Bergenthal
Montag	09.40 – 10.40	Spiegelsaal	**VO**	Birte Westerkamp
Montag	17.30 – 18.30	Vereinsheim	**VO**	Nadine Gebel
Dienstag	11.30 – 12.30	Spiegelsaal	**VO**	Birgit Lettow
Dienstag	19.00 – 20.00	Schulstraße	**VO**	Iryna Myanovska & Nadine Gebel

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	Übungsleiter
Donnerstag	17.30 – 18.20	Stadtbadhalle	**60 +**	Klaus Oetjen

GYMNASTIK – Fitness für Frauen

Infos: DTV-Geschäftsstelle, Tel. 04221/17685

Tag	Zeit	Ort	Gruppe	Übungsleitende
Montag	19.00 – 20.00	Halle Schulstraße	**60 +**	Jona Tonagel
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
(jeweils 1. Dienstag im Monat Training nur für Trainerteam und DAN-Anwärter)				
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	^	Übungsleiter
Montag	16.30 – 18.00	Wehrhahnhalle		Box-Team
Montag	20.00 – 21.30	Stadionhalle-Gym.-Raum		Box-Team
Mittwoch	15.15 – 17.00	Stadionhalle-Komplett		Box-Team
Mittwoch	20.00 – 21.30	Stadionhalle-Gym.-Raum		Box-Team
Freitag	18.30 – 20.00	Stadionhalle-Gym.-Raum		Box-Team
Samstag	12.00 – 17.00	Stadionhalle-Gym.-Raum		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
Hier steht die intensive Vorbereitung auf Wettkämpfe im Vordergrund				
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**
Hier steht die intensive Vorbereitung auf Ju-Jutsu-Prüfungen im Vordergrund			
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	Stadtbadhalle	**bis 11 J.**	Alina Eze
*Dienstag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	**ab 12 J.**	Jan Haßlinger & Alina Eze
*Dienstag, 27.10.26 & 03.11.26 findet das Training noch in der Stadionanlage statt.				
Donnerstag	17:00 – 19:00	Stadionanlage	**ab 12 J.**	Jan Haßlinger & Alina Eze
Freitag	17.00 – 18.30	Stadtbadhalle	**bis 11 J.**	Alina Eze
Freitag	18.30 – 20.00	Stadtbadhalle	**ab 12 J.**	Jan Haßlinger & Alina Eze
Samstag	nach Absprache	Kraftraum	**ab 13 J.**	Jan Haßlinger & Alina Eze

Outdoor – Bike-Touren

Infos bei Ralph Dziemba, Tel. 0152/ 56144561

Tag	Zeit	Ort		Übungsleiter
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	Claudia 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

Vorkenntnisse/ Vorerfahrungen sind erforderlich

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

Prüfung nach Absprache

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.**	Magdalena Biela-Tronnier

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

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	Sabrina Bente

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.	Jona Tonagel
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.**	Sabrina Bente

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**

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.

Sponsoren:



RALF THORSTEN BÜHRING
MALERMEISTER

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

Thomsen
HOTEL · RESTAURANT
Seit 1951

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

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

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

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 IMMOBILIEN MANAGER

Bauverein Immobilienmanagement GmbH
Strehlener Str. 10 B | 27749 Delmenhorst
T: 0 42 21 . 689 59-20 | info@wir-immobilienmanager.de
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
Homepage: www.delmenhorster-tv.de
Facebook: www.facebook.com/DTV1856
Instagram: 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 gilt auch für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende	monatlich € 11,00
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 3.Kind: beitragsfrei, **außer Zusatzbeitrag**	einmalig € 10,00

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.



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