

### Übungsleiter/Kontaktpersonen

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Anielski, Paul            | 054 81 / 76 93     |
| Brix, Michael             | 054 81 / 37 009    |
| Brix, Petra               | 054 81 / 37 009    |
| Brüseke, Andreas          | 0172 / 20 33 481   |
| Dellbrügge, Michaela      | 0176 / 963 26 006  |
| Drechsel, Angelika        | 054 51 / 895 680   |
| Feld, Karl-Heinz          | 054 81 / 846 284   |
| Jüterbock, Mechthilde     | 054 81 / 38 442    |
| Kemper, Manfred           | 0173 / 943 17 87   |
| Krampe, Jutta             | 054 81 / 16 47     |
| Lali, Ali                 | 0172 / 951 34 17   |
| Lindemann, Inge           | 054 81 / 76 24     |
| Martens, Mareike          | 0152 / 327 56 275  |
| Meyer, Silka              | 0160 / 966 15 147  |
| Müller-Stienecker, Doris  | 0157 / 867 81 093  |
| Premathasa, Rajanikanth   | 0157 / 822 19 681  |
| Putsch, Sibille           | 0162 / 446 27 12   |
| Riedel-Konermann, Manuela | 01520 / 895 95 04  |
| Röschenkemper, Astrid     | 054 81 / 81 558    |
| Schäffer-Riesenbeck, Ines | 0157 / 551 45 180  |
| Schulte, Lena             | 0177 / 71 76 324   |
| Sparenberg, Annegret      | 0173 / 53 41463    |
| Stroot, Svenja            | 054 81 / 99 11 985 |
| Strothmann, Karin         | 054 81 / 68 08     |
| Suhre, Renate             | 054 81 / 49 21     |
| Voss, Iris                | 0170 / 543 55 77   |
| Werner, Silke             | 0176 / 830 25 631  |

### Sportstätten:

- ① WingTsun Schule (EWTO)
- ② Turnhalle Schrägweg
- ③ Stadion/Sozialgebäude Hohne
- ⑤ Hallenbad Haus Widum
- ⑥ TVL Gesundheitszentrum
- ⑦ Hallenbad Lienen
- ⑧ Sporthalle Gutenberg-Hauptschule
- ⑨ Kreis-Sporthalle (kath. Kirche)
- ⑩ Widum-Sporthalle



# Sport-Angebote

Stand 12/2025

### Geschäftsstelle

Iris Voss

TV Hohne von 1911 e.V.  
Lienener Str. 180  
49525 Lengerich  
[info@tvh1911.de](mailto:info@tvh1911.de)

0176 / 41 76 76 79  
(Anrufbeantworter)  
Rückruf erfolgt zeitnah, wenn eine  
Nachricht hinterlassen wurde!

|                              | <u>Montag</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>Dienstag</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <u>Mittwoch</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>Donnerstag</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>morgens</b>               | <b>09:00 Kraft 55+ ①</b><br><i>Sibille Putsch</i><br><b>10:00 Yonga ①</b><br><i>Sibille Putsch</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>09:00 Nordic-Walking ③</b><br><i>Annegret Sparenberg</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>nachmittags bis 18:00</b> | <b>16:00 Eltern-Kind-Gruppe ②</b><br><i>Manuela Riedel-Konermann</i><br><b>17:00 Indoor Cycling ①</b><br><i>Doris Müller-Stienecker</i><br><b>17:15 Kindergartengruppe ②</b><br><i>Manuela Riedel-Konermann</i><br><b>17:30 Leichtathletik – Laufgruppe ③</b><br><i>Michael Brix</i><br><b>18:00 Zumba Step ①</b><br><i>Doris Müller-Stienecker</i><br><b>18:00 Kraft&amp;Balance ①</b><br><i>Putsch, Sibille</i><br><b>18:00 Hockergymnastik ③</b><br><i>Drechsel, Angelika</i> | <b>16:00 Wassergymnastik ⑤</b><br><i>Inge Lindemann</i><br><b>17:00 Wassergymnastik ⑤</b><br><i>Renate Suhre</i><br><b>17:15 Rücken fit ①</b><br><i>Doris Müller-Stienecker</i><br><b>18:00 Bauch, Beine, Po + mehr ⑥</b><br><i>Astrid Röschenkemper</i><br><b>18:00 Cornhole ②</b><br><i>Manfred Kemper</i><br><b>18:00 Wassergymnastik ⑤</b><br><i>Karin Strothmann</i>         | <b>17:00 Spielmannszug Ausbildung Flöte ②③</b><br><i>Svenja Stroot</i><br><b>17:30 Leichtathletik 6J ②③</b><br><i>Petra Brix</i><br><b>17:30 Leichtathletik ab 10J ②③</b><br><i>Astrid Röschenkemper</i><br><b>17:30 Spielmannszug Ausbildung Trommel ②③</b><br><i>Svenja Stroot</i><br><b>17:30 Nordic-Walking ③</b><br><i>Jutta Krampe</i><br><b>18:00 Volleyball &lt;H&gt; ⑨</b><br><i>Ali Lali</i> | <b>16:10 Motorisches Trainingsangebot ②</b><br><i>Manuela Riedel-Konermann</i><br><b>17:00 Nordic-Walking ③</b><br><i>Iris Voss</i><br><b>18:00 Kraft&amp;Balance ①</b><br><i>Sibille Putsch</i><br><b>18:00 Line Dance ⑩</b><br><i>Silke Werner</i>                                                        |
| <b>abends ab 18:15</b>       | <b>18:15 Basisturnen für Mädchen und Jungen ②</b><br><i>Manuela Riedel-Konermann</i><br><b>19:15 Indoor Cycling ①</b><br><i>Doris Müller-Stienecker</i><br><b>19:30 Fitness-Mix ②</b><br><i>Angelika Drechsel</i><br><b>20:00 Volleyball &lt;D&gt; ⑨</b><br><i>Ines Schäffer-Riesenbeck</i>                                                                                                                                                                                      | <b>18:15 Zumba – Fitness ①</b><br><i>Doris Müller-Stienecker</i><br><b>18:30 Joyrobic ⑥</b><br><i>Mareike Martens</i><br><b>19:00 Wassergymnastik ⑤</b><br><i>Mechthilde Jüterbock</i><br><b>19:00 Langhantel-Training ①</b><br><i>Sibille Putsch</i><br><b>19:15 PowerPilates ①</b><br><i>Doris Müller-Stienecker</i><br><b>20:00 Volleyball ②</b><br><i>Michaela Dellbrügge</i> | <b>18:30 Indoor Cycling ①</b><br><i>Silka Meyer</i><br><b>18:45 Bahntraining</b><br><i>Andreas Brüseke</i><br><b>19:00 Cornhole ②</b><br><i>Manfred Kemper</i><br><b>19:30 Spielmannszug ②③</b><br><i>Svenja Stroot</i>                                                                                                                                                                                | <b>18:30 Zumba ②</b><br><i>Lena Schulte</i><br><b>18:45 Body in Bestform ⑧</b><br><i>Karl-Heinz Feld</i><br><b>19:00 Langhantel-Training ①</b><br><i>Sibille Putsch</i><br><b>19:30 Herren-Fitness ②③</b><br><i>Paul Anielski</i><br><b>20:00 Volleyball &lt;D&gt; ⑨</b><br><i>Ines Schäffer-Riesenbeck</i> |



Stand 12/2025

#### Freitag

**09:00 Pilates ①**  
*Doris Müller-Stienecker*  
**10:15 Dance Workout ①**  
*Doris Müller-Stienecker*  
**18:00 Volleyball <H> ②**  
*Ali Lali*

#### Samstag

**10:00 Schwimmen (Kurs) ⑦**  
*Manuela Riedel-Konermann*

#### Sonntag

**10:00 Kinderturnen ②**  
*(in Planung/Vorbereitung)*  
**14:00 Volleyball (Hobby-Männer) ②**  
*Rajanikanth Premathasa*

Die ausgewiesenen Zeiten sind die Anfangszeiten. Aktuelle Beitragsordnung und detaillierte

Infos unter [www.tvh1911.de](http://www.tvh1911.de)

**Vereinsmitglieder des TVH können gegen eine Gebühr von 22,-€ (monatlich) das Fitness-Studio des BSV-Leeden/Ledde nutzen!**

Kontaktadresse: Geschäftsstelle BSV Leeden/Ledde – Auf dem Lohesch – 49545 Tecklenburg (Jürgen Sackermann 05481/ 305 374 85)