

# TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

Angebot für Erwachsene					
<b>Realschule Castroper Str. 251</b>					
Dienstag	Breitensport	19:00 - 21:00	Männer ab 50 Jahre	Marc Pflug	02323 55480
<b>Kolibrischule, Jean-Vogel-Str. 36 (Eingang Flottmannstr.)</b>					
Montag	Badminton	20:00 - 22:00	Frauen/Männer ab 16 Jahre	Andreas Mielke	02323 63340
<b>Grundschule Börsinghauser Str. 64</b>					
Dienstag	Zumba Fitness	18:00 - 19:00	Frauen/Männer	Jennifer Zinke	0176 70705542
	Body Power	19:30 - 21:00	Frauen	Corinna Tomczak	0157 35363083
<b>Grundschule Vellwigstr. 28</b>					
Montag	Fit&Fun Dance	18:00 - 19:00	Frauen	Jaqueline Pusch	0157 87369474
Dienstag	Gesund und Fit im Alltag	19:00 - 20:00	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	0163 8665985
<b>Grundschule Max-Wiethoff-Str. 14</b>					
Montag	Sport für und mit Älteren	18:00 - 20:00	Frauen ab 60 Jahre	Irmgard Deppe	02323 8994813
Dienstag	Gymfit	19:00 - 20:30	Frauen	Elke König	02323 460342
	Hobby-Gruppe Ballsport	20:30 - 22:00	Männer	Thomas Tillmann	0173 2917638
Mittwoch	Stuhlgymnastik	16:00 - 17:30	Frauen/Männer	Hildegard Kielholz	02323 30826
	Sport für und mit Älteren	17:30 - 19:00	Frauen/Männer ab 60 Jahre	Ruth Martins	160 96795285
	Drums Alive	19:00 - 20:30	Frauen/Männer	Kerstin Tischler	0163 4945107
Freitag	REHA-Sport	16:00 - 16:45	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	02323 32025
	Wirbelsäulengymnastik	17:00 - 18:15	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	0163 8665985
	Wirbelsäulengymnastik	18:15 - 19:30	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	0163 8665985
<b>Freizeithaus Gysenberg, Am Revierpark 22</b>					
Montag	Nordig-Walking	15:00	Frauen/Männer	Elke König	02323 460342
Donnerstag	Nordig-Walking	15:00	Frauen/Männer	Elke König	02323 460342
<b>Akademie Mont-Cenis, Mont-Cenis-Platz 1</b>					
Mittwoch	Nordic-Walking	18:00	Frauen/Männer	Karin Czwikla	02323 35500
<b>Grundschule Jürgenshof 61</b>					
Montag	Tabata	19:00 - 20:00	Frauen/Männer	Kristopher Tischler	0176 92317198
Donnerstag	Mile Walk	18:00 - 19:00	Frauen/Männer	Kerstin Tischler	0163 4945107
	Hula Hoop	19:00 - 20:00	Frauen/Männer	Kerstin Tischler	0163 4945107
<b>Sportzentrum Falkschule, Castroper Str. 184</b>					
Montag	REHA-Sport	09:30 - 10:15	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	0160 69795285
	REHA-Sport	10:15 - 11:30	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	0160 69795285
	Pilates Anfänger	18:00 - 19:30	Frauen/Männer	Corinna Tomczak	0157 35363083
	Pilates Fortgeschrittene	19:30 - 21:00	Frauen/Männer	Corinna Tomczak	0157 35363083
Dienstag	REHA-Sport	17:00 - 17:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Annegret Tomczak	0163 8665985
Mittwoch	REHA-Sport	10:00 - 10:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	0160 69795285
	REHA-Sport (Beckenboden)	11:00 - 11:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	0160 69795285
	REHA-Sport	17:00 - 17:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Martina Kirst-Hansmann	0176 80021882
	REHA-Sport	18:00 - 18:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Martina Kirst-Hansmann	0176 80021882
Donnerstag	REHA-Sport	16:30 - 17:15	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Annegret Tomczak	0163 8665985
	Boule	18:00	Frauen/Männer	Werner Klein	0177 5386547
	Yoga Fitness Einsteiger	18:00 - 19:30	Frauen/Männer	Randy Haarmann	0176 81480039
	Yoga Fitness	20:00 - 21:30	Frauen/Männer	Randy Haarmann	0176 81480039
Freitag	Wirbelsäulengymnastik	10:00 - 11:30	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	02323 32025
<b>Stadtgarten, Hölkeskampring 219 (gegenüber vom ALDI Parkplatz)</b>					
Freitag	Mütter Baby Kinderwagen	10:00	Frauen + Babys	Kerstin Tischler	0163 4945107
<b>Sportjugendhaus, Westring 263</b>					
Montag	Tanzen Senioren	11:00 - 12:30	Frauen/Männer	Petra Thiele	0157 87408591

# TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

<b>Kursangebot</b> (hier fallen auch Kursgebühren für Vereinsmitglieder an)					
Montag	Pilates (Einsteiger)	18:00 - 19:30	Frauen/Männer	Corinna Tomczak	0157 35363083
	Pilates	19:30 - 21:00	Frauen/Männer	Corinna Tomczak	0157 35363083
Dienstag	Zumba-Fitness	18:00	Frauen/Männer	Jennifer Zinke	0176 70705542
Donnerstag	Yoga-Fitness (Einsteiger)	18:00 - 19:30	Frauen/Männer	Randy Haarmann	0176 81480039
	Yoga-Fitness	20:00 - 21:30	Frauen/Männer	Randy Haarmann	0176 81480039
<b>Angebot für Kinder</b>					
<b>Realschule Castroper Str. 251</b>					
Dienstag	Ballsport	16:00 - 17:30	Jungen 5 - 7 Jahre	Dominik Hake	0176 32578259
	Ballsport	17:30 - 19:00	Jungen 7 - 9 Jahre	Dominik Hake	0176 32578259
	Leistungsturnen Fortgeschrittene	19:00 - 21:00	Mädchen	Mareike Wicher	0178 8084021
	Gerätturnen ohne Wettkampf	16:30 - 18:30	Mädchen 8 - 10 Jahre	Tina Mahlinger	02323 39461
	Gymnastik und Tanz	16:00 - 17:00	Mädchen ab 10 Jahre	Caroline Afken	0173 1653889
	Gymnastik und Tanz	18:00 - 19:30	Mädchen 14 - 16 Jahren	Hannah Schöpfer	0157 85720743
Donnerstag	Gerätturnen ohne Wettkampf	16:00 - 18:00	Mädchen 5 - 7 Jahre	Tina Mahlinger	02323 39461
	Gerätturnen ohne Wettkampf	18:00 - 20:00	Mädchen ab 8 Jahre	Tina Mahlinger	02323 39461
Freitag	Ballsport	16:30 - 18:00	Jungen ab 10 Jahre	Marco Dettmar	0177 5382027
	Leistungsturnen Fortgeschrittene	18:00 - 20:00	Mädchen	Mareike Wicher	0178 8084021
	Gymnastik und Tanz	16:00 - 17:30	Mädchen 5 - 7 Jahre	Caroline Afken	0173 1653889
	Gymnastik und Tanz	17:30 - 19:00	Mädchen 8 - 10 Jahre	Caroline Afken	0173 1653889
	Gymnastik und Tanz	17:00 - 18:00	Mädchen ab 4 Jahre	Maren Steinkötter	0157 9246024
	Gymnastik und Tanz	18:00 - 20:00	Mädchen ab 14 Jahre	Maren Steinkötter	0157 9246024
<b>Grundschule Börsinghauser Str. 64</b>					
Montag	Happy Feetz (Kindertanzen)	17:30 - 18:30	Mädchen 4 - 6 Jahre	Jessica Mahlinger	0151 21604559
Dienstag	Familieturnen	16:15 - 17:45	Kinder bis 6 Jahre	Stephanie Frieg	0172 9079556
Freitag	Eltern Kind	15:30 - 17:00	Kinder bis 3 Jahre	Daniela Facius	02368 899354
<b>Grundschule Vellwigstr. 28</b>					
Montag	Kleinkinderturnen	16:30 - 18:00	Mädchen/Jungen 3 - 6 Jahre	Tina Mahlinger	02323 39461
Mittwoch	Kleinkinderturnen	16:30 - 18:00	Mädchen/Jungen 3 - 6 Jahre	Tina Mahlinger	02323 39461
Donnerstag	Eltern Kind	16:30 - 18:00	Kinder bis 3 Jahre	Katharina Recksick	02323 2072515
	Kleinkinderturnen	17:15 - 18:15	Kinder 3 - 6 Jahre	Katharina Recksick	02323 2072515
<b>Grundschule Max-Wiethoff-Str. 14</b>					
Montag	Eltern Kind	16:15 - 17:45	Kinder bis 3 Jahre	Claudia Hake	02323 2296033
Dienstag	Abenteuerturnen	17:00 - 18:30	Kinder 6 - 12 Jahre	Inga Friedrichs	0176 80273144
Donnerstag	Kleinkinderturnen	16:30 - 18:00	Mädchen/Jungen 3 - 6 Jahre	Julie Repons	02323 961681
	Kindertanzen	18:00 - 19:00	Mädchen 7 - 10 Jahre	Jessica Mahlinger	0151 21604559

## Zur Zeit ausgebucht !

Brauchen Sie weitere Informationen, wenden Sie sich direkt an den/die Übungsleiter/in oder an die Geschäftsstelle.

TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

Castroper Str. 184, 44627 Herne

Geschäftszeit: Dienstag von 18:00 - 20:00 Uhr

Telefon 02323 33244, Mail: [info@tbs-herne.de](mailto:info@tbs-herne.de), Web: <https://tbs-herne.de>



Sportangebot Erwachsene



Sportangebot Kinder



Kursangebot