



---

# Übungszeiten-Übersicht der Abteilungen des Osterather Turnvereins

Osterather Turnverein 1893 e. V., Ingerweg 1,  
40670 Meerbusch, Tel.: 02159/528389  
Fax: 02159/6964343  
E-Mail: [buero@otv1893.de](mailto:buero@otv1893.de)

**NEUE Bürozeiten:**

Montag 14:30 - 17:00 Uhr  
Mittwoch 09.00 - 12:00 Uhr

Bilder, Sportergebnisse, Berichte aus den Abteilungen und die  
aktuellen Übungszeiten stehen auch im Internet unter:

**[www.otv1893.de](http://www.otv1893.de)**

**und News auf facebook**

**Osterather Turnverein 1893 e. V.**

# Grußwort des Vorstands

Liebe Sportinteressierte!

Wir freuen uns über Ihr Interesse am Osterather Turnverein. Einen kurzen Überblick aus dem Sportprogramm unserer Abteilungen, die Ansprechpartner und die Rahmenbedingungen vermitteln Ihnen die folgenden Seiten.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, wenden Sie sich bitte an die genannten Ansprechpartner.

Viel Spaß mit unserem Sportangebot

Der Vorstand

<b>1. Vorsitzender</b>	Peter Dietz
<b>2. Vorsitzender</b>	Peter Müller-Mannhardt
<b>1. Kassierer</b>	Norbert Münks
<b>2. Kassierer</b>	Claudia Vogt
<b>Schriftführer</b>	Ralf Petrich

## Für Rückfragen im OTV-Büro:

Telefon: 02159/528389

Fax: 02159/6964343

E-Mail: [buero@otv1893.de](mailto:buero@otv1893.de)

## Fragen zum Sportangebot, Interesse an einer Übungsleitertätigkeit oder zu Beiträgen:

Montag 14:30 Uhr - 17:00 Uhr

Doris Fay

Mittwoch 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Lydia Domisch

## Rechnungen, Änderung der Mitgliedschaft:

Mireille Kisselbach ist nur noch per Mail zu erreichen

## Übungsleitersuche, Fragen zu Presseartikeln, zur Webseite oder zum Inhalt des OTV - Übungszeitenheftes,

Sponsoring der Abteilungen:

Dagmar Schotter, [info@otv1893.de](mailto:info@otv1893.de)

## OTV – News

<b>Bodyforming</b> (inkl. Bauch)	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Donnerstag 08:45 - 10:00	Silke Glomb 02159/2501
-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------

Hier wird intensiv der ganze Körper zu motivierender Musik trainiert.  
Dabei kommen unterschiedliche Materialien zum Einsatz:

Hanteln, Tubes und Flexibars .

Wir sind eine nette Gruppe von Frauen die sich immer über Verstärkung freut.

**"Ganzkörper - Workout"**, mittwochs, 19 – 20 Uhr  
in der Turnhalle der Hauptschule am Wienweg.  
Infos bei Gabi Wachs, Tel. 02159-508288

**Freie Plätze beim Eltern-Kind-Turnen am Vormittag**  
Freitags vormittags in der Gymnastikhalle der Realschule, Eingang Fröbelstraße  
Infos und Anmeldung bei Maria Basels, Tel.: 02159 911336

## NEU Hatha Yoga am Morgen

**Kursdauer: 15 x 90 Min.**

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Damen und Herren</b>	TH Boverth Neusser Feldweg	<b>Freitag</b> 9:30 – 11:00	Stefano Momaroni 02159-2357

Alle Angebote unter:

[www.otv1893.de](http://www.otv1893.de)

und im grünen Übungszeitenheft, das in der OTV – Geschäftsstelle, Ingerweg 1  
ausliegt oder unter 02159 528389 angefordert werden kann.

Der OTV auch auf facebook: Osterather Turnverein 1893 e. V.  
Infos und Anregungen für NEWS-Flyer oder Änderungen für dieses Heft  
bitte an: Dagmar Schotter [info@otv1893.de](mailto:info@otv1893.de) oder 02159-910059

# Ihre Ansprechpartner im O T V

<b>Badminton</b>	ab 10 Jahre Schüler, Jugend, Damen und Herren	Bernhard Schatz  Max Frickel	Tel: 02159-521960  Tel: 01752947616
<b>Basketball</b>	ab 7 J. alle Altersklassen Damen und Herren	Christoph Grathes	Tel: 0211-5140742 Fax: 0211-5140743
<b>Diabetikergruppe und Seniorensport</b>	Damen und Herren	Ulla Held	Tel: 02159-696679
<b>Gymnastik</b>	für Frauen	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
<b>Gymnastik</b>	für Jedermann	Henning Pettenberg	Tel: 02159-7315
<b>Herzgruppe (Reha)</b>	Damen und Herren	Brigitta Siebertz	Tel: 02132-10288
<b>Handball</b>	Jugend und Senioren	Dieter Andrä	Tel: 02159-5838
<b>Judo</b>	Schüler & Jugend und Erwachsene	Claudia Vogt Max Novak	Tel: 02159-698697 Tel. 0173-7731337
<b>Eltern Kind Turnen Kinderturnen</b>	ab 18 Monaten ab 3 Jahre	Maria Basels Lydia Domisch	02159-911336 02159-51276
<b>Leichtathletik Lauffreß Sportabzeichen Walking</b>	Schüler und Jugend Damen & Herren	Stefan Lothar Ulrich Siewert Bärbel Mosch Lotti Maaßen	02159-8153091 02161/673262 02159-1020 02159-50143
<b>Seniorensport Gestärkter Rücken...</b>	ab 60 Jahre	Monika Strotmann	02159-51505
<b>Schiess-Sport</b>	Jugendliche und Senioren	Gernot Adam Gerd Jansen	0170-6835823 02159-4432
<b>Volleyball Hobby und Leistungsgruppen</b>	ab 5 Jahre alle Altersklassen Damen & Herren	Rudolf Noack	02132-6859024 0160-1124903

## Kursangebote:

<b>Entspannungskurse</b>	Damen & Herren	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
<b>Präventionskurs „Rücken Fit“</b>	Damen & Herren	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
<b>Pilates</b>	Damen	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
<b>Yoga-Fitness</b>	Damen & Herren	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
<b>Beckenboden-Gym. Kraftvoller Rücken</b>	Damen	Ulla Held	Tel: 02159-696679
<b>Step- Aerobic</b>	Damen & Herren Teens und Twens	Petra Meyes-Braukmann	Tel: 02159-922693
<b>Hatha-Yoga</b>	Jedermann	Stefano Momaroni	
<b>Zumba</b>	Jedermann ab 16 Jahre	Elli Janoschka	Tel.:02159-5329802 Tel: 0178-6547623

# INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<b><u>Ihre Ansprechpartner im OTV</u></b>	4
Aufsichtspflicht der Eltern	6
<b><u>BADMINTON</u></b>	
Übungszeiten	7
<b><u>BASKETBALL</u></b>	
Übungszeiten	8/9
<b><u>HANDBALL</u></b>	
Übungszeiten	10/11
<b><u>GYMNASTIK</u></b>	
Artikel: Gymnastik	12
Übungszeiten am Abend	13
Übungszeiten am Vormittag	14
Step-Aerobic	13+30
<b><u>SENIOREN</u></b>	
Übungszeiten	14
<b><u>REHA-SPORT</u></b>	
Diabetes- und Herzsport	15
<b><u>KURSANGEBOTE</u></b>	16-19
Übersicht der Kurse der Gymnastik-Abteilung	20
Kursanmeldung	21
<b><u>JUDO</u></b>	
Übungszeiten	25/26
Eltern-Kind-Judo, Selbstverteidigung	
<b><u>SCHIESS-SPORT</u></b>	27
<b><u>KINDERTURNEN</u></b>	
Artikel: Was ist Kinderturnen?	28
Eltern - Kind - Übungszeiten	29
Kinder im Vorschulalter Übungszeiten	30
Kinder ab Grundschulalter Übungszeiten	31
<b><u>LEICHTATHLETIK</u></b>	
Übungszeiten Sommerhalbjahr	32
Übungszeiten Winterhalbjahr	33
Walking, Nordic Walking, Lauffreiwild	34/35
<b><u>VOLLEYBALL</u></b>	
Übungszeiten	36/37
<b><u>OTV – Beitragsrichtlinien</u></b>	37
<b><u>T-Shirts und mehr</u></b>	38
<b>OTV - Übungszeiten</b>	Seite 5
<b>Stand 17.09.2017</b>	

# **Wichtig für alle Übungsteilnehmer und ggf. deren Erziehungsberechtigte**

Wir weisen alle Übungsteilnehmer und ggf. deren Erziehungs-berechtigte darauf hin, dass die OTV - Übungsleiter ausschließlich die Aufsicht **in** den vom OTV genutzten Turnhallen wahrnehmen können!  
(Nicht hingegen in Umkleideräumen, vor den Hallen oder gar auf den Wegen zu/von Übungsstunden)

Erziehungsberechtigte sind bis zum Beginn der Übungsstunde und bis zum Betreten der Turnhalle selbst verantwortlich für Ihr Kind/Ihre Kinder!  
Analog endet die Aufsichtspflicht und somit die Haftung des OTV mit dem Ende der Übungsstunde!

Sollten mehrere Ihrer Kinder an den Übungsstunden teilnehmen, so müssen die Erziehungsberechtigten gewährleisten (durch Aufsicht), dass nicht ältere Kinder die jüngeren Kinder gefährden.

Daher haftet der OTV nicht für Unfälle und Diebstahl außerhalb der Turnhallen! Also auch nicht in den Umkleiden) und für Unfälle, die durch Verletzung der elterlichen Aufsichtspflicht entstanden sind!

→ Bitte treffen Sie selbst entsprechende Vorsorge.

Der OTV-Vorstand

# Abteilung B A D M I N T O N

## Trainingszeiten der Schüler und Jugend

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter</u>
Schüler und Jugend Fortgeschrittene	2-fach TH Realschule	<b>Montag</b> 16:45 - 18:15	Bernhard Schatz 02159/521960
Schüler und Jugend Leistungsgruppe	2-fach TH Realschule	<b>Montag</b> 18:15 - 19:45	Bernhard Schatz 02159/521960
Schüler/Jugend (Mannschaftstraining)	1/3 3-fach TH Strümp	<b>Mittwoch</b> 20:00 – 22:00	Bernhard Schatz <b><u>2.Trainer gesucht!</u></b>
Schüler/Jugend (Mannschaftstraining)	1/3 2-fach TH Realschule	<b>Freitag</b> 16:30 - 18:15	Bernhard Schatz <b><u>2.Trainer gesucht!</u></b>

## Trainingszeiten der Senioren

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter</u>
Mannschafts- & Hobbyspieler ab 18 Jahre	2-fach TH Realschule	<b>Montag</b> 19:45 - 21:30	Bernhard Schatz 02159 -521960
Mannschafts- & Hobbyspieler ab 18 Jahre	1/3 3-fach TH Strümp	<b>Freitag</b> 18:30 - 21:45	Bernhard Schatz 02159 -521960
Hobbygruppe ab 55 Jahre	TH Hauptschule Wieneweg	<b>Freitag</b> 19:00 - 22:00	Jochen Petzold 02159/4911

**Die Badmintonabteilung sucht erfahrene Trainer  
für ihre Schüler- und Jugendmannschaften.**

### **Weitere Informationen bei:**

Abteilungsleiter Max Frickel,  
40670 Meerbusch,  
Tel: 01752947616,  
Email: [max.frickel@web.de](mailto:max.frickel@web.de)

Dagmar Schotter  
Tel.: 02159/910059  
E-Mail: [badminton@otv1893.de](mailto:badminton@otv1893.de)

Bernhard Schatz, Tel. 02159/521960, E-Mail: [bschatz@schatz-finanz.de](mailto:bschatz@schatz-finanz.de)

# Abteilung B A S K E T B A L L

## weibliche Jugend

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>U 17 (00/01)</b> (Regionalliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Montag 18.00-20.00	A. Hellmann
	TH Realschule	Freitag 18:00 – 19:45	
<b>U 15 (02/03)</b> (Kreisliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Dienstag 18.00-20.00	J. Dietz
	TH Realschule	Freitag 18:15 – 19:45	
<b>U 13 I (04)</b> (Regionalliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Mittwoch 16:30 - 18:15	L. Dietz
	TH Realschule	Freitag 16:30-18:15	
<b>U 13 II (05)</b> (Regionalliga)	TH Realschule	Mittwoch 16:00 - 18:00	L. Schumacher
	TH 1 Gymn. Strümp	Freitag 16:30-18:30	
<b>U 11 (06/07)</b> (Regionalliga)	TH Realschule	Mittwoch 16:00 - 18:00	C. Grathes
	TH 1 Gymn. Strümp	Freitag 16:30 - 18:15	
<b>U 9 (08/09)</b> (kein Spielbetrieb)	TH Realschule	Mittwoch 16:00 - 18:00	M. Dietz
	TH 1 Gymn. Strümp	Freitag 16:30-18:15	

## Damen

<u>Senioren</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>1. Damen</b> (Oberliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Dienstag 20:00 - 22:00	D. Ciric
	TH Realschule	Freitag 19:45 - 21:45	
<b>2. Damen</b> (Bezirksliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Dienstag 18:00 - 20:00)	A. Hellmann
	TH 1 Gymn. Strümp	Donnerstag 19:00 - 21:00	

Informationen bei: Christoph Grathes [Abteilung@otv-basketball.net](mailto:Abteilung@otv-basketball.net)  
[www.otv-basketball.net](http://www.otv-basketball.net), Tel.: 0211/5140742, Fax.: 0211/131356



# Abteilung B A S K E T B A L L

## männliche Jugend

<u>männliche Jugend</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>U 18 (99/00)</b> (kein Spielbetrieb)	TH Wienenweg	Montag 18:30-20:15	S. Gustmann
	TH 1 Gymn. Strümp	Donnerstag 20.00-22.00	
<b>U 16 (01/02)</b> (Oberliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Dienstag 18.00-20.00	D. Ciric
	Realschule	Freitag 18:15-19:45	
<b>U 14 (03/04)</b> (Kreisliga)	TH Realschule	Mittwoch 18:00 - 19:45	J. Pospiech
	TH Realschule	Freitag 18.15-19.45	
<b>U 12 (05/06)</b> (Kreisliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Montag 16.30-18.30	F.Bacher/J. Müller
	TH Wienenweg	Freitag 16:00 - 18:00	
<b>U 10 (07/08)</b> (kein Spielbetrieb)	TH Realschule	Freitag 15:00 - 16:30	M. Knuff/E. Gauda
<b>Ballschule (09-11)</b>	TH Realschule	Freitag 15:15 - 16:15	D. Cooijmans

## Herren

<b>1. Herren</b> (Landesliga)	TH Realschule	Mittwoch 19:45 - 21:45	J. Pospiech
	TH Brüder Grimm	Freitag 20:00 - 22:00	
<b>2. Herren</b> (Kreisliga)	TH Wienenweg	Montag 18:30 - 20.15	S. Gustmann
	TH 1 Gymn. Strümp	Donnerstag 20:00 - 22:00	
<b>3. Herren</b> (Kreisliga)	TH Fröbelstraße	Freitag 19:30 - 21:30	A. Seidemann-K.

## Hobbygruppe (Mix)

<b>Hobbygruppe</b>	TH 1 Gymn. Strümp	Donnerstag 20:00 - 22:00	C. Franke
--------------------	-------------------	-----------------------------	-----------

# Abteilung H A N D B A L L

## Herren

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>1. Herren</b> Kreisliga A	Dienstag 20:15 – 21:45 Donnerstag 20:15 – 21:45	Markus Kammann <a href="mailto:MarkusKammann13@web.de">MarkusKammann13@web.de</a>
<b>2. Herren</b> Kreisliga B	Donnerstag 19:00 – 20:15	N.N.

## Damen

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>1. Damen</b> Kreisliga A	Dienstag 19:00 – 20:15 Donnerstag 19:00 – 20:15	Johannes Gotzes <a href="mailto:j.gotzes@gmx.de">j.gotzes@gmx.de</a> Johannes Gotzes 0151-14105511 02131-756305

## Mädchen und Jungen

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Minis Jahrgang 11 und jünger	Dienstag 16:15 – 17:45	Uwe und Moritz Knechten 2159/4376 Uwe und Moritz Knechten <a href="mailto:familie.knechten@vodafone.de">familie.knechten@vodafone.de</a>

**Alle Trainingsstunden der Handballer finden in der 2fach-Halle der Realschule Osterath, Görresstraße statt**

Bei Interesse an einer Stunde informieren Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei der jeweiligen Übungsleiterin bzw. dem Übungsleiter.

# Abteilung H A N D B A L L

## Männliche Jugend

<u>Teilnehmer</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Männl. A-Jugend</b> Jahrgang. 99/00	Dienstag 20:15 – 21:45 Donnerstag 20:15 – 21:45	Oliver Weigel & Michael Hüsgen 02182-811500 Oliver Weigel <a href="mailto:otv@oliverweigel.de">otv@oliverweigel.de</a>
<b>Männl. B-Jugend</b> Jahrgang. 01/02	Dienstag 19:00 – 20:15 Donnerstag 17:45 – 19:00	Markus Kammann <a href="mailto:MarkusKammann13@web.de">MarkusKammann13@web.de</a>
<b>Männl. C-Jugend</b> Jahrgang 03/04		
<b>Männl. D1-Jugend</b> Jahrgang 05/06	Dienstag 17:45 – 19:00 Donnerstag 17:45 – 19:00	Uwe und Moritz Knechten 02159-4376 <a href="mailto:familie.knechten@vodafone.de">familie.knechten@vodafone.de</a>
<b>Männl. D2-Jugend</b> Jahrgang 05/06	Dienstag 17:45 – 19:00 Donnerstag 16:15 – 17:45	Lars Rademacher und Vanessa Reinartz <a href="mailto:v.reinartz@gmx.de">v.reinartz@gmx.de</a>
<b>Männl. E-Jugend</b> Jahrgang. 07/08	Dienstag 16:15 - 17:45 Donnerstag 16:15 - 17:45	Simon Scheidt und Lisa Reinartz <a href="mailto:2001simonscheidt@gmail.com">2001simonscheidt@gmail.com</a>
<b>Männl. Es-Jugend</b> Jahrgang. 09/10	Dienstag 16:15 - 17:45 Donnerstag 16:15 - 17:45	Shirley Kollergger <a href="mailto:shirley.k03@gmail.com">shirley.k03@gmail.com</a>

### Abteilungsleiter:

Dieter Andrä,  
Hugo-Recken-Straße 11,  
40670 Meerbusch,

[dieterandrae@gmx.de](mailto:dieterandrae@gmx.de)  
[www.otv1893-handball.de](http://www.otv1893-handball.de)  
Tel.: 02159/5838,

# Abteilung G Y M N A S T I K

Die Gymnastikabteilung bietet an fast jedem Wochentag Übungseinheiten unterschiedlicher Art sowohl vormittags als auch abends an. Außer in den Schulferien hat so jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer die Möglichkeit, den „Wunschkurs“ zu finden. Generell kann an jedem Angebot teilgenommen werden sofern freie Plätze bestehen. Die meisten Übungsstundenangebote sind mit dem Jahresbeitrag abgedeckt. Einige Stunden sind auch als Kurs für Nicht-Mitglieder buchbar bzw. haben für OTV - Mitglieder eine geringe Zuzahlungsgebühr. Diese wird nach Ausstellen einer Einzugsermächtigung direkt vom Verein eingezogen. Jede Übungsleiterin/Übungsleiter gestaltet ihre/seine Stunde individuell und nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Wir sind bemüht uns weiterzubilden, um den Zielgruppen gerecht zu werden.

Alle Stunden haben eines gemeinsam: Die Förderung der Beweglichkeit, der Gesundheit, die Kräftigung und Dehnung vernachlässigter Muskulatur, der kommunikative Umgang miteinander, Spaß, Abschalten vom Alltag, Wohlbefinden und Förderung der individuellen eigenen Fitness.

Die Gruppenmotivation ist riesengroß! Probieren Sie es aus! Eine oder zwei Probestunden sind immer gratis möglich.

Wenn Sie Interesse an einer bestimmten Stundeneinheit haben, kontaktieren Sie bitte möglichst vorher die/den Kursleiter/in, um sicherzustellen, dass noch freie Plätze vorhanden sind. Einige Stunden sind sehr beliebt und daher voll belegt.

**Für alle Kurse gilt:**

**Die Kurs-Startzeiten bitte bei der Übungsleiterin erfragen!!!**

**Bei freien Plätzen ist ein späterer Einstieg möglich.**

**Weitere Infos zu den Kursangeboten stehen auf der**

**Webseite unter: [www.otv1893.de/index.php/kunrsangebote](http://www.otv1893.de/index.php/kunrsangebote)**

**Infos bei der Abteilungsleiterin:**

**Britta Schlieck Tel.: 02159/2357**

**Email: [brittaschlieck@web.de](mailto:brittaschlieck@web.de)**

# Abteilung G Y M N A S T I K

## Gymnastik am Vormittag

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Vitality-Body-Mix</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 08:45 - 10:15	Britta Schlieck 02159/2357
Mix aus: Pilates- und Yoga-Elementen, Rücken- , Funktionsgymnastik und Entspannung - sanft aber effektiv			
<b>„Kraftvoller Rücken- entspannter Geist“</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 12:20 - 13:20	Ulla Held 02159/ 696679
Für Damen + Herren ( <b>Kursangebot</b> – aktuelle Kurstermine bitte immer erfragen)			
<b>Bodyforming</b> (inkl. Bauch)	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Donnerstag 08:45 - 10:00	Silke Glomb 02159/2501
<b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Donnerstag 10:00 - 11:00	Silke Glomb 02159/2501
Für Damen und Herren, für Personen 60+ und für Sporteinsteiger geeignet			
<b>Yoga-Fitness-Kurs</b> für Anf. und Fortgeschr. ( <b>Kursangebot</b> )	Gymnastikhalle Fröbelstr.	Donnerstag 11:00 - 12:15	Britta Schlieck 02159/2357
<b>„Gestärkter Rücken- kraftvoll in den Tag“</b>	TH Boverth Neußer Feldweg	Donnerstag 11:00 - 12:00	Monika Strotmann 02159/51505 monikastrotmann@web.de
Für Damen und Herren ( <b>Kursangebot</b> – aktuelle Termine bitte erfragen)			
<b>Hatha-Yoga</b> „entspannt in den Tag“	TH Boverth Neusser Feldweg	Freitag 9:30 – 11:00	Stefano Momaroni
Kursangebot für Damen und Herren Anmeldungen bei Britta Schlieck Tel. 02159-2357 brittaschlieck@web.de			

**Aktuelle Kurs-Starttermine bitte immer erfragen!**  
**Bei freien Plätzen ist ein späterer Einstieg möglich)**

# Abteilung G Y M N A S T I K

## Gymnastik am Abend

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Wirbelsäulen- Gymnastik Sie/Ihn</b>	TH Boverth Neußer Feldweg	Montag 17:30 - 18:30	Dagmar Paetzel 02159/91 25 63
<b>Gymnastik Damen 50 Plus</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Montag 18:45 - 19:45	Heike Wolter 02159-2858
<b>Body-Workout Ganzkörpertraining</b>	TH Realschule Fröbelstraße	Montag 19:30 - 20:30 20:30 - 21:45	Birgit Mehmel 02159-528447 <a href="mailto:hbmech@freenet.de">hbmech@freenet.de</a>
<b>Steppaerobic</b>	TH Wienenweg	Dienstag 19:45 - 21:00	P. Meyes-Braukmann 02159-922 693
<b>„Körper und Geist“ Ruhige Gymnastik, Atmung &amp; Entspannung</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 18:00 - 19:00	Britta Schlieck 02159-2357
<b>Ganzkörper- Workout für Sie und Ihn</b>	TH Wienenweg	Mittwoch 19:00 - 20:15	Gabi Wachs 02159-508288
<b>Konditionstraining ab 45 Jahre</b> Gemischte Gruppe mit unterschiedlichen Leistungsstärken	TH Wienenweg	Mittwoch 20:15 - 21:30	Henning Pettenberg 02159-7315
<b>Zumba</b> (Kursangebot)	TH Wienenweg	Donnerstag 20:30 - 21:30	Elli Janoschka 02159-5329802

Aktuelle Kurstermine bitte erfragen.

Ein späterer Einstieg ist bei freien Plätzen möglich.

Weitere Infos zu den Kursangeboten stehen auf der

Webseite unter: [www.otv1893.de/index.php/kunrsangebote](http://www.otv1893.de/index.php/kunrsangebote)

**Ansprechpartner:** Britta Schlieck Tel. 02159/2357 Email: [brittaschlieck@web.de](mailto:brittaschlieck@web.de)

# Abteilung G Y M N A S T I K

## S E N I O R E N S P O R T

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Aerobic &amp; Gymnastik für Senioren ab 60, die Spaß an Bewegung haben, für Sie u. Ihn</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Dienstag 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Ulla Held 02159/696679
<b>Seniorensport ab 60 Jahre für Sie und Ihn</b>	TH Bovert Neusser Feldweg	Montag 10:15 – 11:15	Monika Strotmann 02159-51505

# REHA-SPORT

## Diabetiker-Sportgruppe

Körperliche Aktivität beeinflusst beide Formen des Diabetes in gleichem Maße günstig. Sie schützt vor Gefäßverkalkung, Folgeerkrankungen des Diabetes und beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Seit vielen Jahren ist es möglich, sich den „Sport bei Diabetes“ vom Arzt verordnen zu lassen und auch Ihr Partner/in ist herzlich in der Sportgruppe willkommen.

Mit einem bunten Mix aus Ausdauer-, Kraft-, und Koordinationstraining führen TN ein funktionales, gesundes und ruhiges Sporttraining durch. Ungeachtet des Alters und der Vorerfahrung des einzelnen Teilnehmers wird ein leichter Einstieg in die Sportgruppe möglich gemacht.

Das für die Verordnung notwendige Formular und weitere Informationen erhalten Sie bei der Übungsleiterin.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Damen und Herren</b>	TH Realschule Fröbelstraße	Mittwoch 13:30 - 14:45	Ulla Held 02159-696679

## Herzsportgruppe

Herzsport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Der Herzsport wird ärztlich verordnet und von den Krankenkassen je nach Krankheitsbild des Einzelnen finanziell über einen Zeitraum von 1 - 2 Jahren - evtl. auch darüber hinaus - gefördert.

Den Teilnehmern in der Herzsportgruppe wird die Möglichkeit gegeben, einmal in der Woche in Anwesenheit eines Arztes gesundheitsorientierten Sport zu betreiben.

Unser Angebot im Herzsport ist eine, auf die jeweiligen Teilnehmer abgestimmte, bewährte Mischung aus

Beweglichkeit, Laufen, Gymnastik, Koordinationsübungen, Ballspiele u.a.m..

Entspannung und Kommunikation, Spaß und Gemeinschaftserleben kommen dabei nicht zu kurz.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Herzsportgruppe Damen u. Herren</b>	TH Hauptschule Wienenweg	Dienstag 18:15 - 19:45	Gitta Siebertz 02132 - 10288



# Besondere K U R S A N G E B O T E

Bitte die Kurs-Startzeiten bei der Übungsleiterin erfragen!!!

## Entspannungskurs: „Yoga-Elemente“ oder „Loslassen und Entspannen“

### „Loslassen und entspannen“ (findet nur im Winter statt!).

Ein Kurs, der unterschiedliche Stundenschwerpunkte hat und so eine Vielzahl an Entspannungsmethoden beinhaltet:

- Leichte Qi Gong Übungen
- Phantasiereisen
- Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)
- Körperreisen
- Wahrnehmungsübungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Meditationen und mehr...



### „Yoga-Elemente“:

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Entspannung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens und des ganzen Körpers gelegt, um Blockaden u. Verspannungen aufzulösen und um den Körper geschmeidiger zu machen.

Der Kurs strukturiert sich in Entspannungs-u. Bewegungsphasen

- Anfangsentspannung
- Atemübungen (Pranayama)
- Asanas (Körperübungen)
- Tiefenentspannung
- Meditation/-sgeschichten

**Kursdauer: 10 x 75 Min.**

**!!! aktuelle Starttermine bitte erfragen!!!**

**zurzeit Warteliste**

### Teilnehmer

**Damen und**

**Herren**

### Übungsstätte

Gymnastikhalle

Realschule

### Übungszeit

**Mittwoch**

19:00-20:15

### Übungsleiter(in)

Britta Schlieck

02159-2357

brittaschlieck@web.de

**Kurs-Preis für 10 Wochen**

**OTV-Mitglieder €20,00**

**Nichtmitglieder €44,00**

# Besondere K U R S A N G E B O T E

## Hatha Yoga am Morgen Hatha-Yoga-Kurs für Jeden-besonders für Anfänger

Wer entspannt und gestärkt in den Tag und das Wochenende starten möchte ist herzlich eingeladen.

Dieser Hatha Yoga Kurs beginnt mit einer Entspannung um den Stress der Woche hinter sich zu lassen.

Es folgen Körperhaltungen (Asanas), die ruhig und konzentriert eingenommen werden. Atemübungen und Meditation runden die Kurseinheit ab.

Yoga hilft zu innerer Zufrieden-und Gelassenheit zu finden, sich selbst zu spüren und wahrzunehmen.

Das vegetative Nervensystem beruhigt sich bei regelmäßiger Yoga-Praxis. So baut sich Stress ab, die Muskulatur entspannt und der Blutdruck wird positiv beeinflusst. Wer zur Ruhe kommen möchte, ist in diesem Kurs richtig!

**Kursdauer: 15 x 90 Min.**

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Damen und Herren	TH Boverth Neusser Feldweg	Freitag 9:30 – 11:00	Stefano Momaroni 02159-2357

**Kursleiter: Stefano Momaroni**

Anmeldungen unter: 02159-2357

oder per Email: [brittaschlieck@web.de](mailto:brittaschlieck@web.de)

(Britta Schlieck, Abteilungsleitung Gymnastik)

Bei freien Plätzen späterer Einstieg möglich!



# Besondere K U R S A N G E B O T E

## „Zumba®“



das beliebte Tanzfitness-Programm für  
Jedermann, Jedes Alter, Alle Levels, Anfänger, Erfahrene

Auf lateinamerikanische Musik werden einfach zu erlernende Schritte getanzt, wobei vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

### Teilnehmer

Alle  
Ab 16 Jahre

### Übungsstätte

TH Wienenweg

### Übungszeit

Donnerstag  
20:30 - 21:30  
0178-6547623

### Übungsleiter(in)

Elli Janoschka  
02159-5329802

[elli.janoschka@gmail.com](mailto:elli.janoschka@gmail.com)

## Stepp-Aerobic



### Teilnehmer

### Übungsstätte

TH Hauptschule  
Wienenweg

### Übungszeit

Dienstag  
19:45 - 21:00

### Übungsleiter(in)

P. Meyes-Braukmann  
02159-922 693

# Besondere K U R S A N G E B O T E

## „Rücken-Fit“

### Präventive Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik



#### Von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs

Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training mit und ohne Hilfsmittel zur Stärkung u. Mobilisierung des Rückens. Wissensvermittlung („Rückenschule“), Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems sowie Entspannungseinheiten.

#### Übungsstätte

Gymnastikhalle  
Realschule

#### Übungszeit

**Mittwoch**  
19:00 oder  
20:15

#### Übungsleiter(in)

Britta Schlieck  
02159/2357  
Email: [brittaschlieck@web.de](mailto:brittaschlieck@web.de)

Kursdauer: **10 x 60 Min. (75Min.)**

Kurs-Preis: **OTV - Mitglieder: 42,- € Nichtmitglieder: 65,- €**

**Dieser Kurs wird ggf. bis zu 80 % von den Krankenkassen erstattet  
Fragen Sie bei ihrer Krankenkasse nach, wie die Bezuschussung ist.**

**Nächster Start: März 2017 bereits ausgebucht/Warteliste!**

### „Kraftvoller Rücken – entspannter Geist“

Funktionelle Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen mit verschiedenen Kleingeräten. Neben unverzichtbaren Balanceübungen wollen wir Körper und Geist durch ruhige, entspannte Trainingseinheiten in Einklang bringen.

#### Übungsstätte

Gymnastikhalle  
Realschule

#### Übungszeit

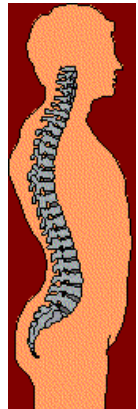
**Mittwoch**  
12:20 - 13:20

#### Übungsleiter(in)

Ulla Held  
02159/696679  
[Ulla.Held@t-online.de](mailto:Ulla.Held@t-online.de)

**Kursdauer: 12 x 60 Minuten** aktuelle Starttermine erfragen!

**Kurs-Preis: OTV-Mitglieder 24,00 € / Nichtmitglieder 52,80 €**



# Besondere K U R S A N G E B O T E

## Gestärkter Rücken – kraftvoll in den Tag!



Rund um  
Kräftigung,  
Menge  
Durch  
unseren  
lindern oder vorbeugen.

den Rücken. Mobilität, Haltung, funktionelle mit und ohne Einsatz von Kleingeräten und mit jede Spaß.  
gezielte Übungen und Trainingsabläufe lernen wir Rücken zu stärken und zu entspannen. Beschwerden

**Gestärkter Rücken-  
kraftvoll in den Tag“** TH Bovert Donnerstag Monika Strotmann  
Neußer Feldweg 11:00 - 12:00 02159/51505  
Für Damen und Herren monikastrotmann@web.de  
(Kursangebot – aktuelle Termine bitte erfragen))

## Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen



Das ganzheitliche Beckenbodentraining ist eine wirksame und natürliche Methode zur Vorbeugung der Inkontinenz. Wahrnehmungsübungen ermöglichen das Spüren der Beckenbodenmuskulatur und mit Basis- und Aufbauübungen wird das isolierte Anspannen der Muskulatur trainiert. Atmung und Beckenbodenübungen werden harmonisch aufeinander abgestimmt und ein ruhiges und sanftes Ganzkörpertraining, mit Kräftigungs- und Dehnübungen, kann Verspannungen im physischen und mentalen Bereich lösen. Ein kraftvoller Beckenboden ist die Basis unserer Körperhaltung.

<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiterin</u>
Gymnastikhalle Realschule	<b>Mittwoch</b> 11 : 15 - 12:15	Ulla Held 02159/696679

Kursdauer: **12 x 60 Minuten** aktuelle Starttermine bitte erfragen

**Kurs-Preise: OTV- Mitglieder: 24,- € Nichtmitglieder: 52,80 €**

**Bei Kursen Anmeldung erforderlich da begrenzte Plätze!**

# Besondere K U R S A N G E B O T E

## Pilates Kurs



Die ruhigen und sanften Ganzkörperübungen ermöglichen es, alle Muskelpartien für eine korrekte und gesunde Körperhaltung gleichmäßig zu kräftigen. Der Rumpf wird gestärkt, Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert, Gleichgewicht und Körperbewusstsein verbessert. Pilates basiert auf 6 wichtigen Prinzipien: 1. Atmung, 2. Kontrolle, 3. Zentrierung, 4. Bewegungsfluss, 5. Konzentration, 6. Genauigkeit. Nur wenn alle Prinzipien eingehalten werden, verspricht das Training Effektivität u Erfolg. Angesprochen sind Damen jeden Alters, egal ob trainiert oder untrainiert, die ein konzentriertes, effektives und sanftes Ganzkörpertraining suchen.

Kursdauer: **15 x 75 Minuten** (aktuelle Starttermine bitte erfragen)

**Kurs-Preise: OTV - Mitglieder: 30,- €      Nichtmitglieder: 66,- €**

**!!! zurzeit Warteliste !!!**

### Übungsstätte

Gymnastikhalle  
Fröbelstraße

### Übungszeit

**Montag**  
17:30 - 18:45 Uhr

### Übungsleiterin

Britta Schlieck  
02159/2357  
[brittaschlieck@web.de](mailto:brittaschlieck@web.de)



## Yoga-Fitness Kurs für fitte Anfänger/Fortgeschrittene

Yoga-Fitness ist eine dynamische, kraftvolle Variante des Yogas. Die „Asanas“ (Körperstellungen), basierend auf Hatha Yoga Übungen, werden in fließender, dynamischer Abfolge, im so genannten „Flow“, in Koordination mit der Atmung, praktiziert. Ziel ist die Förderung der Beweglichkeit, Kondition und Kraft. Durch die intensive Dehnung des Körpers können Verspannungen und Blockaden gelöst, der Energiefluss im Körper angeregt, die Stressanfälligkeit reduziert werden. Körper und Geist werden in Einklang miteinander gebracht u. gestärkt. Der Körper wird aktiviert, mobilisiert, geschmeidiger und regeneriert sich bei regelmäßiger Übung. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Anfangsentspannung, einem „Ankommen“. Danach üben und praktizieren wir, in Schritten aufgebaut, den Sonnengruß, mit verschiedenen Varianten. Einzelne Asanas (Körperstellungen) ergänzen die Stunde. Abgerundet wird alles mit einer Tiefenentspannung.

Kursdauer: **15 x 75 Min.**

**Kurs-Preis: OTV-Mitglieder 40,00€/ Nichtmitglieder 88,00€**

Kursdauer: **2.HJ 2017 ab 31.8.2017 14x75 Min.**

**Kurs-Preise: OTV - Mitglieder: 28€ Nichtmitglieder : 61,60€**

### Übungsstätte

Gymnastikhalle  
Fröbelstraße

### Übungszeit

**Donnerstag**  
11:00 - 12:15 Uhr

### Übungsleiterin

Britta Schlieck  
02159-2357  
[brittaschlieck@web.de](mailto:brittaschlieck@web.de)



# Übersicht aller Kursangebote der Gymnastikabteilung 4/16 Osterather Turnverein 1893 e.V. Ingerweg 1, 40670 Meerbusch, Tel. 02159/528389

Name & Art des Kurses,	Kosten für OTV-Mitgl. / Nichtmitglieder	
<input type="radio"/> <b>Pilates Kurs für Damen</b> (Warteliste) Montag 17:30h; 15 x 75 Min. (Britta Schlieck, Tel. 02159-2357; <a href="mailto:brittaschlieck@web.de">brittaschlieck@web.de</a> )	30,00 €	66,00 €
<input type="radio"/> <b>Yoga-Fitness-Kurs</b> für Damen und Herren Donnerstag 11:00 h; 15 x 75 Min. (Britta Schlieck, Tel.: 02159-2357)	30,00 €	66,00 €
<input type="radio"/> <b>Entspannungskurs „Yoga-Elemente“</b> (Warteliste) Für Damen und Herren Mittwoch, 19:00h ; 10 x 75 Min (Britta Schlieck, Tel.: 02159-2357)	20,00 €	44,00€
<input type="radio"/> <b>Rücken-Fit, „Präventionskurs“</b> , für Damen und Herren (Warteliste – z.Zt. nicht im Angebot) Mittwoch 20:15 h; 10 x 60 Min. (Britta Schlieck; Tel.: 02159-2357)	42,00 €	65,00 €
<input type="radio"/> <b>Beckenbodentraining für Damen</b> Mittwoch 11:15 h , 12 x 60 Min. (Ulla Held, Tel. 02159-696679)	24,00 €	52,80 €
<input type="radio"/> <b>„Kraftvoller Rücken – entspannter Geist“</b> Wirbelsäulengymnastik Für Damen und Herren Mittwoch, 12:20 h; 12 x 60 Min. (Ulla Held, Tel.: 02159-696679)	24,00 €	52,80 €
<input type="radio"/> <b>„Gestärkter Rücken – kraftvoll in den Tag“</b> Wirbelsäulengymnastik Für Damen und Herren, jede Altersgruppe Donnerstag, 11:00 h; 12 x 60 Min. (Monika Strotmann, Tel. 02159-51505)	24,00 €	52,80 €
<input type="radio"/> <b>Hatha-Yoga für jeden;</b> für Damen und Herren Freitag, 9:30 h ; 15 x 90 Min. (Anmeldung bei Britta Schlieck, Tel. 02159-2357 – Kursleiter: Stefano Momaroni)	30,00 €	66,00 €
<input type="radio"/> <b>Zumba für Jeden.</b> Donnerstag, 20:30 h; für Damen und Herren 10 x 60 Min. (Elli Janoschka, Tel. 0178-6547623, <a href="mailto:heilelisabeth@hotmail.com">heilelisabeth@hotmail.com</a> )	20,00 €	44,00 €

# Verbindliche Anmeldung zum Gymnastikkurs

**Kursname:** \_\_\_\_\_

Starttermin und Zeit: \_\_\_\_\_

**OTV Mitglied:**     ja     nein

**Höhe der Kursgebühr:** € \_\_\_\_\_

**Vor- und Zuname:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ/ Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_

## SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

Ich ermächtige den Osterather Turnverein 1893 e.V. die einmalige Zahlung (Kursgebühr) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Osterather Turnverein 1893 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

**IBAN:** \_\_\_\_\_ **BIC:** \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Für den Fall einer Nichteinlösung oder Widerspruchs bevollmächtige ich meine Bank, dem OTV auf Anforderung meinen Namen und Anschrift mitzuteilen.

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Den jeweiligen Kursbeginn und freie Plätze bitte erfragen!**

Aufgrund von begrenzten Plätzen ist eine **Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**Die Anmeldung bitte an die Kursleiter(in) bzw. Ansprechpartner senden!**



# Abteilung J U D O



Infos und Anmeldung bei  
Claudia Vogt  
Tel.:02159/698697

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter</u>
<b>Anfänger U9</b> 6 – 9 Jahre	Gymnastikhalle	Dienstag 16:00 - 17:30	Ernesto Cichella Femke Breier
<b>Fortgeschrittene.</b> <b>U12 und U15</b> / 9 – 15 Jahre	Gymnastikhalle	Dienstag 17:30 - 19:00	Ernesto Cichella Max Novak
<b>U15/U18+U21</b> <b>+ Erwachsene</b>	Gymnastikhalle	Dienstag 19:00 - 21:00	Ernesto Cichella Max Novak
<b>U15 / U18 / U21</b> Mannschaftstr.	TH Bovert Neußer Feldweg	Donnerstag 18:00 - 20:00	Max Novak

Es wird meistens von zwei Trainern gleichzeitig unterrichtet  
um die knappen Hallenzeiten besser auszunutzen  
und dennoch das Training in kleinen Gruppen zu ermöglichen

# Abteilung J U D O

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter</u>
<b>Judo-Erlebnis-Turnen für 3 - 6 Jahre</b>	Realschulhalle	Freitag 16:00 - 17:00	Sarah Bröcking Sven Bröcking
<b>Judo-Erlebnis-Turnen für 3 - 6 Jahre</b>	Realschulhalle	Freitag 17:00 - 18:00	Sarah Bröcking Lucca Beeck
<b>Judo spielend lernen 5-7 Jahre</b>	Gymnastikhalle	Freitag 15:00 - 16:15	Claudia Vogt Tilo Schrepp
<b>Judo spielend lernen 5-7 Jahre</b>	Gymnastikhalle	Freitag 16:15 - 17:30	Claudia Vogt Femke Breier
<b>Anfänger und Fortgeschrittene U9 und U12 7 – 11 Jahre</b>	Realschulhalle	Freitag 18:00 - 19:30	Marius Gehrisch Tobias Vogt
<b>U18 und U21 und Erwachsene</b>	Freitag Realschulhalle	19:30 - 21:30	Ernesto Cichella Max Novak
<b>U15 und U18 12 – 18 Jahre</b>	Realschulhalle	Freitag 18:00 - 19:30	Ernesto Cichella Max Novak

**Nur nach vorheriger Absprache finden noch statt:**

<b>Prüfungstraining</b>	TH Boverter Neußer Feldweg	Samstag 10:00 - 11:00	Femke Breier
<b>Techniktraining und Randori für alle</b>	TH Boverter Neußer Feldweg	Samstag 11:00 - 13:00	Max Novak

**Mit Ausnahme des Samstag, der in der Boverter Erwin-Heerich-Grundschule stattfindet, sind alle anderen Gruppen in den Hallen der Realschule / Eingang Fröbelstraße.**

# Abteilung S C H I E S S - S P O R T

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Jugendliche</b>	Sportanlage Krähenacker	Dienstag 18:00 - 19:30	Gerd Jansen
<b>Senioren</b>	Sportanlage Krähenacker	Dienstag 19:30 - 22:30	

**Genauere Informationen über das Training mit Luftdrucksportgeräten bei:**

## **Abteilungsleiter**

Gernot Adam  
Mobil:0170-6835823  
[gernadam@web.de](mailto:gernadam@web.de)

## **stellv. Abteilungsleiter**

Helmut Hüttges  
Kapellenstr. 7  
40670 Meerbusch  
02159-922666

## **Ansprechpartner**

Gerd Jansen  
Kaarster Str. 66  
40670 Meerbusch  
Tel.:02159/4432

# **Abteilung K I N D E R T U R N E N**

## **Was ist Kinderturnen?**

Der Begriff Kinderturnen kennzeichnet ein umfangreiches Feld:

Turnen an Geräten, "Kunststückchen lernen", Hindernisse errichten und überwinden, neue Übungen und Geräte erfinden, Spiele- Landschaften bauen, kleine Wettkämpfe, laufen, Bewegungsspiele ausprobieren, mit Bällen verschiedene Übungen erlernen. Das alles und noch viel mehr gehört zum Kinderturnen.

Kinderturnen ist vielseitig, Kinderturnen ist für alle da. Kinderturnen bietet allen Kindern Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Im Kinderturnen werden Lerngelegenheiten geschaffen.

Kinder lernen sich vielfältig zu bewegen. Sie lernen gemeinsames Handeln in der Gruppe und im Verein. Sie lernen sich in der Gruppe anzupassen, und auf andere Rücksicht zu nehmen. Sie lernen in der Gruppe leichter Spiele und Regeln. Auch werden Freundschaften geschlossen die bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben. Unter diesen Voraussetzungen kann Kinderturnen zu gesunder, lebenslanger Aktivität im Turnen, Sport und Spiel motivieren und befähigen.

In unseren Stunden führen wir die Kinder an die Geräte heran. Wir versuchen die Kinder bei den Übungen zu fordern aber nicht zu überfordern, das Kind entscheidet selber wie weit es sich eine Übung zutraut.

# **Abteilung K I N D E R T U R N E N**

## **Eltern-Kind Spiel- und Turngruppen am Vormittag**

<b><u>Teilnehmer</u></b>	<b><u>Übungsstätte</u></b>	<b><u>Übungszeit</u></b>	<b><u>Übungsleiter(in)</u></b>
<b>Ab 18 Monaten</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	<b>Freitag</b> 09:00 - 10:00 10:00 - 11.00	Maria Basels 02159/ 91 13 36

## **Familiengruppen am Nachmittag**

<b><u>Teilnehmer</u></b>	<b><u>Übungsstätte</u></b>	<b><u>Übungszeit</u></b>	<b><u>Übungsleiter(in)</u></b>
<b>Familiengruppe Turnen (1-4 J.)</b>	TH Bovert Neußer Feldweg	<b>Montag</b> 15:30 - 16:30	Ellen Rhein 02159/51708
<b>Familiengruppe Turnen (1-4 J.)</b>	TH Bovert Neußer Feldweg	<b>Mittwoch</b> 16:00 - 17:00	Sabine Schumann 02159/ 42 63
<b>Familiengruppe Turnen (1-4 J.)</b>	TH Bovert Neußer Feldweg	<b>Mittwoch</b> 17:00 - 18:00	Sabine Schumann 02159/ 42 63

### **Was sind Familiengruppen?**

Seit kurzer Zeit bietet der OTV eine Familiengruppe für Kinder ab 2 Jahren und deren Geschwister an.

Für viele Eltern ist es schön, wenn sie mit allen Kindern gleichzeitig etwas unternehmen können und Geschwisterkinder nicht "wegorganisiert" werden müssen.

Viele Kinder machen nach einem langen Schul- oder Kindergarten tag auch gerne etwas mit ihren Eltern und Geschwistern zusammen.

**Selbstverständlich ist der Kurs auch für Einzelkinder geeignet**

**Ansprechpartner:**      Abteilungsleiterin Kinderturnen:  
Lydia Domisch, Tel. 02159/51276

# Abteilung K I N D E R T U R N E N

## Turnen für Kinder im Vorschulalter

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>3-6 Jahre</b>	TH Bover Neußer Feldweg.	<b>Montag</b> 16:30 - 17:30	Dagmar Paetzel 02159/ 91 25 63
<b>3-4 Jahre</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	<b>Mittwoch</b> 16:00 - 17:00	Birgit Heinz 02159/ 91 16 26
<b>5-6 Jahre</b>	Gymnastikhalle Fröbelstraße	<b>Mittwoch</b> 17:00 - 18:00	Birgit Heinz 02159/ 91 16 26
<b>3-6 Jahre</b>	TH Bover Neußer Feldweg	<b>Donnerstag</b> 16:00 - 17:00	Barbara Driesen 02159/ 5 03 08
<b>3-6 Jahre</b>	TH Bover Neußer Feldweg	<b>Donnerstag</b> 17:00 - 18:00	Barbara Driesen 02159/ 5 03 08

### Ansprechpartner:

Für alle Gruppen der Abteilung Kinderturnen

Abteilungsleiterin

Lydia Domisch

Tel. 02159/51276

# Abteilung K I N D E R T U R N E N

## Für Mädchen ab Grundschulalter

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Geräte – Turnen Ab 1. Klasse</b>	TH Realschule Fröbelstr.	<b>Montag</b> 16:00 - 17:30	Lydia Domisch 02159-51276
<b>Fördertraining</b>	TH Realschule Fröbelstr.	<b>Montag</b> 16:00 - 18:00	Lydia Domisch 02159-51276
<b>Geräte-Turnen ab 3. Klasse</b>	TH Realschule Fröbelstraße	<b>Mittwoch</b> 16:00 - 17:30	Lydia Domisch 02159-51276
<b>Geräte-Turnen ab 5. Klasse</b>	TH Realschule Fröbelstraße	<b>Mittwoch</b> 17:00 - 19:00	Lydia Domisch 02159-51276

### Ansprechpartner:

Für alle Gruppen der Abteilung Kinderturnen

**Abteilungsleiterin**

**Lydia Domisch**

Tel. 02159/51276

# Abteilung LEICHTATHLETIK

## Übungszeiten: Sommerhalbjahr

(ca. Osterferien-Herbstferien, je nach Witterung)

Bei sehr schlechtem Wetter finden die Übungsstunden nach dem Plan des Winterhalbjahres in der Halle statt.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Schüler (m/w) 2.- 3. Schuljahr	Sportanlage Krähenacker	<b>Dienstag</b> 16:15 - 17:30	Petra Gieseler-Hirsch 02159/3902
Schüler (m/w) 4.-5. Schuljahr	Sportanlage Krähenacker	<b>Dienstag</b> 17:30 - 18:45	Petra Gieseler-Hirsch 02159/3902
Schüler (m/w) ab 5. Schuljahr Schwerpunkt Mittel- und Langstrecke	Sportanlage Krähenacker	<b>Dienstag</b> 18:00 - 19:30	Peter M.M. 02159/2933
Erwachsene/ Jugend	Sportanlage Krähenacker	<b>Dienstag</b> 18:00 - 20:00	Jochen Adomeit 02159/7110
Sportabzeichen für Alle von 6-99J. Herren/Damen	Sportanlage Krähenacker	<b>Dienstag</b> 18:00 - 19:30	Bärbel Mosch 02159/1020

## FIT & FUN: Das Leichtathletik Sportabzeichen

Freiluftsport von April bis **September** dienstags von 18.00 bis 19:30Uhr  
am Krähenacker bei Bärbel Mosch Tel.: 02159 - 1020

Welche Erinnerung haben Sie an Leichtathletik im Schulsport?

Anstrengung, Quälerei, Enttäuschung? Das muss nicht sein, es kann auch Spaß machen. So empfinden es jedenfalls die Frauen, die sich wöchentlich von Mai bis September auf dem Sportplatz am Krähenacker in Osterath zur Leichtathletik treffen. Unter Leitung einer Übungsleiterin werden die verschiedensten Disziplinen erlernt und geübt um schließlich das Sportabzeichen zu erwerben.

**Kosten für Nichtmitglieder: 30,00 €**



# Abteilung LEICHTATHLETIK

## Übungszeiten: Winterhalbjahr

(ca. Herbstferien-Osterferien, je nach Witterung)

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
<b>Schüler (m/w) 2.-3. Schuljahr 4.-5. Schuljahr</b>	TH Grundschule Wienenweg	Dienstag 16:15 - 17.15 17.15 - 18.15	Petra Gieseler-Hirsch 02159/3902
<b>Schüler (m / w) ab 5. Schuljahr Schwerpunkt Mittel- und Langstrecke</b>	Sportplatz Schorlemerstr. Düsseldorf- Oberkassel	Dienstag 18:00 - 20:00	Peter Müller- Mannhardt 02159/2933
<b>Erwachsene / Jugend</b>	Sportplatz Schorlemerstr. Düsseldorf- Oberkassel	Dienstag 18:00 - 20:00	Jochen Adomeit 02159/7110

### Ansprechpartner E-Mail: [Leichtathletik@otv1893.de](mailto:Leichtathletik@otv1893.de)

**Abteilungsleiter:** Stefan Lothar Tel.: 02159-8 15 30 91

**Lauftreffleiter:** Ulrich Siewert, [ulrich-lauftreff@unitybox.de](mailto:ulrich-lauftreff@unitybox.de)  
Tel. 02161/673262

**Walking:** Lotti Maaßen , [walkingtreff@otv1893.de](mailto:walkingtreff@otv1893.de), Tel: 02159-5 01 43

**Sportwart Erwachsene:** Jochen Adomeit Tel.: 02159-7110

**Sportabzeichen :** Bärbel Mosch Tel.: 02159 - 1020

# Abteilung LEICHTATHLETIK

## Walking/Nordic-Walking

### Kurse

Walking: Anfänger und Fortgeschrittene  
Nordic-Walking: nur für Fortgeschrittene  
3,5 km-5,5 km Rundgang für Erwachsene  
das ganze Jahr (auch in den Ferien)

<b>Montag</b>	Waldparkplatz	Lotti Maaßen
Sommer 09:00 - 10:00	Meerer Busch	02159/50143
Winter 09:30 - 10:30	an der L476	<a href="mailto:walkingtreff@otv1893.de">walkingtreff@otv1893.de</a>

### Auch für Nordic-Walking-Anfänger geeignet ( Leihstöcke nach tel. Anmeldung):

<b>Montag</b>	
18:00 - 19:00	Waldparkplatz
Sommer	Meerer Busch wie o.a.
Winter	Park&Ride U 76 Parkplatz Bovert

<b>Donnerstag</b>	Waldparkplatz	Lotti Maaßen
Sommer 09:00 - 10:00	Meerer Busch	02159/50143
Winter 09:30 - 10:30	wie o.a.	<a href="mailto:walkingtreff@otv1893.de">walkingtreff@otv1893.de</a>

**Walking-Treff** für  
Einsteiger und Fortgeschrittene

**Auch bei Mehrfachbelegung ist nur der OTV Jahresbeitrag von 72,-- € fällig!!!  
(unverbindliches Schnuppern ist jederzeit möglich).**

# Abteilung LEICHTATHLETIK

## Lauftreff mit Walking

**für Erwachsene, Schüler und Jugend-Anfänger und Fortgeschrittene  
ganzjährig (auch in den Ferien)**

**Sonntag:** 11:00Uhr, Waldparkplatz an der L476 (ex B9) Meererbusch

**Freitag:** 18:00Uhr,  
**Sommer:** Waldparkplatz an der L476 (ex B9) Meererbusch  
**Winter:** Kleingartenanlage Insterburger Str.

Nähere Infos unter Ulrich Siewert, Tel.: 02161/673262  
[ulrich-lauftreff@unitybox.de](mailto:ulrich-lauftreff@unitybox.de)

# Abteilung V O L L E Y B A L L

## Trainingszeiten Grundlagentraining 10 - 14 Jahre

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Kinder Ballschule	Bovert Neusser Feldweg	Freitag 16:00 - 17:30	Kathrin Bauer

## Trainingszeiten Jugend

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
U18 weibl.	TH 2 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 18:15 - 20:00	Rudolf Noack
U18 weibl.	Bovert Neusser Feldweg	Freitag 19:00 - 21:00	Rudolf Noack
Jugend-Mixed 10 – 14 Jahre	Bovert Neusser Feldweg	Freitag 17:30 -19:00	Rudolf Noack
U18 männl.	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 18:15 - 20:00	Manuela Braukmann
U18 männl.	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Montag 18:00 - 20:00	Manuela Braukmann
Männl. Jugend 15 – 18 Jahre	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 18:15 - 20:00	Nils Braukmann Rudolf Noack
Sondertraining	Bovert Neusser Feldweg	Freitag 21:00 -22:00	

# Abteilung V O L L E Y B A L L

## Trainingszeiten Damen/Herren Leistungsbereich

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Herren 1 Landesliga	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Montag 20:00 - 22:00	Lars Wolpers
Herren 1 Landesliga	TH 2 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 20:00 - 22:00	Lars Wolpers

## Trainingszeiten Hobbygruppen

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Hobby-Mixed 1	Bovert Neusser Feldweg	Mittwoch 20:00 - 22:00	Peter Borkelmann
Hobby-Mixed 2	Bovert Neusser Feldweg	Donnerstag 20:00 - 22:00	Rudolf Noack
Hobby-Mixed	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 20:00 - 22:00	Manuela Braukmann
Hobby-Herren	TH 2 Gymn. Strümp Mönkesweg	Freitag 19:45 - 22:00	Franz Bauhaus

### Ansprechpartner und Infos bei:

Rudolf Noack  
Abteilungsleiter  
Volleyball  
Im Kamp 16  
40667 Meerbusch  
Tel. 02132-6859024  
Mobil 0160-1124903  
[otv-volleyball@unitybox.de](mailto:otv-volleyball@unitybox.de)

# O T V-Beitragsrichtlinien

## 1. Vereinsbeitrag ab 01.01.2016

### Alle Abteilungen, außer Basketball, Handball und Judo

- a) Aktive Mitglieder über 18 Jahre jährlich € 72,00
- b) Aktive Mitglieder bis 18 Jahre, Schüler,  
Studenten und Auszubildende bis 21 Jahre jährlich € 48,00

### Abteilung Basketball

- c) Aktive Mitglieder über 18 Jahre jährlich € 156,00
- d) Aktive Mitglieder bis 18 Jahre, Schüler,  
Studenten und Auszubildende bis 21 Jahre jährlich € 112,00

### Abteilungen Handball und Judo

- e) Aktive Mitglieder über 18 Jahre jährlich € 132,00
- f) Aktive Mitglieder bis 18 Jahre, Schüler,  
Studenten und Auszubildende bis 21 Jahre jährlich € 88,00
- g) Passive Mitglieder jährlich € 30,00
- h) Beim Eltern-Kind-Turnen zahlen die Teilnehmer den jeweiligen Beitrag

## 2. Aufnahmegebühr

- a) für aktive Mitglieder über 18 Jahre € 12,00
- b) für aktive Mitglieder bis 18 Jahre, Schüler,  
Studenten und Auszubildende bis 21 Jahre € 8,00
- c) Die Aufnahmegebühr entfällt für Mitglieder, die nur am Diabetikersport,  
Herzsport und/oder Seniorensport teilnehmen und für passive Mitglieder.

## 3. Familienbeitrag

Bei Familien mit mehr als 3 Vereinsmitgliedern ist das 4. und jedes weitere Mitglied beitragsfrei. Dabei werden die Familienmitglieder mit dem geringsten Beitrag von der Beitragszahlung befreit. Bei Neuaufnahme wird jedoch für jedes Mitglied die Aufnahmegebühr erhoben.

## 4. Beitragsermäßigung

Mitglieder, die nach Vollendung ihres 18. Lebensjahres noch in der Ausbildung stehen, zahlen nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung den ermäßigten Beitrag, längstens jedoch bis zum vollendeten 21. Lebensjahr.

Im Wehr- und Ersatzdienst stehende Mitglieder sind für diese Zeit nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung von der Beitragszahlung befreit.

Weibliche Mitglieder bleiben nach der Niederkunft 6 Monate beitragsfrei, wenn sie eine Kopie der Geburtsurkunde vorlegen.

## 5. Beitragszahlung

Mitgliederbeiträge werden per Lastschrift abgebucht:

1/1-jährlich im April, 1/2-jährlich im Februar und August

1/4-jährlich im Februar, Mai, August und November

Mitglieder, die kein SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) erteilen, **müssen den Jahresbeitrag bis zum 31.März**, auch **ohne Rechnungsstellung**, auf folgendes Konto des Osterather Turnverein 1893 e.V. einzahlen:

**(IBAN)** DE67305500000001000751, **BIC** WELA DE DN.

Sie zahlen auch eine zusätzliche **Bearbeitungsgebühr von 5,00 €** jährlich.

## 6. Eine Kündigung muss spätestens 6 Wochen vor Quartalsende sowie schriftlich erfolgen.

# Die Sponsoren und Spender des Osterather Turnvereins

Wir danken unseren Sponsoren und Spendern für ihre finanzielle Unterstützung des Vereins oder einzelner Abteilungen.  
Seit Januar 2013 waren dies:

## Sparkasse Neuss Volksbank Meerbusch eG

Und folgende Geschäfte / Personen (in alphabetischer Reihenfolge):

Apfelparadies Schumacher, Strümp	Concept B GmbH
Dachbaumeister Peter Franzen	denns Biomarkt Büderich
Drogerie Wolf, Büderich,	Firma ATUG
Fußpflege Rey, Osterath	Globus Baumarkt, Osterath
Iseki GmbH	IOS GmbH
Kulles 2-Radshop, Osterath	Kurierdienst Linssen, Osterath
Maler Hüsges, Osterath;	
Manfred Geib Karosserie und Lack	
Pflanzencenter Toni Selders, Büderich	Radkontor,Lank,
Sport Pasch, Kaarst	Thye-Lokenberg Betonwerk GmbH
Tischler Team Düsseldorf	trinkgut, Osterath,
WBM Meerbusch	Wohnkost, Osterath,

Da die Stadt, der Kreis und das Land keine Zuschüsse mehr für die Anschaffung von Sportgeräten bezahlen, ist der Verein immer mehr auf finanzielle Unterstützung durch die Mitglieder angewiesen.

Möchten auch Sie den OTV oder eine bestimmte Abteilung des Vereins mit einer Spende unterstützen?

Das ist ganz einfach!

Sie überweisen den Betrag, den Sie spenden möchten auf folgendes Spendenkonto: Osterather Turnverein, **Kontonummer: 80067929, BLZ 30550000** (Sparkasse Neuss) Im **Verwendungszweck** geben Sie ggf. an, **welche Abteilung** durch Ihre Spende unterstützt werden soll.

Selbstverständlich erhalten Sie eine Spendenquittung zur Vorlage beim Finanzamt, wenn Sie im Verwendungszweck auch Ihren Namen und Ihre Adresse angeben.  
Übrigens: Auch Sachspenden sind möglich (z. B. Trikotspende).

Weitere Auskünfte erteilt: Dagmar Schotter per E-Mail: **info@otv1893.de**.

