



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

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

und News auf facebook

Osterather Turnverein 1893 e. V.

Bitte beachten:

**Coronabedingt bestehen teils FESTE Gruppen !
Teilnahme NUR nach Rücksprache mit der
jeweiligen Übungsleitung!!!**

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

1. Vorsitzender	Peter Dietz
2. Vorsitzender	Peter Müller-Mannhardt
1. Kassierer	Norbert Münks
2. Kassierer	Claudia Vogt
Schriftführer	Uwe Knechten

Für Rückfragen im OTV-Büro:

Telefon: 02159/528389

Fax: 02159/6964343

E-Mail: 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

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

Sponsoring der Abteilungen:

Dagmar Schotter, info@otv1893.de

Ihre Ansprechpartner im O T V

Badminton	ab 10 Jahre Schüler, Jugend, Damen und Herren	Bernhard Schatz Max Fricke	Tel: 02159-521960 Tel: 01752947616
Basketball	ab 7 J. alle Altersklassen Damen und Herren	Christoph Grathes	Tel: 0211-5140742 Fax: 0211-5140743
Diabetikergruppe und Seniorensport	Damen und Herren	Ulla Held	Tel: 02159-696679
Gymnastik	für Frauen	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
Herzgruppe (Reha)	Damen und Herren	Sabine Schumann	Tel: 01575-7265630.
Handball	Jugend und Senioren	Dieter André	Tel: 02159-5838
Judo	Schüler & Jugend und Erwachsene	Claudia Vogt Max Novak	Tel: 02159-698697 Tel: 0173-7731337
Eltern Kind Turnen Kinderturnen	ab 18 Monaten ab 3 Jahre	Maria Basels Lydia Domisch	Tel: 02159-911336 Tel: 02159-51276
Leichtathletik Sportabzeichen Lauffreff	Schüler und Jugend Damen & Herren	Stefan Lothar Ulrich Siewert	Tel: 02159-8153091 Tel: 02161/673262
Walking		Lotti Maaßen	Tel: 02159-50143
Seniorensport Gestärkter Rücken...	ab 60 Jahre	Monika Strotmann	Tel: 02159-51505
Schiess-Sport	Jugendliche und Senioren	Gernot Adam Gerd Jansen	Tel: 0170-6835823 Tel: 02159-4432
Volleyball Hobby und Leistungsgruppen	ab 5 Jahre alle Altersklassen Damen & Herren	Rudolf Noack	Tel: 02132-6859024 Tel: 0160-1124903

Kursangebote:

Yoga & Hatha Yoga	Damen & Herren	Britta Schlieck / Stefano Momaroni	Tel: 02159-2357
Präventionskurs „Bewegen statt schonen“	Damen & Herren	Britta Schlieck Monika Strotmann	Tel: 02159-2357 Tel. 02159-51505
Pilates	Damen	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
Yoga-Fitness	Damen & Herren	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
Beckenboden-Gym. Kraftvoller Rücken	Damen Damen und Herren	Ulla Held	Tel: 02159-696679
Step- Aerobic	Damen & Herren Teens und Twens	Petra Meyes-Braukmann	Tel: 02159-922693
Zumba®	Jedermann ab 16 Jahre	Melanie Thiele	Tel: 01577-1454947

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<u>Ihre Ansprechpartner im OTV</u>	3
<u>Aufsichtspflicht der Eltern</u>	6
<u>OTV - NEWS</u>	7
<u>BADMINTON</u>	
Übungszeiten	8
<u>BASKETBALL</u>	
Übungszeiten	9/10
<u>HANDBALL</u>	
Übungszeiten	11/12
<u>GYMNASTIK</u>	
Übersicht Übungsleiter der Gymnastik-Abteilung	13
Artikel: Gymnastik	14
Übungszeiten am Vormittag	16
Übungszeiten am Abend	17
Step-Aerobic, Seniorensport	
<u>GYMNASTIK / REHA-SPORT</u>	
Orthopädie und Diabetes	18
Herzsport	19
<u>KURSANGEBOTE</u>	
Übersicht der Kurse der Gymnastik-Abteilung	20-28
Kurs-Anmeldeformular	29
<u>SCHIESS-SPORT</u>	
Übungszeiten	30
<u>JUDO</u>	
Übungszeiten	31/32
<u>KINDERTURNEN</u>	
Artikel: Was ist Kinderturnen? / Eltern - Kind - Übungszeiten	34
Artikel: Was sind Familiengruppen / Familiengruppen - Übungszeiten	35
Kinder im Vorschulalter Übungszeiten	36
Kinder ab Grundschulalter Übungszeiten	37

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<u>LEICHTATHLETIK</u>	
Übungszeiten Sommerhalbjahr	37
Übungszeiten Winterhalbjahr	38
Walking, Nordic Walking	40
Lauftreff	41
<u>VOLLEYBALL</u>	
Übungszeiten	42/43
<u>OTV – Beitragsrichtlinien</u>	45
<u>Unsere Sponsoren</u>	43

Wichtig für alle Übungsteilnehmer und ggf. deren Erziehungsberechtigte

Wir weisen alle Übungsteilnehmer und ggf. deren Erziehungsberechtigte 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

OTV – NEWS

Freie Plätze in folgenden Gruppen:

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter</u>
„Wirbelsäulen-Gymnastik“ Damen & Herren	Turnhalle Neusser Feldweg	Montag 17:30-18:30	Dagmar Paetzel 02159-912563
„Step-Aerobic“ Ab 16 Jahre	Turnhalle Wienenweg	Dienstag 19:45-21:00	Petra Braukmann 02159-922 693
"Ganzkörper-Workout" Für Sie und Ihn	Turnhalle Wienenweg	Mittwoch 19:00-20:00	Gabi Wachs 02159-508288
„Fitnessstraining 45+“ Für Sie und Ihn	Turnhalle Wienenweg	Mittwoch 20:15-21:30	Dagmar Paetzel 02159-912563
„Bodyforming“ (inkl. Bauch)	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Donnerstag 08:45 - 10:00	Silke Glomb 02159/2501
„Hatha Yoga am Morgen“ (Kurs) Damen & Herren	TH Boverl Neusser Feldweg	Freitag 9:30 – 11:00	Stefano Momaroni 02159-2357 (B. Schlieck)

„Eltern-Kind-Turnen“ am Vormittag

Freitags vormittags in der Gymnastikhalle der Realschule, Eingang Fröbelstraße
Infos und Anmeldung bei Maria Basels, Tel.: 02159 911336

Alle Angebote unter:

www.otv1893.de

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 oder 02159-910059

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	Montag 16:45 - 18:15	Bernhard Schatz
Schüler und Jugend Leistungsgruppe	2-fach TH Realschule	Montag 18:15 - 19:45	Bernhard Schatz
U19 (Mannschaftstraining)	TH2 SMG Strümp	Mittwoch 19:00 – 21:00	Bernhard Schatz
U13/U15 (Mannschaftstraining)	TH2 SMG Strümp	Freitag 17:00 – 19:00	Bernhard Schatz

Trainingszeiten der Senioren

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter</u>
Mannschafts- & Hobbyspieler ab 18 Jahre	2-fach TH Realschule	Montag 19:45 - 21:30	Bernhard Schatz
Mannschafts- & Hobbyspieler ab 18 Jahre	TH2 SMG Strümp	Freitag 19:00 - 21:45	Bernhard Schatz
Hobbygruppe ab 55 Jahre	TH GGS Wienenweg	Freitag 19:00 - 21:45	Jochen Petzold 02159/4911

Weitere Informationen bei:

Abteilungsleiter Max Frickel 0175/2947616,

Email: max.frickel@web.de

Bernhard Schatz

Tel. 02159/521960

Email: bschatz@schatz-finanz.de

Abteilung B A S K E T B A L L

<u>Senioren</u> Übungsleiter(in)	Übungsstätte	Übungszeit	
1. Herren (Landesliga)	TH Realschule	Mi. 20.00-22.00	C. Siemers
	TH 1 Gymn. Strümp	Fr. 20.00-22.00	
2. Herren Seidemann-K. (Bezirksliga)	TH Realschule	Fr. 19.30-21.30	A.
1. Damen Hellmann (Landesliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Di. 20.00-22.00	A.
	TH 1 Gymn. Strümp	Do. 19.00-21.30	

<u>männliche Jugend</u> Übungsleiter(in)	Übungsstätte	Übungszeit	
mU18 (04/05) (Oberliga)	TH 2 Gymn. Strümp	Mo. 20.00-22.00	C. Siemers
	TH 1 Gymn. Strümp	Di. 18.00-20.00	
	TH 1 Gymn. Strümp	Fr. 20.00-22.00	
mU16 I (06/07) (Kreisliga)	TH 2 Gymn. Strümp	Mo., 18.30-20.00	C. Siemers
	TH 1 Gymn. Strümp	Fr. 18.30-20.00	
mU16 II (06/07) (Kreisliga)	TH 2 Gymn. Strümp	Mo. 18.30-20.00	C. Siemers
	TH 1 Gymn. Strümp	Fr. 18.30-20.00	
mU14 I (08/09) (Landesliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Mo. 16.30-18.30	F. Bacher
	TH 1 Gymn. Strümp	Mi. 16.30-18.00	
mU14 II (08/09) Schmitt (Kreisliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Mo. 16.30-18.30	K. In der
	TH 1 Gymn. Strümp	Mi. 16.30-18.00	
mU12 I (10/11)	TH 2 Gymn. Strümp	Mo. 16.30-18.30	M. Knuff

(Regionalliga)	TH Realschule	Fr.	17.30-19.00	
mU12 II (10/11)	TH 2 Gymn. Strümp	Mo.	16.30-18.30	M. Knuff
(Kreisliga)	TH Realschule	Fr.	17.30-19.00	
oU10 I (12/13)	TH 2 Gymn. Strümp	Mo.	16.30-18.30	M. Knuff
(Oberliga)	TH Realschule	Fr.	16.00-17.30	
oU10 II (12/13)	TH 2 Gymn. Strümp	Mo.	16.30-18.00	M. Knuff
(Kreisliga)	TH Realschule	Fr.	16.00-17.30	
oU8 (14/15)	TH 1 Gymn. Strümp	Do.	16.30-18.00	S. Knaup
	TH Realschule	Fr.	15.00-16.00	M. Knuff

weibliche Jugend Übungsstätte
Übungsleiter(in)

Übungszeit

wU16 (05/06)	TH 1 Gymn. Strümp	Mi.	18.00-20.00	A.
Hellmann				
(Oberliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Fr.	16.30-18.30	
wU14 I (07/08)	TH Realschule	Mi.	18.00-20.00	C. Grathes
+				
(Regionalliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Fr.	16.30-18.30	A.
Sakanga				
wU14 II (07/08)	TH Realschule	Mi.	18.00-20.00	A.
Sakanga + (Oberliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Fr.	16.30-18.30	C. Grathes
wU12 (09/10)	TH Realschule	Mi.	16.30-18.00	L. Dietz
(Oberliga)	TH Realschule	Fr.	15.00-16.30	
Individualtraining	TH 1 Gymn. Strümp	Di.	16.30-18.30	S. Lowe
(2005-2008)				

Informationen bei:

Abteilungsleiter Basketball:

Christoph Grathes
Kaarster Weg 25
40547 Düsseldorf
Tel.: 0211/5140742 (p)
Abteilung@otv-basketball.net
www.otv-basketball.net

Abteilung H A N D B A L L

Herren

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

Damen

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
1. Damen	Dienstag 19:00 – 20:15 Donnerstag 19:00 – 20:15	Peter Whiteley

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 oder beim Abteilungsleiter

Abteilungsleiter:

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

dieterandrae@gmx.de
www.otv1893-handball.de
Tel.: 02159/5838

Abteilung H A N D B A L L

Mädchen und Jungen

<u>Teilnehmer</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Männl. A-Jugend Jahrgang. 01/02	Dienstag 19:00 – 20:15 Donnerstag 19:00 – 20:15	Markus Kammann & Lucas Scheidt MarkusKammann13@web.de
Männl. C-Jugend Jahrgang 05/06	Dienstag 17:45 – 19:00 Donnerstag 17:45 – 19:00	Uwe Knechten & Natalie Offer familie.knechten@vodafone.de
D-Jugend Jahrgang 07/08	Dienstag 17:45 – 19:00 Donnerstag 17:45 – 19:00	Natalie Offer
E-Jugend Jahrgang. 09/10	Dienstag 16:15 - 17:45 Donnerstag 16:15 - 17:45	Shirley Kollergger shirley.k03@gmail.com
E-weiblich	wie oben	Uwe Knechten&Hannah Grewe familie.knechten@vodafone.de
F-Jugend Jahrgang 11/12	Dienstag 16:15 - 17:45 Donnerstag 16:15 - 17:45	Leonie Genske & Benedikt Nix
	Minis Dienstag Jahrgang 13 und jünger	Leonie Genske 16:15 – 17:45 Donnerstag 16:15 - 17:45

Ihre Ansprechpartner der Gymnastik-Abteilung im Überblick

Name	Telefonnummer	E-Mail-Adresse
Birgit Mehmel	02159-528447	hbmech@freenet.de
Britta Schlieck	Tel: 02159-2357	brittaschlieck@web.de
Dagmar Paetzel	02159-912563	d.paetzel@gmx.de
Dagmar Schotter	Tel: 02159-50754	info@otv1893.de
Heike Wolter	02159-2858	
Melanie Thiele	01577-1454947	mel.thiele@online.de oder zumba@otv1893.de
Monika Strotmann	Tel. 02159-51505	monikastrotmann@web.de
Patrick Krause	Tel. 0174-8261779	patrickkrause@sportfusion.de
Petra Meyes-Braukmann	Tel: 02159-922693	
Sabine Schumann	Tel: 01575-7265630	
Silke Glomb	02159-508313	
Stefano Momaroni Anmeldung über Britta Schlieck	Tel: 02159-2357	brittaschlieck@web.de
Ulla Held	Tel: 02159-696679	Ulla.Held@t-online.de

Wenn die E-Mailadresse fehlt, können Sie gerne eine Nachricht an info@otv1893.de schreiben. Die Mail wird dann an die betreffende Übungsleiterin weitergemailt.

Plätze frei sind in folgenden Gruppen der Gymnastik-Abteilung:
Sport für Senioren 60 plus bei Monika Strothmann.
Parkinsonsport Infos bei Dagmar Schotter0
Diabetessportgruppe bei Ulla Held

Wichtige Informationen

Bei Interesse an einer Gymnastikstunde bitte erst den folgenden Text lesen:

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.

Coronabedingt gilt: Es bestehen FESTE Gruppen !
Teilnahme NUR nach Rücksprache mit der jeweiligen
Übungsleitung!!!

Für alle Kurse (**K**) gilt:

Aktuelle Kurs-Starttermine bitte immer erfragen!

Vorherige Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

(Bei freien Plätzen ist ein späterer Einstieg möglich)

Das gilt jedoch nicht bei Präventionskursen,

XX bedeutet, dass es noch freie Plätze gibt.

Weitere Infos zu den Kursangeboten stehen auf der

Webseite unter: www.otv1893.de/index.php/kunrsangebote

Infos bei der Abteilungsleiterin:

Britta Schlieck Tel.: 02159/2357

Email: brittaschlieck@web.de

Gymnastik am Vormittag

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Vitality-Body-Mix Mix aus Pilates- und Yoga-Elementen, Rücken-, Funktionsgymnastik und Entspannung sanft aber effektiv	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 08:45 - 10:15	Britta Schlieck
Parkinson-Sportgruppe	TH Bovert Neußer Feldweg	Mittwoch 10:00 - 11:30	Dagmar Schotter
Ganzkörper-Training für junge Senioren" K	TH Bovert Neußer Feldweg	Mittwoch 12:40-13:40 13:40-14:40	Patrick Krause fällt derzeit aus
Ganzheitliches Beckenbodentraining K Für Damen	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 11:15-12:15	Ulla Held
„Kraftvoller Rücken- entspannter Geist“ K Für Sie und Ihn	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 12:20 - 13:20	Ulla Held
Bodyforming (inkl. Bauch)	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Donnerstag 08:45 - 10:00	Silke Glomb fällt derzeit aus
Wirbelsäulen- Gymnastik für Sie und Ihn, für Personen 60+ und für Sporteinsteiger geeignet	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Donnerstag 10:00 - 11:00	Silke Glomb fällt derzeit aus
K Yoga-Fitness für Anfänger und. Fortgeschrittene	Gymnastikhalle Fröbelstr.	Donnerstag 11:00 - 12:15	Britta Schlieck
K „Bewegen statt schonen“ Präventionskurs der KK	Monika Strotmann Neusser Feldweg	TH Bovert 09:30 - 11:00	Donnerstag
„Gestärkter Rücken- kraftvoll in den Tag“ K für Sie und Ihn	TH Bovert Neusser Feldweg	Donnerstag 11:00 - 12:00	Monika Strotmann
K Hatha-Yoga „Entspannt in den Tag“ Späterer Einstieg bei freien Plätzen möglich	TH Bovert Neusser Feldweg	Freitag 09:30 - 11:00	Stefano Momaroni

Gymnastik am Abend

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Wirbelsäulen- Gymnastik Für Sie/Ihn	TH Bovert Neußer Feldweg	Montag 17:30 - 18:30	Dagmar Paetzel
K Pilates Damen	TH Realschule Fröbelstraße	Montag 17:30 - 18:45	Britta Schlieck
Body-Workout Ganzkörpertraining Für Sie/Ihn	TH Realschule Fröbelstraße	Montag 19:30 - 20:30 20:30 - 21:45	Birgit Mehmel
Steppaerobic	TH Wienenweg	Dienstag 19:45 - 21:00	P. Meyes-Braukmann
„Körper und Geist“ Ruhige Gymnastik, Atmung & Entspannung	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 18:00 - 19:00	Britta Schlieck
Ganzkörper- Workout für Sie/Ihn	TH Wienenweg	Mittwoch 19:00 - 20:15	fällt derzeit aus
Yoga-Elemente K Für Sie/Ihn	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 19:00-20:15	Britta Schlieck
Bewegen statt schonen K Für Sie/Ihn	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Mittwoch 20:15 - 21:45	Britta Schlieck
Pilates meets Yoga K Für Sie/Ihn	TH Realschule Fröbelstraße	Mittwoch 20:30 - 21:45	Birgit Mehmel
Fitnessstraining 45+ Für Sie/Ihn	TH Wienenweg	Mittwoch 20:15 - 21:30	Dagmar Paetzel
Zumba® K	TH Wienenweg	Donnerstag 20:30 - 21:30	N. N.

Seniorensport (60plus)

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Seniorensport ab 60 Jahre für Sie und Ihn haben, für Sie u. Ihn	TH Boverth Neusser Feldweg	Montag 10:15 - 11:15	Monika Strotmann
Gymnastik Für Damen 60+	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Montag 18:45 - 19:45	Heike Wolter
Aerobic & Gymnastik Für Sie u. Ihn ab 60, Voraussetzung: Spaß an der Bewegung	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Dienstag 09:00 - 10:00 10:00 - 11:00	Ulla Held

Parkinsongruppe "Die 10 HELGOLÄNDER"

Es handelt sich um gezieltes Üben von Bewegungen mit großem Umfang zur Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Koordination, Das „HELGOLÄNDER Übungsprogramm“ besteht aus 10 Übungen, die man teils im Stehen oder auch komplett im Sitzen mit großen Bewegungen bis zur maximalen Bewegungsgrenze und mit häufigen Wiederholungen als tägliches Programm verinnerlichen sollte, um sein Wohlbefinden bei dieser bewegungseinschränkenden Krankheit zu verbessern und zu erhalten.

Die Übungsleiterin ist selbst seit 17 Jahren an MP erkrankt und hat diese Übungen in einer auf Helgoland befindlichen Klinik kennen und schätzen gelernt. Sie führt ihre gute Beweglichkeit neben einer guten medikamentösen Einstellung auch auf diese Bewegungseinheiten zurück.

Sie würde diese Erfahrung nun gerne an Mitbetroffene weitergeben.

Diese Übungen sind nicht nur für an Parkinson erkrankte Personen eine gute Chance, fit zu bleiben.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u> <u>Ansprechpartnerin</u>	<u>Übungszeit</u>	
Damen & Herren	TH Boverth Neusser Feldweg	Mittwoch 10.00 - 11:30	Dagmar Schotter

Besondere KURSANGEBOTE

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen



Dieses Training 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>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiterin</u>
Damen	TH Fröbelstr.	Mittwoch 11:15 - 12:15	Ulla Held

Kurs-Preis für 12 Wochen

OTV-Mitglieder €24,00 Nichtmitglieder €52,80

REHASPOR T

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>
Damen und Herren	TH Realschule Fröbelstraße	Mittwoch 13:30 - 14:45	Ulla Held

REHASPORT

Herz-Sportgruppe

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>
Herzsportgruppe	TH Hauptschule	Dienstag	Sabine Schumann
Damen u. Herren	Wienenweg	18:15 - 19:45	Monika Strotmann

Orthopädie-Sportgruppe

Der Osterather Turnverein bietet die Rehasport-Gruppe für Menschen mit orthopädischen Einschränkungen an der Wirbelsäule und im Bereich Hüft- und Kniegelenke an.

Das Angebot können alle nutzen, die eine **Rehasport-Verordnung** vom behandelnden Arzt, und von der Krankenkasse genehmigt, einreichen.

In der orthopädischen Rehasport-Gruppe wird das Augenmerk auf die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung des Bewegungs- und Stützapparates, unter Berücksichtigung der beweglichen Einschränkungen im Bereich der Wirbelsäule, der Hüft- und Kniegelenke, gelegt.

Informationen und Anmeldung bei:

Ulla Held (Rehabilitationstrainerin Orthopädie)

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Damen und Herren	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Dienstag 11:15 - 12:15	Ulla Held

Besondere KURSANGEBOTE

Wichtige Information für alle Kursangebote:

Aktuelle Kurs-Starttermine bitte immer erfragen!

Vorherige Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Entspannungskurs: „Yoga-Elemente“

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Entspannung, Mobilisierung und Kräftigung des Rückens und des ganzen Körpers gelegt, um Blockaden und Verspannungen aufzulösen und um den Körper geschmeidiger zu machen. Zugrunde liegt die Hatha-Yoga Praxis, es fließen jedoch auch Yin-Yoga und Yoga-Flow Elemente mit in die Kursgestaltung ein

Der Kurs strukturiert sich in Entspannungs- u. Bewegungsphasen

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



Zur Zeit gibt es leider eine Warteliste!

Kursdauer: 10 x 75 Min.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Damen & Herren	Gymnastikhalle Realschule Fröbelstraße.	Mittwoch 19:00-20:15	Britta Schlieck

Kurs-Preis für 10 Wochen

OTV-Mitglieder €20,00

Nichtmitglieder €44,00

Besondere KURSANGEBOTE

Hatha Yoga am Morgen

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. .

Teilnehmer

**Damen &
Herren**

Übungsstätte

TH Boverl
Neusser Feldweg

Übungszeit

Freitag
09:30 - 11:00

Übungsleiter(in)

Stefano Momaroni

Kurs-Preis für 15 Wochen

OTV-Mitglieder €30,00

Nichtmitglieder €66,00



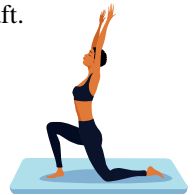
Bei freien Plätzen späterer Einstieg möglich!

Besondere KURSANGEBOTE

Yoga-Fitness Kurs für Damen und Herren

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.

Teilnehmer
**Damen &
Herren**

Übungsstätte
TH Fröbelstraße.

Übungszeit
Donnerstag
11:00 - 12:15

Übungsleiter(in)
Britta Schlieck

Kurs-Preis für 15 Wochen

OTV-Mitglieder €30,00

Nichtmitglieder €66,00

Besondere KURSANGEBOTE

„Pilates meets Yoga“ für Damen und Herren

Pilates Training mit Elementen des Vinyasa Yoga, einem dynamischen Yoga-Stil, in dem Bewegung und Atmung, mit dem Fokus auf präzise Ausrichtung, ineinander fließen.

Wer Pilates und Yoga trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Die Muskeln werden gekräftigt und gedehnt und durch das Eindringen in tiefere Muskelschichten werden deutlich Beweglichkeit gefördert und Schmerzen gelindert.

Bei regelmäßigem Training spüren Sie die Verbesserung der

- Körperhaltung
- Körperwahrnehmung und Konzentration
- Figur
- Kraft
- Beweglichkeit und Flexibilität

Kursdauer: 15 x 75 Min.

Teilnehmer

Damen &
Herren

Übungsstätte

TH Fröbelstraße.

Übungszeit

Mittwoch
20:30 - 21:45

Übungsleiterin

Birgit Mehmel

Kurs-Preis für 15 Wochen

OTV-Mitglieder €30,00

Nichtmitglieder €66,00



Besondere KURSANGEBOTE

Pilates Kurs für Damen

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 Min.

Zur Zeit gibt es leider eine Warteliste

!

Teilnehmer
Damen

Übungsstätte
TH Fröbelstraße.

Übungszeit
Montag
17:30 - 18:45

Übungsleiterin
Britta Schlieck

Kurs-Preis für 15 Wochen

OTV-Mitglieder €30,00

Nichtmitglieder €66,00

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

Ganzkörper-Training für junge Senioren

Auch im Seniorensport ist neben dem Ausdauersport immer mehr ein regelmäßiges und gezieltes Krafttraining gefragt, um den altersbedingten Kraftverlust zu verhindern.

Unter Anleitung eines qualifizierten Trainers wird mit individuell angepassten Übungen trainiert. Ziel ist der Krafterhalt im ganzen Körper, damit man auch in höherem Alter den Alltag problemlos bewältigen kann. Da auf jeden Teilnehmer und seine Leistungsmöglichkeiten eingegangen wird, eignet sich dieser Kurs auch für Menschen, die aufgrund von degenerativen Beeinträchtigungen oder nach operativen Eingriffen in der Beweglichkeit eingeschränkt sind. Es handelt sich jedoch um kein Reha-Angebot!

Anfänger wie Fortgeschrittene sind hier gleichermaßen willkommen.

Kommt vorbei und probiert es aus!

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiterin</u>
Ganzkörper-Training	TH Bover	Mittwoch	Patrick Krause
Junge Senioren	Neusser Feldweg	12:40 - 13:40 13:40 - 14:40	

Kurs-Preis für 15 Wochen

OTV-Mitglieder €35,00

Nichtmitglieder €75,00

Besondere KURSANGEBOTE

„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.

Kursdauer: 10 x 60 Min.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiterin</u>
Alle Ab 16 Jahre	TH Wienenweg	Donnerstag 20:30 - 21:30	Melanie Thiele

Kurs-Preis für 10 Wochen

OTV-Mitglieder €20,00

Nichtmitglieder €44,00

Besondere KURSANGEBOTE



„Bewegen statt schonen - Ganzkörperkräftigungsprogramm“

Von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs

Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm um Bewegungsmangel und -einschränkungen vorzubeugen. Im Mittelpunkt steht hauptsächlich die Kräftigung und Mobilisation des Rückens. Aufwärmen und Entspannen runden jede Einheit ab.
Geeignet für alle.



Kursdauer: 10 x 90 Min.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiterin</u>
Damen & Herren	TH Fröbelstr.	Mittwoch 20:15 - 21:45	Britta Schlieck
Damen & Herren	TH Boverl Neusser Feldweg	Donnerstag 09:30 - 11:00	Monika Strotmann

Kurs-Preis für 10 Wochen

OTV-Mitglieder €42,00

Nichtmitglieder €65,00

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

Besondere KURSANGEBOTE

„Kraftvoller Rücken - entspannter Geist“

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



Kursdauer: 12 x 60 Min.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiterin</u>
Damen & Herren	TH Fröbelstr.	Mittwoch 12:20 - 13:20	Ulla Held

Kurs-Preis für 12 Wochen

OTV-Mitglieder €24,00

Nichtmitglieder €52,80

Gestärkter Rücken - kraftvoll in den Tag!

Rund um den Rücken. Mobilität, Haltung, funktionelle Kräftigung, mit und ohne Einsatz von Kleingeräten und mit jeder Menge Spaß. Durch gezielte Übungen und Trainingsabläufe lernen wir unseren Rücken zu stärken und zu entspannen. Beschwerden lindern oder vorbeugen.



Kursdauer: 12 x 60 Min.

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiterin</u>
Damen & Herren	TH Bovert Neusser Feldweg	Donnerstag 11:00 - 12:00	Monika Strotmann

Kurs-Preis für 12 Wochen

OTV-Mitglieder €24,00

Nichtmitglieder €52,80



Verbindliche Anmeldung zum Gymnastikkurs

Kursname: _____

Starttermin und Zeit: _____

OTV Mitglied: ja nein

Höhe der Kursgebühr: € _____

Vor- und Zuname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____

Mail: _____

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: _____

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(in) senden!



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>
Am Schießsport Interessierte	Sportanlage Krähenacker	Dienstag 18:30 - 21:30	

Genauere Informationen über das Training mit Luftdrucksportgeräten bei:

Abteilungsleiter

Gernot Adam

Mobil:0170-6835823

gernadam@web.de

stellv. Abteilungsleiter

Helmut Hüttges

Kapellenstr. 7

40670 Meerbusch

02159-922666

Abteilung J U D O



Infos und Anmeldung bei

Claudia Vogt

Tel.:02159/698697

familie.vogt@online.de

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Anfänger U9 6 - 9 Jahre	Gymnastikhalle	Dienstag 16:00 - 17:30	Christine Vogt
Fortgeschrittene. U12 und U15 / 9 - 15 Jahre	Gymnastikhalle	Dienstag 17:30 - 19:00	Christine Vogt
U15 / U18 / U21 + Erwachsene	Gymnastikhalle	Dienstag 19:00 - 21:00	Max Novak
U15 / U18 / U21 + Erwachsene	TH Bovert Neußer Feldweg	Donnerstag 18:00 - 20:00	Willi Richmann

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(in)</u>
Judo-Erlebnis-Turnen für 3 - 6 Jahre	Realschulhalle	Freitag 16:00 - 17:00	Claudia Vogt Karina Wunsch
Judo-Erlebnis-Turnen für 3 - 6 Jahre	Realschulhalle	Freitag 17:00 - 18:00	Claudia Vogt Nils Schumann
Judo spielend lernen 5-7 Jahre	Gymnastikhalle	Freitag 15:00 - 16:15	Laura Schumann Tilo Schrepp
Judo spielend lernen 5-7 Jahre	Gymnastikhalle	Freitag 16:15 - 17:30	Laura Schumann Amelie Reiche
Prüfungstraining Kinder	Gymnastikhalle	Freitag 18:00 - 19:30	LauraSchumann
U13 und U15 10 – 14 Jahre	Realschulhalle	Freitag 18:00 - 19:30	Christine Vogt
U18 und U21 und Erwachsene	Realschulhalle	Freitag 19:30 - 21:30	Max Novak
Nur nach vorheriger Absprache finden noch statt:			
Prüfungstraining	TH Bovert Neußer Feldweg	Samstag 10:00 - 11:00	Max Nowak
Techniktraining und Randori für alle	TH Bovert Neußer Feldweg	Samstag 11:00 - 13:00	Max Novak

Mit Ausnahme von Donnerstag und Samstag, wo das Training in der Boverter Erwin-Heerich-Grundschule stattfindet, sind alle anderen Gruppen in den alten Hallen der Realschule / Eingang von der Fröbelstraße am besten zu erreichen.

Abteilung T U R N E N

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.

Eltern-Kind Spiel- und Turngruppen

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Ab 18 Monaten	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Montag 16:00 - 17:15	Maria Basels 02159/ 91 13 36
Ab 18 Monaten	Gymnastikhalle Fröbelstraße	Freitag 09:00 - 10:00 10:00 - 11.00	Maria Basels 02159/ 91 13 36

Ansprechpartnerin:

Für alle Gruppen der Abteilung Kinderturnen
Abteilungsleiterin Lydia Domisch
Tel. 02159/51276

Abteilung T U R N E N

Familiengruppen

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Familiengruppe Turnen (1-4 J.)	TH Boverth Neußer Feldweg	Montag 15:30 - 16:30	Heike Hartmann 0151- 41 24 82 62
Familiengruppe Turnen (1-4 J.)	TH Boverth Neußer Feldweg	Mittwoch 16:00 - 17:00	Sabine Schumann 02159/ 42 63
Familiengruppe Turnen (1-4 J.)	TH Boverth Neußer Feldweg	Mittwoch 17:00 - 18:00	Sabine Schumann 02159/ 42 63

Eine **Familiengruppe** ist für Kinder ab 2 Jahren und deren Geschwister. 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 diese Gruppe auch für Einzelkinder geeignet

Turnen für Kinder im Vorschulalter

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

Abteilung T U R N E N

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>
Geräte – Turnen Ab 1. Klasse	TH Realschule Fröbelstr.	Montag 16:00 - 17:30	Lydia Domisch 02159-51276
Fördertraining	TH Realschule Fröbelstr.	Montag 16:00 - 18:00	Lydia Domisch 02159-51276
Geräte-Turnen ab 3. Klasse	TH Realschule Fröbelstraße	Mittwoch 16:00 - 17:30	Lydia Domisch 02159-51276
Geräte-Turnen ab 5. Klasse	TH Realschule Fröbelstraße	Mittwoch 17:00 - 19:00	Lydia Domisch 02159-51276

Für Mädchen und Jungen ab Grundschulalter

Ab 1. Klasse	TH Boverth Neußer Feldweg	Donnerstag 17:00 - 18:00	Barbara Driesen 02159/ 5 03 08
---------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

Ansprechpartner:

Abteilungsleiterin
Lydia Domisch
Tel. 02159/51276

Abteilung **L E I C H T A T H L E T I K**

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) ab Sekundarstufe	Sportanlage Krähenacker	Montag 18:30 - 20:15	Kevin Küppers Kevin.kueppers@ freenet.de
Schüler (m/w) 2.- 3. Schuljahr	Sportanlage Krähenacker	Montag 16:30 - 17:45	Petra Gieseler-Hirsch 02159/3902
Schüler (m/w) 4.-5. Schuljahr	Sportanlage Krähenacker	Montag 17:45 - 19:00	Petra Gieseler-Hirsch 02159/3902
Schüler (m/w) ab 5. Schuljahr Schwerpunkt Mittel- undLangstrecke	Sportanlage Krähenacker	Dienstag 18:00 - 19:30	Peter M.M. 02159/2933
Erwachsene/ Jugend	Sportanlage Krähenacker	Dienstag 18:00 - 20:00	Jochen Adomeit 02159/7110
Sportabzeichen für Alle von 6-99J. Herren/Damen	Sportanlage Krähenacker	Dienstag 18:00 - 19:30	
Schüler (m/w) ab Sekundarstufe	Sportanlage Krähenacker	Donnerstag 17:30 - 19:15	Kevin Küppers Kevin.kueppers@ freenet.de

FIT & FUN: Das Leichtathletik Sportabzeichen

Freiluftsport von April **bis September**

dienstags von 18.00 bis 19:30Uhr am Krähenacker

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>
Schüler (m/w) ab Sekundarstufe	Sporthalle Neusser Feldweg	Montag 18:30 - 20:15	Kevin Küppers Kevin.kueppers@freenet.de
Schüler (m/w) 2.-3. Schuljahr 4.-5. Schuljahr	TH Grundschule Wienenweg	Montag 16:30 - 17.30 17:30 - 18.30	Petra Gieseler-Hirsch 02159/3902
Schüler (m/w) ab Sekundarstufe	TH Grundschule Wienenweg TH Grundschule Wienenweg	Donnerstag 17.30 - 19.00 Donnerstag 17.30 - 19.00	Kevin Küppers Kevin.kueppers@freenet.de Kevin Küppers Kevin.kueppers@freenet.de
Erwachsene / Jugend	Sportplatz Schorlemerstr. Düsseldorf- Oberkassel	Dienstag 18:00 - 20:00	Jochen Adomeit 02159/7110

Ansprechpartner: E-Mail:

Abteilungsleiter: Stefan Lothar Leichtathletik@otv1893.de Tel.: 02159-8153091

Lauftreffleiter: Ulrich Siewert, lauftreff@otv1893.de Tel. 02161/673262

Walking: Lotti Maaßen, walkingtreff@otv1893.de, Tel: 02159-50143

Sportwart Erwachsene: Jochen Adomeit Tel.: 02159-7110

Abteilung L E I C H T A T H L E T I K

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)

Montag

Waldparkplatz Lotti Maaßen

Sommer 09:00 - 10:00 Meerer Busch 02159/50143

Winter 09:30 - 10:30 an der L476 walkingtreff@otv1893.de

Walkingtreff für Einsteiger und Fortgeschrittene

Nordic-Walking-Treff für Fortgeschrittene mit eigenen Stöcken

Montag

18:00 - 19:00 Waldparkplatz

Sommer Meerer Busch

wie o.a.

Winter Park & Ride U 76

Parkplatz Boverf

Donnerstag

Waldparkplatz Lotti Maaßen

Sommer 09:00 - 10:00 Meerer Busch 02159/50143

Winter 09:30 - 10:30 wie o.a. walkingtreff@otv1893.de

Walking-Treff für

Einsteiger und Fortgeschrittene

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

Abteilung L E I C H T A T H L E T I K

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,
Im Sommer: Waldparkplatz an der L476 (ex B9) Meererbusch
Im Winter: Kleingartenanlage Insterburger Str.

Nähere Infos unter Ulrich Siewert, Tel.: 02161/673262
lauftreff@otv1893.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>
Volley-Kids (7-10 Jahre)	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>
weibl. Jugend	TH 2 Gymn. Strümp Mönkesweg	Montag 18:00 - 20:00	Ipek Tasasiz
weibl. Jugend	TH 2 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 18:00 - 20:00	Ipek Tasasiz
männl. Jugend	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Montag 18:00 - 20:00	Rudolf Noack
männl. Jugend	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 18:15 - 20:00	Rudolf Noack
Jugend-Mixed U 13/14	Bovert Neusser Feldweg	Freitag 18:30 – 19:30	Rudolf Noack

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 Verbandsliga	TH 2 Gymn. Strümp Mönkesweg	Montag 20:00 - 22:00	Vincenzo Rima
Herren 1 Verbandsliga	TH 2 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 20:00 - 22:00	Vincenzo Rima
Mixed Hobby-Liga	TH 1 Gymn. Strümp Mönkesweg	Mittwoch 20:00 - 22:00	Rudolf Noack

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	Klemens Giersch
Hobby-Herren Leistungsgruppe	Bovert Neusser Feldweg	Freitag 20.00 - 22:00	Olaf Weber

Ansprechpartner und Infos bei:

Rudolf Noack
Abteilungsleiter
Volleyball
Laacher Weg 37
40667 Meerbusch
Tel. 02132-6859024
Mobil 0160-1124903
otv-volleyball@unitybox.de

O T V-Beitragsrichtlinien

1. **Vereinsbeitrag** seit 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 2016 waren dies:

Sparkasse Neuss

Und folgende Geschäfte / Personen (in alphabetischer Reihenfolge):

Apfelparadies Schumacher, Strümp

Sebastian Bommers

Edeka Nettersheim

Elektrotechnik J. Nelles

Globus Baumarkt, Osterath

Huylmans Christoph,

IOS GmbH

Iseki Maschinen GmbH

Life Fitnessstudio

Landbäckerei Hilgers

Natsu Foods

Okuma Europa GmbH

Rewe Peter Kotlarski OHG

Stellwerk A. Mehinagic

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, **IBAN: DE91 3055 0000 0080 0679 29** (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.



OTV

**OSTERATHER
TURNVEREIN**

1893