TV 1890 Mengede e.V.

TVM Inform

KURSPROGRAMM

TRAININGSZEITEN

01.07. - 30.09.2024

Schweigen schützt die Falschen

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt

QUALITÄTSBÜNDNIS SPORT NRW

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

SPORT PRO GESUNDHEIT

Zertifiziertes Angebot

DOSB

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Alte Apotheke

Inh. Apotheker Wilhelm Tackenberg e.K.
Apotheker für Offizinpharmazie/Ernährungsberatung

Am Amtshaus 19 Fon 0231-333576
44359 Dortmund Fax 0231-353297

www.alte-apotheke-mengede.de
info@alte-apotheke-tackenberg.de

Linda® Apotheken

Official Partner
PAYBACK

Anschrift:

Geschäftsstelle TV 1890 Mengede e.V.,
Strünkedestraße 26
44359 Dortmund, Tel.: 0231 / 33 83 06
Fax: 0231 / 35 79 230

E-Mail: geschaeftsstelle@tv-mengede.de

www.tv-mengede.de

Geschäftszeiten: dienstags und donnerstags 9-11 und 17-19 Uhr

Rehabilitationssport:

Simone Nemarnik
simone.nemarnik@tv-mengede.de
Geschäftsstelle, Tel. 0231 - 33 83 06

Vorstand:

1. Vorsitzender: Markus Rüdiger
2. Vorsitzender: Alfons Kremerskothen

Sportwart: Dominik Zebala

Finanzwart: Dirk Riechert

Stellv. Finanzwart:
Süleyman Gökdurmus

1. Jugendwartin: Kim-Sarah Edelhoff

2. Jugendwartin: Stella Schwarz

Ansprechpartner:

Aerobic:
Angelika Rüther, Tel. 0231 - 35 41 21

Aerobic/Nordic-Walking:
Astrid Zielke: Tel. 0231 - 31 13 14

Badminton:

Geschäftsstelle, Tel. 0231 - 33 83 06

Basketball:

Michael Jägermann,
Tel. 0231 - 33 71 64

Hapkido:

Daniela Greb, Tel. 0231 - 61 77 41

Handball:

Alfons Kremerskothen,
Tel. 0231 - 33 53 56

Kung-Fu:

Dominik Edelhoff,
Tel. 0157 - 76 00 50 31

Leichtathletik:

Marion Schaper, Tel. 0231 - 33 21 95

Streethockey:

Benjamin Buder, Tel. 02304 - 75 13 558

Taek-Won-Do:

Süleyman Gökdurmus,
Tel. 0231 - 39 68 770

Tischtennis:

Geschäftsstelle, Tel. 0231 - 33 83 06

Volleyball:

Eduard Beck, Tel. 0176 - 23 75 26 55

Übungsleiterinnen Abteilung Turnen:

Bewegungszwerge: Marion Schaper, Tel. 0231 - 33 21 95

Sport mit Älteren: Doris Hemprich,
Tel. 0231 - 33 65 41

Kinderschutz im TV 1890 Mengede e.V.

Marion und Nick 0231 - 35 79 231

Seniorenbeirat

Jutta Sperrmann
Tel. 0231 - 35 17 74

Neuer Rehakurs

Neuer Kurs ab dem 03.07.2024

Hallo mein Name ist Birgit Hill.

Ab dem 03.07.2024 biete ich einen neuen Kurs an:

Mittwoch 09:20 Uhr Reha Wirbelsäule

Bei uns im TV Mengede bin ich in den Bereichen Reha-Sport und Gerätetraining für Euch da.

Meine Schwerpunkte setze ich auf Spaß an der Bewegung und Abwechslung im Training.

Ich bin am Mittwoch mit folgenden Kursen für Euch da:

08:30 Uhr Reha Wirbelsäule

09:20 Uhr Reha Wirbelsäule (neu)

10:10 Uhr Osteoporose

11:00 Uhr Wirbelsäule

12:00 Uhr Fit + Gesund (Gerätetraining)

Ich freue mich auf Dich.

Birgit

Montag (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Reha-Wirbelsäule
8.30 - 9.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule
9.30 - 10.15 Uhr

Reha-Arthrose
10.30 - 11.15 Uhr

Reha-Osteoporose „Hockergymnastik“
11.30 - 12.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule
12.30 - 13.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule „Hockergymnastik“
13.30 - 14.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule „Hockergymnastik“
14.30 - 15.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule „Hockergymnastik“
15.30 - 16.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule
16.30 - 17.15 Uhr

Präventionskurs
Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit
29.07. - 14.10. 2024 **(12 x)**
17.25 - 18.25 Uhr

Präventionskurs
Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit
29.07. - 14.10. 2024 **(12 x)**
18.40 - 19.40 Uhr

Präventionskurs „Hatha-Yoga“
26.08. - 11.11. 2024 **(12 x)**
19.50 - 21.20 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining
8.30 - 9.30 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
9.45 - 10.45 Uhr

Allgemeines Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur
11.00 - 12.15 Uhr

Gerätetraining für Anfänger
17.00 - 18.15 Uhr

Training zur Fettreduktion bzw. Fettabbau
18.30 - 19.45 Uhr

Dienstag (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Präventionskurs
„Fit und Gesund“
18.06. - 03.09. 2024 **(12 x)**
9.00 - 10.00 Uhr

Präventionskurs
„Fit und Gesund“
18.06. - 03.09. 2024 **(12 x)**
10.15 - 11.15 Uhr

Reha-Beckenboden
11.30 - 12.15 Uhr

Reha-Lungensport
12.30 - 13.15 Uhr

Reha-Osteoporose
„Hockergymnastik“
16.00 - 16.45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
17.00 - 17. 45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
18.00 - 18. 45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
19.00 - 19. 45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
20.00 - 20.45 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining
8.30 -9.30 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
9.30 - 10.30 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
10.30 - 11.30 Uhr

Sportspezifisches Training
(Ballsportarten)
17.00 - 18.15 Uhr

Allgemeines Training
zur Kräftigung der gesamten
Körpermuskulatur
18.15 - 19.30 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
19.30 - 20.30 Uhr

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag	09.00 – 11.00 Uhr
	17.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 11.00 Uhr
	17.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Reha-Wirbelsäule
8.30 - 9.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule
9.20 - 10.05 Uhr

Reha-Osteoporose
Knie- und Hüftgelenkgymnastik
10.10 - 10.55 Uhr

Reha-Wirbelsäule
11.00 - 11. 45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
15.45 - 16.30 Uhr

Reha-Wirbelsäule
17.40 - 18.25 Uhr

Reha-Wirbelsäule
18.40 - 19.25 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Gerätetraining für Anfänger
9.00 - 10.15 Uhr

Allgemeines Training
zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur
10.30 - 11.45 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
12.00 - 13.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
16.30 - 17.30 Uhr

Gerätetraining für Anfänger
17.45 - 19.00 Uhr

Präventionskurs
TK - Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining
14.08. - 09.10. 2024 **(9 x)**
19.40 - 20.40 Uhr
Auch für Versicherte anderer

Der Einstieg in bereits laufende Kurse ist jederzeit möglich!

Rehabilitationssport ist ein durchlaufendes Angebot!

Donnerstag (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Pilates
11.07. - 26.09. 2024 **(12 x)**
8.30 - 9.30 Uhr

Reha-Wirbelsäule
9.35 - 10.20 Uhr

Reha-Wirbelsäule
10.30 - 11.15 Uhr

Reha-Wirbelsäule
11.20 - 12.05 Uhr

Reha-Lungensport
12.15 - 13.00 Uhr

Reha-Lungensport
13.15 - 14.00 Uhr

Reha-Hüft– und Kniegelenk-gymnastik
15.00 - 15.45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
16.00 - 16.45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
17.00 - 17.45 Uhr

Präventionskurs „Fit und Gesund“
01.07. - 19.09. 2024 **(12 x)**
18.00 - 19.00 Uhr

Reha-Wirbelsäule
19.15 - 20.00 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining
11.00 - 12.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
12.00 - 13.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
14.00 - 15.00 Uhr

Allgemeines Training zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur
17.00 - 18.45 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
19.00 - 20.00 Uhr

Freitag (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Reha-Wirbelsäule
9.00 - 9.45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
10.00 - 10.45 Uhr

Reha-Osteoporose
11.00 - 11.45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
12.00 - 12.45 Uhr

Reha -
Hüft- und Kniegelenkgymnastik
15.00 - 15.45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
16.00 - 16.45 Uhr

BOP
Bauch-Oberschenkel-Po
Fitnessgymnastik
05.07. - 27.09. 2024 **(13 x)**
18.00 - 19.00 Uhr

Hatha-Yoga
05.07. - 27.09. 2024 **(13 x)**
19.15 - 20.45 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Freies Training für alle Teilnehmer
Gerätetraining
9.45 - 12.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
12.00 - 13.00 Uhr

Fit und Gesund mit Gerätetraining
15.30 - 16.30 Uhr

Freies Training für alle Teilnehmer
Gerätetraining
16.45 - 20.00 Uhr

Hinweise:

- Über die **Internetseite** des TV Mengede ist das aktuelle Kursprogramm abrufbar (www.tv-mengede.de)
- Der TV Mengede ist auch über **Facebook / Instagram** zu erreichen

Samstag (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Reha-Wirbelsäule
10.00 - 10.45 Uhr

Reha-Wirbelsäule
10.50 - 11.35 Uhr

Reha-Wirbelsäule
11.40 - 12.25 Uhr

Zumba-Fitness
27.07. - 28.09. 2024 **(10 x)**
12.30 - 13.30 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining
9.00 - 10.00 Uhr

Reha-Koronarsport
Veranstaltungsort:
Jeanette-Wolff-Schule
Am Markt 6-8
44359 Dortmund

Reha-Koronarsport
Sport für Herzkranke
9.00 - 10.00 Uhr
Trainingsgruppe

Reha-Koronarsport
Sport für Herzkranke
10.00 - 11.00 Uhr
Übungsgruppe

Sonntag (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Raum 2 Gerätetraining

Gerätetraining „Allround“
Kraft- und Ausdauertraining an Geräten - körperstabilisierendes „Core - Training“ für alle Kursteilnehmer
Gerätetraining
10.00 - 13.30 Uhr

Bitte vormerken:

06.10.2024, Lauf in Mengede

Gebühren

Raum 1 - Gymnastik

Präventionskurse

Es werden nur Kurse erteilt (Prävention Haltung und Bewegung) welche auf Grund der ausgewählten Kursinhalte und der Qualifikation der Kursleiter/innen von der Krankenkasse finanziell (bis 80 %) gefördert werden. Informationen zur Kostenübernahme bei der zuständigen Krankenkasse.

Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit	**12 x 60 Minuten**
Mitglieder	**66,00 €**
Nicht-Mitglieder	**72,00 €**
Fit und Gesund	**12 x 60 Minuten**
Mitglieder	**66,00 €**
Nicht-Mitglieder	**72,00 €**
Hatha-Yoga	**12 x 90 Minuten**
Gebühr	**132,00 €**

Präventionskurs nach Konzept der Techniker Krankenkasse

Rücken plus – mit integriertem Gerätetraining **9 x 60 Minuten**	
Gebühr (Vorkasse erforderlich)	**90,00 €**

Rehabilitationssport

wird auf Verordnung eines Arztes erteilt. Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse erfolgt nur mit vorheriger Genehmigung der zuständigen Krankenkasse.

Für die Zeit der Verordnung	**Monatsbeitrag**
Rehabilitationssport (freiwillige Mitgliedschaft)	**9,00 €**

Private Kostenübernahme/ohne Genehmigung der Krankenkasse

Für Reha-Beckenboden, Osteoporose, Wirbelsäule, Lungensport	
Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 45 Min.)	**21,00 €**
Mitgliedsbeitrag (2 x wöchentl. 45 Min.)	**33,00 €**
Für Reha-Herzsport	
Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.)	**31,00 €**
Rehasport (Beckenboden-, Osteoporose-, Wirbelsäule, Lungensport)	
ohne Verordnung 1x wöchentlich	
+ Fit und Gesund 1x wöchentlich	**35,00 €**
Rehasport (Beckenboden-, Osteoporose-, Wirbelsäule, Lungensport)	
ohne Verordnung 1x wöchentlich	
+ Fit und Gesund 2x wöchentlich	**47,00 €**

Raum 2 - Gerätetraining

Fit und Gesund mit Gerätetraining

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.)	**21,00 €**
Mitgliedsbeitrag (2 x wöchentl. 60 Min.)	**37,00 €**

Allgemeines Gerätetraining pro Kurs/Quartal

Für aktive Vereinsmitglieder des TV Mengede	**33,00 €**
Für Nicht-Mitglieder/passive Vereinsmitglieder	**70,50 €**

Für alle Kurse (Präventionskurse ausgenommen) gilt:

2 Kurse pro Woche im Quartal	10 % Ermäßigung auf den teureren Kurs

* Das Gerätetraining ist in Kurseinheiten aufgeteilt.
* Sie trainieren unter Anleitung eines qualifizierten Kursleiters.
* Die Kurse sind für Fortgeschrittene und Einsteiger geeignet.
* Das Gerätetraining findet in kleinen Gruppen statt, max. bis 9 Personen.
* Keine Jahresbeiträge.
* Das Gerätetraining ist für Jugendliche ab 16 Jahren möglich.

Antjes FUN for HAIR

Hördemannshof 1, Eingang Dörwerstraße; 44359 Dortmund; Telefon 02 31 / 35 38 21
Öffnungszeiten: Di.-Fr. 8.00 - 17.30; Sa. 7.30 - 13.00 Uhr
www.antjesfunforhair.de; antjesfunforhair@gmx.de

Raum 1 - Gymnastik

Fitnesskurse

	Zumba-Fitness, Pilates		
	10 x 60 Min.	**12 x 60 Min.**	**13 x 60 Min.**
Mitglieder	**55,00 €**	**66,00 €**	**71,50 €**
Nicht-Mitglieder	**60,00 €**	**72,00 €**	**78,00 €**

	BOP
	13 x 60 Min.
Mitglieder	**65,00 €**
Nicht-Mitglieder	**71,50 €**

	Hatha-Yoga
	13 x 90 Min.
Mitglieder	**107,25 €**
Nicht-Mitglieder	**124,15 €**

Alle Mitglieder können die Hallensportangebote nutzen.

Einzelstunden für unsere Kursangebote

Einzelstunden müssen vor Kursbeginn gebucht werden!

BOP Bauch-Oberschenkel-Po Fitnessgymnastik

Einzelstunde für Vereinsmitglieder	**€ 6,00**
Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder	**€ 7,00**

Zumba-Fitness/Pilates/Präventionskurse „Fit und Gesund“

Einzelstunde für Vereinsmitglieder	**€ 7,00**
Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder	**€ 8,00**

Hatha-Yoga (freitags)

Einzelstunde für Vereinsmitglieder	**€ 10,00**
Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder	**€ 12,00**

Präventionskurs „Hatha-Yoga“ (montags)

Einzelstunde für Vereinsmitglieder	**€ 13,00**
Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder	**€ 15,00**

„Mach´s gut lieber Wilhelm“

Mehr als ein Vierteljahrhundert im Dienst des Vereins – Wilhelm Tackenberg übergibt den Vereinsvorsitz an Markus Rüdiger

Die wichtigsten Punkte in der jährlichen Mitgliederversammlung eines Vereins sind immer die Wahlen zu den Vorstandsämtern. Ganz besonders, wenn es darum geht, einen Menschen zu finden, der bereit ist, das Amt des 1. Vorsitzenden zu übernehmen. Wir vom TV Mengede hatten damit schon im Jahr 1997 zum Glück keine Probleme. Das einstimmige Votum in der damaligen Mitgliederversammlung lautete „einstimmig gewählt“ und mit Wilhelm Tackenberg war ein neuer Vorsitzender gefunden.

Nun, nach langen 27 Jahren, hatte er sich entschlossen, das Zepter in jüngere Hände zu übergeben. Und die gehören Markus Rüdiger, der in der Mitgliederversammlung die Gelegenheit nutzte, sich denjenigen vorzustellen, die ihn trotz seiner fast 40 Jahre andauernden Mitgliedschaft im TV Mengede noch nicht so richtig „auf dem Schirm“ hatten. Das galt natürlich nicht für seine Sportkameraden aus der Handballabteilung, mit denen er in seinen aktiven Jahren seine Freizeit verbrachte und in der er auch bereits vor rd. 30 Jahren im Abteilungsvorstand tätig war.

Sein beruflicher Weg führte in dann aber an verschiedene Orte der Republik, u.a. nach Frankfurt, Berlin und Hamburg, so dass der Kontakt zu seinem Heimatverein sich auf die Wochenenden beschränken musste. Mit der Rückkehr als Niederlassungsleiter der Commerzbank nach Dortmund und jetzt als Personal- und Finanzchef einer mittelständischen Tochtergesellschaft der Bank in Duisburg ergab sich dann aber die Gelegenheit, wieder stärker in das Vereinsleben und die Vereinsarbeit einzusteigen und jetzt die Nachfolge von Wilhelm Tackenberg anzutreten.

Dass seine Leidenschaft für Vereinssport sich auch auf die vier Kinder, die entweder im TV Mengede oder bei Mengede 08/20 aktiv sind, übertragen hat und auch seine Frau Silvia als langjährige Handballerin Vereinsmitglied ist, ist dann nahezu selbstverständlich.

Keine Frage, dass es den anwesenden Mitgliedern gut gefiel, eine so mit dem Vereinsgeschehen vertraute Persönlichkeit für das Leitungsamt gewonnen zu haben. Dabei kann der einstimmig gewählte und neue erste Vorsitzende Markus Rüdiger sich auf ein Vorstandsteam verlassen, dem mit dem langjährigen 2. Vorsitzenden Alfons Kremerskothen und dem Finanzwart Dirk Riechert zwei weitere Handballer angehören.

Dirk Riechert nutzte in der Mitgliederversammlung die Gelegenheit, mit einer ambitionierten Rede dem bisherigen 1. Vorsitzenden für sein Wirken im TV Mengede zu danken:

„Liebe Sportfreunde des TV Mengede,

heute ist ein besonderer Tag, denn wir verabschieden einen Mann, der jahrzehntelang das Herz und die Seele unseres Vereins war. Unser geschätzter Vorstand, Wilhelm Tackenberg, tritt nach genau 27 Jahren im Amt zurück. Seit dem 3. Juni 1997 hat er mit großem Engagement und Leidenschaft unseren Verein geführt und geprägt.

In deiner Zeit als Vorstand hast du, Wilhelm, den TV Mengede maßgeblich geprägt. Mit deiner Leidenschaft für den Breitensport und deiner Einsatzbereitschaft hast du unseren Verein zu dem gemacht, was er heute ist: eine starke Gemeinschaft mit rund 1700 Mitgliedern, die sich nicht nur sportlich, sondern auch menschlich verbunden fühlen. Besonders hervorzuheben ist deine entscheidende Rolle beim Aufbau unseres Gesundheitszentrums und des Vereinszentrums. Durch deine Ideen und dein Engagement konnten diverse Projekte erfolgreich umgesetzt werden und haben unseren Verein enorm bereichert. Dein ausgeprägtes Fachwissen hat uns bei vielen vereinsinternen Fragestellungen oft weitergeholfen. Wesentliche Vereinsentscheidungen konnten so schnell und unkompliziert und rechtlich eindeutig abgearbeitet werden.

Als Apotheker weißt du genau, wie wichtig Gesundheit und Wohlbefinden sind. Diese Werte hast du in deine Arbeit im Verein immer eingebracht und dafür gesorgt, dass der TV Mengede ein Ort ist, an dem Menschen aller Altersgruppen und Fähigkeiten ihren Platz finden.

In der „Alten Apotheke“ hast du immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte deiner Kunden bzw. unserer Vereinsmitglieder. Wir danken dir, Wilhelm, von Herzen für deine langjährige und außergewöhnliche Hingabe, dein Engagement und deine Fachkompetenz. Du hast nicht nur den Verein geführt, sondern auch zahlreiche Menschen inspiriert und unterstützt.

Wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft und hoffen, dass du dem TV Mengede weiterhin als Freund und Unterstützer (auch gerne weiterhin als Werbepartner) verbunden bleibst.

Vielen Dank für alles, was du für uns getan hast. Du wirst uns fehlen.

Wir wünschen dir nur das Allerbeste …

Mach´s gut lieber Wilhelm“

Cawi Schmälter

Defibrillator im Vereinszentrum

Zur Sicherheit aller Teilnehmenden wurde für das Vereinszentrum ein automatisierter Defibrillator angeschafft.

Das Gerät ist selbsterklärend und kann von medizinischen Laien angewendet werden.

Ein Defibrillator verbessert die Chancen einer erfolgreichen Herz-Lungen-Wiederbelebung erheblich.

Unsere Trainer sind sämtlich in regelmäßigen Abständen in Erster Hilfe geschult. Zusätzlich wird eine gesonderte Einweisung des Trainerteams auf unserem Gerät durch einen Arzt erfolgen, welcher unsere Herzsportgruppen am Samstag betreut.

Wir hoffen, dass das Gerät niemals zum Einsatz kommen muss.

Bleibt alle gesund!!

Trainervorstellung: Sergej Garder

Hallo mein Name ist Sergej Garder.

Bei uns im TV Mengede bin ich in den Bereichen Reha-Sport und Gerätetraining für Euch da.

Mein Motto lautet: Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training erhalten die Leistungsfähigkeit und steigert die Lebensqualität.

Ich bin am Montag und Dienstag mit folgenden Kursen für Euch da:

Montag:	17.00 Uhr Gerätetraining
	18.30 Uhr Gerätetraining
Dienstag:	17.00 Uhr Reha Wirbelsäule
	18.00 Uhr Reha Wirbelsäule
	19.00 Uhr Reha Wirbelsäule
	20.00 Uhr Reha Wirbelsäule

Ich freue mich auf Dich!

Sergej

Fünf neue Meister/innen bei der Abteilung Taekwondo

Am Sonntag dem 28.04.2024 fand eine DAN Prüfung (Schwarzgurt) beim TV Mengede statt.
Nach intensiver Vorbereitung von insgesamt einem Jahr stellten sich Susanne Cramer (62), Erva Binboga (15), Omar Abu-Affar (53), Abdulrahmann Al-Ahmad (28) und Ahmad Masri (15) dem DTU Prüfer Muhammed Kocer (4.DAN).
Zu den einzelnen Bereichen der Prüfung wie Zweikampfsparring mit taktischer Aufgabenstellung, dem Laufen von 2 Bewegungsformen (Pomsae) eigener Wahl, dem Freikampf unter Wettkampfbedingungen mit Schutzausrüstung, Pratzensparring mit hohem Schwierigkeitsgrad einschließlich Kombinationen, Doppel- und Drehtechniken, der Selbstverteidigung mit unbewaffneten und bewaffneten Angriffen eines oder mehrerer Partner aus verschiedenen Distanzen wurde vom Prüfer noch eine Pomsae seiner Wahl - und natürlich auch die dem Schwarzgurt entsprechende Pomsae Taeguk Pal Jang - eingefordert.

Als krönenden Abschluss mussten die Prüfungsteilnehmer jeweils Bruchtests, u. A. mit Kombinationen präsentieren.
Letztendlich hat sich die harte Vorbereitungszeit für alle Prüfungsteilnehmer gelohnt. Der DTU Prüfer Muhammed Kocer entschied, dass alle Teilnehmer/innen bestanden haben und nun den Schwarzgurt tragen dürfen.
Neben dem ganzen Verein freuen sich natürlich insbesondere die langjährigen Trainer Thu Binh La (1.DAN) und Süleyman Gökdurmus (4.DAN, selbst Prüfer und Abteilungsleiter vom Taekwondo) über den Erfolg der Teilnehmer und überreichten allen den schwarzen Gürtel und den Dobok mit den schwarzen Streifen. Wir freuen uns über 5 neue Meister/innen in unserem Verein.

Übrigens:

Interessierte ab 8 Jahren (nach oben offen, auch Ü 60) sind herzlich zum kostenlosen **Probetraining jeweils am Samstag und Sonntag, 11.00-13.00,** in der Sporthalle der Jeanette-Wolff-Schule in Dortmund-Mengede, 44359 Dortmund, Mengeder Markt 6-8 (gegenüber REWE), eingeladen.

Christian Wolf

Gynäkologikum Ruhr

Christine Bülow & Kolleginnen
Fachärztinnen für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Dortmund-Mengede

Ärztehaus Heimbrügge 3
44359 Dortmund
Telefon 0231 – 33 37 30
Telefax 0231 – 35 48 96
mengede@gyn-ruhr.de

www.gyn-ruhr.de

Seit vielen Jahren ist die Frauenärztin Christine Bülow in der Praxis in Dortmund-Mengede tätig. Sie und ihre Kolleginnen begleiten Frauen in jedem Lebensabschnitt.

Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre – jede Phase im Leben einer Frau ist eine besondere und mit eigenen Fragen, Anforderungen, Problemen und Wünschen verbunden. Mit langjähriger Erfahrung berät und begleitet das Team vom Gynäkologikum Ruhr Frauen medizinisch durch jedes Lebensalter und steht Ihnen bei frauenspezifischen Problemen oder Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Das gesamte Praxisteam bedankt sich bei allen Patientinnen für ihre langjährige Treue und freut sich, auch weiterhin für Sie „Vor-"sorgen zu dürfen!

- verbesserte Brustkrebsvorsorge (MTU/discovering hands)
- Hebammensprechstunde
- Urologische Sprechstunde

Jesses Maria, Dagmar Strothmann!

„Jesses Maria“, ein Ausruf von Dagmar Strothmann, der unseren Basketballern der ersten Stunde noch heute in den Ohren klingt, wenn sie sich an ihre Fehlwürfe in den ziemlich improvisiert verlaufenden Anfangsjahren erinnern. Ob Jesus oder Maria besser den Korb getroffen hätten, blieb jedoch ungewiss. Alles begann vor mehr als 40 Jahren, als die junge Ärztin aus Slowenien von Sigrid Nathemeyer-Beuchel, der damaligen 2. Vorsitzenden, gewonnen werden konnte, sich dem TV Mengede anzuschließen und den Anhängern der bis dahin im Verein unbekannten Sportart konstruktiv in die Spur zu helfen.

Ehe Dagmar Strothmann als kompetente Übungsleiterin strukturiert in das Basketball-Training eingriff, war es zunächst der TVM-Allrounder Jost Hubert gewesen, der als Lehrer an der Netter Schopenhauer-Volksschule in seiner Freizeit seine Schüler für die Körbejagd begeistern und mit ihnen bei Schulstadtmeisterschaften die ersten Erfolge verzeichnen konnte. Als es ihm sogar gelang, die Kinder nach ihrem Wechsel zur Hauptschule in den TV Mengede aufzunehmen, war die Gründung einer Basketball-Abteilung im mitgliederstärksten heimischen Sportverein nur noch eine Formsache. Zumal auch noch eine Gruppe junger Männer, ohne blassen Schimmer vom Basketball - anfänglich unter der Leitung des Sportstudenten Christian Hubert - sich entschloss, mit dem Basketballspielen anzufangen. So ging bereits nach einjähriger Probezeit ab 1985 erstmals eine Seniorenmannschaft für den TVM in der Kreisliga an den Start.

Dagmar Strothmann, die neben ihrem medizinischen Studium auch über eine Ausbildung im sportlichen Bereich verfügt, begann bei der D-Jugend des Vereins, übernahm dann aber auch das Training der Basketball-Senioren. Als ehemalige Auswahlspielerin in der damals noch existierenden CSSR nutzte sie die Kontakte in ihre Heimat und organisierte für ihre Sportler drei Reisen in die slowakische Stadt Zilina, eine Stadt im Dreiländereck Tschechien, Polen und Slowakei. Die Freundschaften mit den Studenten des dortigen Universitätssportclubs konnten vertieft werden, auch durch einen von ihr organisierten Gegenbesuch der Slowenen in Mengede.

Nach der von ihrer maßgeblich strukturierten Starthilfe für den TVM-Basketball entdeckte Dagmar Strothmann ein weiteres sportliches Betätigungsfeld. Wie so oft im Leben gab ein zufälliges Erlebnis ihr den Schwung, sich für eine bis dahin auch nicht nur für sie unbekannte Sportart zu interessieren: Bei einem Aufenthalt in Wien

beobachtete sie in einem Park fasziniert eine männliche, schwarzgekleidete Person, die sich in voller Konzentration meditativ und über einen längeren Zeitraum völlig allein fließend bewegte.

Der Sportler erklärte ihr nach der Beendigung seiner Übungen auf ihre Nachfrage seine Philosophie und behauptete, dass sie, wenn sie nicht etwas Ähnliches mache wie er, bei dem Tempo, das sie vorlege, in 30 Jahren nicht mehr auf einem Bein stehen könne.

Warum das Stehen in Flamingo-Art für Dagmar Strothmann eine so große Bedeutung hatte, ist nicht überliefert, ihr danach gewecktes Interesse für Tai-Chi hatte dann aber doch Nachwirkungen. Zwischen 1990 und 1991 nutzte sie die vom Landessportbund (LSB) angebotenen Kurse und ließ sich dort zur Tai-Chi-Trainerin ausbilden. Und die Verantwortlichen im TVM sahen eine Chance, mit einem Schnupperkurs unter ihrer Leitung Tai-Chi ins breit gefächerte Sportangebot aufzunehmen.

Tai-Chi wurde zunächst in China als Kampfkunst entwickelt. Heute ist die Grundlage der Bewegungsarbeit eine langsame, fließende Bewegung. Es sind Übungen für Körper, Seele und Geist, die es der Übungsleiterin ermöglichten, immer neue Formen einzuüben.

Schnell wuchs die Anhängerschar, die sich einmal in der Woche in der Aula der Oestricher Wilhelm Rein-Schule traf, um dem Ziel, in den Bewegungsabläufen bei Halten des Gleichgewichts sowie durch die Kontrolle der Atmung eine innere Harmonie zu erzeugen. Mehrmals organisierte Dagmar Strothmann Wochenend-Auszeiten im sauerländischen Bergkloster Bestwig, wo für die Meditationsübungen perfekte örtliche und räumliche Voraussetzungen gegeben waren.

Im Jahre 2022 wurde Dagmar Strothmann durch den 1. Vorsitzenden Wilhelm Tackenberg für ihre 40jährige aktive Mitgliedschaft im TV 1890 Mengede mit einer Urkunde und der Ehrennadel des Vereins geehrt. Leider muss sie aktuell aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten. Ob ihr Steckenpferd Tai-Chi im Sportangebot des Vereins weiterhin Bestand hat, hängt davon ab, ob eine Nachfolgerin für die Übungsleitertätigkeit gefunden wird.
Es bleibt, einer engagierten Übungsleiterin Dank zu sagen. Dank, liebe Dasa (das ist eigentlich ihr richtiger Vorname), für deinen unermüdlichen Einsatz, für deine Kreativität und deine Ausdauer.

Cawi Schmälter

Basketball Herren und Damen

Zweite Herren scheitert knapp am Aufstieg

Die sich als Unicorns einen Namen gemachte Herren 2 verpasst um Haaresbreite den Aufstieg in die Landesliga. Im entschiedenen Spiel unterliegt man der BB Unity aus Dortmund mit 53- 56. Bei aller Enttäuschung kann Jeder mit dem Endresultat Vizemeisterschaft mehr als zufrieden sein. Nur drei Niederlagen, die mit Abstand beste Offensive und drittbeste Defensive der gesamten Liga. Eigentlich Zahlen, mit denen du Meister wirst. Außer in diesem Jahr. Trotzdem, im Vergleich zur letzten Saison hat man einen riesigen Sprung gemacht. Zwar ist das große Ziel (noch) nicht erreicht worden, ein großer Erfolg ist es allemal. Die Mannschaft bleibt für die anstehende Spielzeit zusammen und plant wieder vorne anzugreifen. Mengede zeichnete in der vergangenen Saison vor Allem das hohe Tempo und das gute Teamspiel aus. Immer wieder konnte man um die 100 Punkte erzielen, was zum Großteil auf eine gute Dreierquote, sowie das schnelle Umschalten nach eigenen Rebounds oder Ballgewinnen zurückzuführen ist. Zum Schluss ein dickes Dankeschön an alle Fans, die uns unterstützt haben! Es gibt nur eine Halle, die durchgehend gut besucht war und die steht in Mengede. Auch auswärts sind viele Freunde und Familienmitglieder des Öfteren mitgefahren.

Damen überzeugen in der Rückrunde

Nachdem die Damen in der Hinrunde nicht an das spielerische Niveau aus der Vorsaison anknüpfen konnten, bzw. dies zu wenig zeigen konnte, war in der Rückrunde eine deutliche Steigerung zu sehen. Einzig dem Team aus Gerthe musste man sich auf Grund der personellen Situation – Mengede spielte die ganze Saison über mit maximal 7 Leuten – deutlich geschlagen geben. Dem Meister aus Bochum und dem Vizemeister des Herner TC verlangte man über 40 Minuten Alles ab, verlor jedoch letztlich knapp. Die anderen Partien konnte der TVM souverän für sich entscheiden. Das Highlight folgte im letzten Saisonspiel bei den Ruhrpott Baskets aus Herne. Dort fand man über drei Viertel nicht zu seinem Spiel, drehte dafür in einem wilden Schlussviertel einen Acht-Punkte-Rückstand noch in einen Sieg um. Zur neuen Spielzeit wird sich das Team vergrößern. Sanja kehrt nach einem Jahr Abwesenheit nach Mengede zurück und Tyra stößt aus dem eigenen Jugendbereich zur Mannschaft. Des Weiteren wechselt Mia aus Castrop nach Mengede. So wird man voraussichtlich mit mindestens 10 Leuten in die Saison gehen, was Trainer Lennart deutlich mehr spielerische Möglichkeiten geben wird. Ziel ist es, in der Bezirksliga oben mitzuspielen und auch ein Wörtchen um die Meisterschaft mitreden zu wollen.

Lennart Klundt

Basketball U14

Ein glorreicher Abschluss: Die U14 Basketballmannschaft krönt ihre Saison mit dem Kreismeistertitel

Mit einem atemberaubenden letzten Heimsieg in Mengede vollendet die U14-Basketballmann schaft ihre Saison mit einer glanzvollen Leistung und dem ersehnten Kreismeistertitel. Das Jahr begann mit einem vielversprechenden Auftakt, als die Mannschaft bereits in den ersten beiden Spielen gegen den ASC und Wickede ihre Ambitionen auf die Meisterschaft deutlich machte. Doch es war klar, dass der Weg zum Erfolg steinig sein würde. Besonders in den Duellen gegen Schüren zeigten sich einige Herausforderungen, vor allem in der Verteidigung, die es zu überwinden galt Hingegen zeigte Mengede von Anfang an seine besondere Stärke unter dem Korb und im Passspiel, beherrschte das Spiel der Rebounds und etablierte sich als die offensiv stärkste Mannschaft der Liga. Doch auch in der Defensive mussten sie sich weiterentwickeln, um ihren Titeltraum zu verwirklichen. Dies führte zu einer intensiven Fokussierung auf die Defense im Training. Eine Entscheidung, die sich hauptsächlich gegen Ende der Saison auszahlte. Trotz der gelegentlichen Meinungsverschiedenheiten zwischen Trainern und Spielern im Training blieb der Spaß und Zusammenhalt auf dem Platz immer unerschütterlich. Auch der meist stark vertretene Ehrgeiz, welcher teilweise auch über die Stränge schlug, führte zum wohlverdienten Kreismeistertitel. Große Pause gibt es für die Spieler jedoch nicht, da sowohl die älteren Spieler, als auch die jüngeren, in guten drei Wochen ihre Qualifikationsturniere für nächste Saison bestreiten müssen. Herzlichen Glückwunsch aus der gesamten Abteilung!

Moritz Hoch

Neuformierte U14 schafft Aufstieg in die Landesliga

Nachdem das Team um die Coaches Mattia und Max sich in der vergangenen Saison in der U12-Oberliga unter Beweis stellen durfte, und dort gute Leistungen zeigte, sollte für die neue Spielzeit die Landesligaqualifikation geschafft werden. Viele aus der alten Mannschaften gingen mit in die U14, dazu kamen einige Altjahrgänge, welche schon ein Jahr Erfahrung in der höheren Altersklasse hatten. In der ersten Runde verlor man zunächst knapp gegen den städtischen Nachbarn aus Aplerbeck. Im zweiten Spiel konnte man sich im Großen und Ganzen ohne Probleme gegen die AstroStars aus Bochum behaupten. Dadurch konnte man sich in eine gute Ausgansposition für die zweite Qualifikationsrunde bringen. Dort konnte sich unsere U14 souverän gegen das Team vom HSV Solingen-Gräfrath mit 75:49 durchsetzen und hat damit den Startplatz für die Landesliga erhalten. Nun geht es in die Vorbereitung auf die anstehende Saison auf Landesebene.

Glückwunsch an das Team und die Trainer!

Lennart Klundt

Handball Damen

Damenmannschaft bleibt nach Abstieg optimistisch.

Die Damenmannschaft des TV Mengede musste in der letzten Saison eine herbe Enttäuschung verkraften: Trotz eines harten Kampfs um den Klassenerhalt in der Landesliga, konnte der direkte Abstieg nicht verhindert werden. Punktgleich mit den Plätzen Acht und Neun, reicht es für die Mädels am Ende nur für den zehnten und drittletzten Platz. In einer Saison, in der selbst der Siebtplatzierte in die Relegation muss, eindeutig nicht genug.
Doch in der schwierigen Saison gab es auch einige Lichtblicke, auf denen die Mannschaft weiter aufbauen kann. Mal konnte trotz kleinen Kaders der Tabellenführer geschlagen werden, in anderen Spielen verlor man trotz voller Bank deutlich gegen direkte Tabellennachbarn. Grade diese Niederlagen taten besonders weh. Auch wenn in manchen Spielen das Potenzial der Mannschaft deutlich wurde, gelang es doch nie, das Niveau konstant zu halten. Zwar zeigte sich die Mannschaft Richtung Saisonende immer eingespielter, oft merkte man den Spielerinnen der Da-

Hotel Handelshof

Hotel - Restaurant - Kegelbahn

Öffnungszeiten:
Mo-Sa ab 16:30 Uhr, So und Feiertags ab 11:30 Uhr
Durchgehend warme Küche

Mengeder Str. 664-666
44359 Dortmund

Tel. 02 31 - 33 66 0
Fax. 02 31 - 33 66 280
info@hotel-handelhof.de

http://www.hotel-handelshof.de/

Inh. Andrea Valente

men jedoch die häufig wechselnden Besetzungen in den Spielen an. Ein Problem, dass in der Vorbereitung gelöst werden soll. Denn - eine gute Nachricht - die Mannschaft bleibt trotz Abstieg nahezu vollständig zusammen. So liegt der Fokus nun auf einer strukturierten und intensiven Vorbereitung, um gestärkt in die neue Saison zu gehen.
Den Saisonabschluss verbrachten die Damen mit einem - sehr lustigen- Partyurlaub auf Mallorca. Bei strahlendem Sonnenschein konnte ausgelassen gefeiert werden. Außerdem wurden mit frischer Kreativität Pläne für die kommende Saison und auch schon die nächste Malle-Fahrt geschmiedet. Ein bisschen erholt wurde sich natürlich auch.

Frisch und motiviert starten die Damen am 22. Juni in die Saisonvorbereitung. Wir freuen uns, wenn ihr uns auch im nächsten Jahr fleißig in der Halle bei unserem Vorhaben unterstützt!

Sina Untenberger

Handball F-Jugend

Die F-Jugend verabschiedet sich in die Sommerpause

Auch bei den jüngeren Mannschaften geht die Handball-Saison zu Ende. Nach einem sehr erfolgreichen Heim-Turnier im Februar spielten wir im März und April jeweils noch ein Turnier, bevor wir nach den Osterferien unsere größeren Kinder in die E-Jugend verabschiedeten, wo sie sich in kurzer Zeit sehr gut eingefunden haben. Am 22.06. steht jetzt noch ein letztes Turnier für unseren Jungjahrgang an, bevor wir uns dann in die verdienten Sommerferien begeben. Die neue Saison startet für uns mit dem TV Mengede-Familientag, bevor für uns die ersten auswärtigen Turniere wieder beginnen.

Julia Renkel

Trainingszeiten und Übungsstunden

Badminton

Jugendliche 7 bis 15 Jahre	Freitag	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
Jugendliche 16 bis 17 Jahre Erwachsene	Mittwoch	19.00-21.00 Uhr	Regenbogen Grundschule

Basketball

Herren 1 (Jg. ab 2004)	Dienstag	20.00-21.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Herren 2 (Jg. ab 2004)	Dienstag	20.00-21.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Herren 3 (Jg. ab 2004)	Donnerstag	20.00-21.30 Uhr	Schragmüller Grundschule
Damen (Jg. ab 2004)	Mittwoch	19.00-20.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	18.30-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
U18.1 männl. (Jg. 2005/06)	Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	18.00-20.00 Uhr	Schragmüller Grundschule
U18.2 männl. (Jg. 2005/06)	Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Mittwoch	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
U16 männl. (Jg. 2007/08)	Montag	17.30-19.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	17.00-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
U16 weibl. (Jg. 2007/08)	Montag	18.00-20.00 Uhr	Schragmüller Grundschule
	Freitag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
U14 offen (Jg. 2009/10)	Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	18.00-19.30 Uhr	Schragmüller Grundschule
U12 offen (Jg. 2011/12)	Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
U10 offen (Jg. 2013/14)	Montag	16.00-17.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	16.00-17.30 Uhr	Regenbogen Grundschule

Handball

Damen	Dienstag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Donnerstag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Montag	19.30-21-00 Uhr	Sporthalle Nette
Herren	Dienstag	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Donnerstag	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Nette
D-Jugend zw. 11-12 Jahre	Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
	Mittwoch	17.00-18.15 Uhr	Regenbogen Grundschule
E-Jugend zw. 9-10 Jahre	Montag	17:00-18:15 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Dienstag	17:00-18:30 Uhr	Sporthalle Nette
	Donnerstag	17:00-18:30 Uhr	Sporthalle Nette
F-Jugend zw. 6-8 Jahre	Mittwoch	17.00-18.30 Uhr	Schulzentrum Nette
	Freitag	16.00-17.30 Uhr	Sporthalle Nette
Minis	Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Schulzentrum Nette

Leichtathletik			
Ab 4 Jahre (Winter)	Montag	16.00-17.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Ab 6 Jahre	Montag	17.00-18.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Alle	Montag	17.00-18.30 Uhr	Volksgarten (Sommer)
Leichtathletik Lauftreff			
Sommer und Winter	Dienstag und Freitag	18.00 Uhr	Eingang Volksgarten
Streethockey			
Herren + Junioren + Jugend	Mittwoch	20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Nette
Tae-Kwon-Do			
Wettkampftraining	Donnerstag	18.00-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Anfänger Grundschultraining	Samstag	11.00-13.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Fortgeschrittene Grundschultraining ab grün	Montag	18.00-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Prüfungsvorbereitungen allgemein für alle	Sonntag	11.00-13-00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Kung Fu			
Jugendliche und Erwachsene (ab 13 Jahre)	Dienstag	17.00-19.30 Uhr	Schragmüller Grundschule
	Donnerstag	17.00-19.30 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
	Samstag	13.00-15.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Kung Fu Minis (ab 7 Jahre)	Sonntag	09.00-10.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Kung Fu Kids (ab 3. Klasse)	Sonntag	10.00-11.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Hap Kido			
Kinder ab 6 Jahre	Samstag	10.00-11.30 Uhr	Schragmüller Grundschule
Erwachsene / Jugend ab 12 Jahre	Montag	20.00-21.30 Uhr	Schragmüller Grundschule
	Mittwoch	20.00-21.30 Uhr	Schragmüller Grundschule
Fortgeschrittene (gemischt)	Samstag	11.30-13.00 Uhr	Schragmüller Grundschule

Volleyball

Damen I	Montag	19.00-20.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Freitag	17.00-19.00Uhr	Sporthalle Nette
Damen II	Montag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
Herren I	Montag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Freitag	19.00-21.00 Uhr	Sporthalle Nette
Damen 1-Stadtliga	Montag	20.00-21.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	19.00-21.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
Herren 1-Stadtliga	Freitag	19.00-21.30 Uhr	Sporthalle Nette
Mix-Stadtliga	Freitag	19.00-21.30 Uhr	Sporthalle Nette
Hobby-Mix	Montag	20.00-21.30 Uhr	Sporthalle Nette
Jungen (U16-U20)	Montag	17:30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
U18/ U20 Mädchen Hobby	Freitag	17.00-19.00 Uhr	Sporthalle Nette
U15/ U16 Mädchen	Montag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
U13/ U14 Mädchen	Montag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
	Mittwoch	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
U12 Mädchen und Anfänger Mädchen	Montag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
U 12 Jungen und Anfänger Jungen	Mittwoch	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette

Tischtennis

Herren	Dienstag	auf Anfrage	Wilhelm-Rein-Schule
	Donnerstag	auf Anfrage	Wilhelm-Rein-Schule
Jugend	Dienstag	auf Anfrage	Wilhelm-Rein-Schule
	Donnerstag	auf Anfrage	Wilhelm-Rein-Schule

Turnangebote

Eltern- und Kindturnen / Bewegungszwerge

1 - 4 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule
	Freitag	16.30-17.30 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule

Mädchenturnen

5 - 8 Jahre	Freitag	17.00-18.00 Uhr	Jeanette-Wolff-Schule
9 - 13 Jahre	Freitag	18.00-19.00 Uhr	Jeanette-Wolff-Schule

Aerobic

Body Mix / Pound / Piloxing	Montag	17.00-18.45 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule
Rückenfit mit Kiki	Montag	18.00-18.45 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule
Body-Check & Relax	Montag	18.45-19.45 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule
Workout Mix / Step Aerobic	Mittwoch	17.00-18.00 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule
Fitness Total	Mittwoch	18.00-19.30 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule
Fit & Power Mix	Freitag	18.30-20.00 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule

Nordic Walking

Treffpunkt Parkplatz vor Schloss Westhusen, Schloss-Westhusener-Straße in Dortmund-Westerfilde

* Winterzeit Kopflampen	Montag	18.30-19.30 Uhr	
mitbringen	Mittwoch	09.30-11.00 Uhr	
	Sonntag	10.30-12.00 Uhr	

Fitnessgymnastik

Damen	Montag	17.30-19.00 Uhr	Reinoldi-Gesamtschule
	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Jeanette-Wolff-Schule
	Freitag	19.00-20.00 Uhr	Jeanette-Wolff-Schule

Gymnastik / Turnen

Damen	Montag	18.00-19.00 Uhr	Jeanette-Wolff-Schule
	Donnerstag	09.00-10.00 Uhr	Begegnungsstätte Büren-straße

Sport für Männer ab 50 Jahre

Herren	Dienstag	16.00- 18.30 Uhr	Jeanette-Wolff-Schule

Sport für Ältere

Damen	Freitag	17.30-18.30 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule

Volleyball seniorengerecht

Damen und Herren	Freitag	16.00-18.00 Uhr	Schopenhauer GS

Buchhandlung
am Amtshaus

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 09:00 - 13:00 Uhr
14:30 - 18:30 Uhr
Sa: 09:00 - 13:00 Uhr

www.buchhandlung-am-amtshaus.de
info@buchhandlung-am-amtshaus.de
Am Amtshaus 8 • 44359 Dortmund
Tel: 0231 / 33 99 66 • Fax: 0231 / 33 65 78

Adressen der Schulen und Veranstaltungsorte:	
Jeanette-Wolff-Schule am Mengeder Markt Am Markt 6-8, 44359 Dortmund	**Aula Wilhelm-Rein-Schule** Castroper Straße 121, 44357 Dortmund
Wilhelm-Rein-Schule Castroper Straße 121, 44357 Dortmund	**Seniorenbegegnungszentrum** Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
Sporthalle Nette Dörwerstraße 36, 44359 Dortmund	**Schragmüller Grundschule** Castroper Straße 153, 44357 Dortmund
Regenbogen Grundschule Adalmundstraße 1, 44359 Dortmund	**Gustav-Heinemann-Gesamtschule** Parsevalstraße 170, 44369 Do-Huckarde
Reinoldi-Gesamtschule Im Odemsloh 107, 44357 Dortmund	**Schopenhauer Grundschule** Karl-Schurz-Straße, 44359 Dortmund
Schulzentrum Nette Dörwerstraße 36, 44359 Dortmund	**Sporthalle Wischlingen** Höfkerstraße, 44149 Dortmund

X-ProTronic Security Systems

- *Einbruchmeldeanlagen*
- *Videoüberwachung*
- *Brandmeldeanlagen*
- *Zutrittskontrollsysteme*
- *Hausnotrufsysteme*
- *Heimrauchwarnmelder DIN 14676*
- *Fluchtwegsicherung*
- *Schließanlagen*
- *24 h - 365 Tage Notrufleitstelle*

X-ProTronic & Nowatec Sicherheitssysteme e.k.
Siegburgstr. 5 - 7
44359 Dortmund

Bürozeiten:
Mo. - Fr.
8:00 - 16:30 Uhr

Tel: 0231 - 39 68 77 0
Fax: 0231 - 39 68 77 2

www.x-protronic.com
E - Mail: Info@x-protronic.com

Nr. S 808074
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
VdS
BHE Zertifizierter Fachbetrieb
VdS-anerkannte Errichterfirma für Einbruchmeldeanlagen

Monatsbeiträge

Abteilung	Aufnahme Einmalig	Erwachsene monatlich	Jugendliche monatlich	Kind 1 monatlich
Hauptverein	5,00	11,00	9,00	9,00
Eltern/Kind	5,00/5,00	11,00		6,50
Onlineangebot	5,00	11,00		
Kung-Fu	5,00	12,50	11,00	11,00
Taekwondo	5,00	13,50	12,50	12,50
Tai Chi Chuan	5,00	13,00	12,50	
Aerobic	5,00	14,50	10,50	
Basketball	5,00	16,50	13,00	13,00
Handball	5,00	12,50	10,00	9,00
Hap Kido	5,00	11,00	9,00	9,00
Volleyball	5,00	12,50	10,50	10,50
Tischtennis	5,00	11,00	9,00	9,00

Abteilung	Kind 2 monatlich	Kind 3 monatlich	Passiv	Familie*
Hauptverein	9,00	9,00	6,00	24,50
Eltern/Kind	5,50	5,00	6,00	
Onlineangebot				
Kung-Fu	11,00	11,00	6,00	
Taekwondo	12,50	12,50	6,00	
Tai Chi Chuan			6,00	
Aerobic			6,00	
Basketball	12,00	11,00	6,00	
Handball	9,00	9,00	6,00	24,50
Hap Kido	9,00	9,00	6,00	24,50
Volleyball	10,00	10,00	6,00	27,50
Tischtennis	9,00	9,00	6,00	

* Familienbeitrag: gilt ab 4 Personen für Eltern und deren Kinder, sofern die Kinder das 18. Lebensjahr nicht vollendet haben.

Impressum

Herausgeber:
TV 1890 Mengede e.V.

Redaktion:
Luca Rüdiger
(verantwortlich)
Tel.: 02 31 / 33 81 06

Alle Fotos:
TV 1890 Mengede e.V.

Satz, Layout:
Luca Rüdiger

Druck:
GemeindebriefDruckerei
Martin-Luther-Weg 1
29393 Groß Oesingen
Tel.: 0 58 38 - 99 08 99

Erscheinungsweise:
4 mal jährlich

Für eingesandte Manuskripte, Datenträger und Fotos wird keine Haftung übernommen.
Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden.

QUELLENBERG
BESTATTUNGEN

BERATEN · BESTATTEN · BEGLEITEN

Williburgstraße 19 · 44359 Dortmund
0231.33 35 44
www.quellenberg-bestattungen.de

Bleiben Sie jederzeit finanziell flexibel.

Mit easyCredit ganz entspannt vom Balkon am Stadtrand zum Urlaub am Sandstrand? Dann holen Sie sich einen Sofortkredit mit finanziellem Spielraum.

Vermittlung des easyCredit für die TeamBank AG.

0231 3370-0
vbdonw.de/easycredit

Volksbank Dortmund-Nordwest eG