



# TVM Inform

KURSPROGRAMM

TRAININGSZEITEN

**02.01. - 31.03.2026**



Schweigen schützt die Falschen

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt!

**QUALITÄTSBÜNDNIS  
SPORT NRW**

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

**SPORT PRO  
GESUNDHEIT**

Zertifiziertes Angebot



**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](http://www.alte-apotheke-mengede.de)  
[info@alte-apotheke-tackenberg.de](mailto:info@alte-apotheke-tackenberg.de)

Linda®  
Apotheken

Official Partner



**Anschrift:**

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

E-Mail: geschaefsstelle@tv-mengede.de

[www.tv-mengede.de](http://www.tv-mengede.de)

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

**Rehabilitationssport:**

Simone Nemarnik

[simone.nemarnik@tv-mengede.de](mailto:simone.nemarnik@tv-mengede.de)

Geschäftsstelle, Tel. 0231 - 33 83 06

**Vorstand:**

1. Vorsitzender: Markus Rüdiger
2. Vorsitzender: Alfons Kremerskothen
1. Sportwart: Dominik Zebala
2. Sportwart: Abdulrahman Al-Ahmad
- Finanzwart: Dirk Riechert
- Stellv. Finanzwart: Jan-Hendrik Seifert
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:**

Oskar Nixdorf,  
Tel. 0231 - 33 83 06

**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

Susanne Cramer, Tel. 0160 - 91314714

**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, Tel. 0231 - 35 79 231

**Seniorenbeirat**

Jutta Sperrmann, Tel. 0174 - 9226180

# Brunch der Gesundheitsabteilung



„Schön Euch alle wieder zu treffen“

Am Samstag, den 07.03.26 findet im Gemeindehaus der kath. Kirchengemeinde St. Remigius der allseits beliebte Brunch der Gesundheitsabteilung statt.

Alle Teilnehmer aus den Orthopädischen Gruppen, Lungs-sport, Beckenbodengymnastik, Gerätetraining und Fitness-kurse sowie die Herzsportgruppen sind herzlich eingeladen.

Finden wir Zeit zum Beisammensein, Lachen und Quatschen. Dazu ein reichhaltiges Brunch-Buffett.

Prost und Guten Appetit! Wir freuen uns auf Euch.

**Zeit: 07. März 2026 ab 11.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr**

**Ort: Gemeindehaus kath. Kirchengemeinde St. Remigius**

**Kosten: 8,00 € Vereinsmitglieder 15,00 € Nichtmitglieder**

**Anmeldung im Vereinsbüro**

# Montag (Vereinszentrum Strünkerestr. 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“

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

05.01. 2026 - 30.03. 2026 (12 x)

17.25 - 18.25 Uhr

## Präventionskurs

### Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit

05.01. 2026 - 30.03. 2026 (12 x)

18.40 - 19.40 Uhr

## Präventionskurs „Hatha-Yoga“

05.01. 2026 - 30.03. 2026 (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 Strünkestr. 26)

## Raum 1 Gymnastik

### Präventionskurs

„Fit und Gesund“

06.01. 2026 - 24.03. 2026 (12 x)

9.00 - 10.00 Uhr

### Präventionskurs

„Fit und Gesund“

06.01. 2026 - 24.03. 2026 (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 Strünkerestr. 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-Beckenboden

14.55 - 15.40 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

07.01. 2026 - 04.03. 2026 (9 x)

19.40 - 20.40 Uhr

Auch für Versicherte anderer  
Krankenkassen zugänglich.

**Der Einstieg in bereits laufende Kurse ist jederzeit möglich!**

**Rehabilitationssport ist ein durchlaufendes Angebot!**



**Von A wie Anlasser bis Z wie Zündung.  
Immer zuverlässig und kompetent:**

- » Meisterwerkstatt
- » Reparatur & Wartung
- » Inspektion
- » TÜV & AU
- » Fehlerspeicheranalyse
- » KFZ-Zubehör
- » Reifen & Felgen
- » Original-Ersatzteile

MO. – FR.: 8:30 – 17:30 UHR | SA.: 8:00 – 13:00 UHR

KAMMERSTÜCK 3 | 44357 DORTMUND | 0231 357092  
INFO@ATD-DORTMUND.DE | WWW.ATD-DORTMUND.COM



# Donnerstag (Vereinszentrum Strünkestr. 26)

## Raum 1 Gymnastik

### Pilates

08.01.2026 - 26.03.2026 (12 x)

8.30 - 9.30 Uhr

### Reha-Wirbelsäule

9.35 - 10.20 Uhr

### Reha-Wirbelsäule

#### „Hockergymnastik intensiv“

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“

08.01.2026 - 26.03.2026 (12 x)

17.55 - 18.55 Uhr

### Reha-Wirbelsäule

19.05 - 19.50 Uhr

## Raum 2 Gerätetraining

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

09.45 - 10.45 Uhr (ab 07.08.)

### 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 Strünkestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

**Reha-Wirbelsäule**

9.00 - 9.45 Uhr

**Reha-Wirbelsäule**

10.00 - 10.45 Uhr

**Reha-Osteoporose**

„Hockergymnastik“

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

**Fit ins Wochenende -**

**Frauenkurs für Bauch, Beine & Po**

02.01. 2026 - 27.03. 2026 (13 x)

18.00 - 19.00 Uhr

Raum 2 Gerätetraining

**Freies Training für alle Teilnehmer**

**Gerätetraining**

9.00 - 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](http://www.tv-mengede.de))
- Der TV Mengede ist auch über **Instagram** zu erreichen

## **Samstag (Vereinszentrum Strünkestr. 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**

03.01. - 28.03.2026 (13 x)  ZUMBA<sup>®</sup>  
fitness

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 Strünkestr. 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:**

Brunch der Gesundheitsabteilung

7. März 2026, 11 Uhr

Gemeindehaus kath. Kirchengemeinde St. Remigius

# 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

	12 x 60 Minuten
Mitglieder	66,00 €
Nicht-Mitglieder	72,00 €
<b>Fit und Gesund</b>	<b>12 x 60 Minuten</b>
Mitglieder	66,00 €
Nicht-Mitglieder	72,00 €
<b>Hatha-Yoga</b>	<b>12 x 90 Minuten</b>
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)	11,00 €
---	---------

#### Private Kostenübernahme/ohne Genehmigung der Krankenkasse

##### Für Reha-Beckenboden, Osteoporose, Wirbelsäule, Lungensport

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 45 Min.)	23,00 €
--	---------

Mitgliedsbeitrag (2 x wöchentl. 45 Min.)	36,50 €
--	---------

##### Für Reha-Herzsport

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.)	34,00 €
--	---------

#### Rehasport (Beckenboden-, Osteoporose-, Wirbelsäule, Lungensport)

ohne Verordnung 1x wöchentlich

+ Fit und Gesund 1x wöchentlich	38,50 €
---------------------------------	---------

#### Rehasport (Beckenboden-, Osteoporose-, Wirbelsäule, Lungensport)

ohne Verordnung 1x wöchentlich

+ Fit und Gesund 2x wöchentlich	51,50 €
---------------------------------	---------

## Raum 2 - Gerätetraining

### Fit und Gesund mit Gerätetraining

Mitgliedsbeitrag (1 x wöchentl. 60 Min.) **23,00 €**

Mitgliedsbeitrag (2 x wöchentl. 60 Min.) **40,50 €**

### Allgemeines Gerätetraining pro Kurs/Quartal

Für aktive Vereinsmitglieder des TV Mengede **36,00 €**

Für Nicht-Mitglieder/passive Vereinsmitglieder **74,50 €**

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.
- \* Fitness-Check: 2 Termine **35,00 €**



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](http://www.antjesfunforhair.de); [antjesfunforhair@gmx.de](mailto:antjesfunforhair@gmx.de)

## Raum 1 - Gymnastik

### Fitnesskurse

#### Pilates, Zumba-Fitness

**12 x 60 Min.    13 x 60 Min.**

Mitglieder	<b>66,00 €</b>	<b>71,50 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>72,00 €</b>	<b>78,00 €</b>

#### Fit ins Wochenende

**13 x 60 Min.**

Mitglieder	<b>55,00 €</b>
Nicht-Mitglieder	<b>60,50 €</b>

**Alle Mitglieder können die Hallensportangebote nutzen.**

### Einzelstunden für unsere Kursangebote

**Einzelstunden müssen vor Kursbeginn gebucht werden!**

#### BOP Bauch-Oberschenkel-Po Fitnessgymnastik

Einzelstunde für Vereinsmitglieder	<b>€ 6,00</b>
Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder	<b>€ 7,00</b>

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

Einzelstunde für Vereinsmitglieder	<b>€ 7,00</b>
Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder	<b>€ 8,00</b>

#### Präventionskurs „Hatha-Yoga“ (montags)

Einzelstunde für Vereinsmitglieder	<b>€ 13,00</b>
Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder	<b>€ 15,00</b>

# **Fit ins Wochenende**

## **Frauenkurs für Bauch, Beine & Po**

Jeden Freitag 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Trainieren wir gemeinsam mit Spaß und Abwechslung gezielt Bauch, Oberschenkel und Po.

Jede Stunde bietet ein neues Thema - mal mit Steppern, Balance Pads oder Therabändern, mal mit dem eigenen Körpergewicht.

Egal ob jung oder älter, Einsteigerin oder Fortgeschrittene. Jede Frau ist herzlich willkommen!!

Starte aktiv ins Wochenende,  
stärke Deine Muskulatur, rege  
die Fettverbrennung an und  
genieße die gemeinsame Bewegung in der Gruppe.

Kursleitung ist die staatl. gepr.  
Gymnastiklehrerin

Lina Bernhardt



# Eulen nach Athen tragen

## Bier ist ein Lebensmittel

Der jährliche Busausflug der Seniorinnen und Senioren vom TV Menge ging diesmal in Richtung Nordosten. Das Ziel war die Kleinstadt Oelde, um dort die Pott's-Brauerei zu besichtigen. Sie wissen schon: Das Markenzeichen dieser Landbrauerei ist das charakteristische „PLOPP“ beim Öffnen der Flasche mit dem Bügelverschluss.

Es mutet schon ein wenig seltsam an: Bürger aus der deutschen Bierstadt Dortmund mit einer Brauerei, die jährlich 3,5 Millionen Hektoliter produziert, begeben sich auf eine Reise von 80 Kilometern, um sich zu informieren, wie in einem viel kleineren Unternehmen mit gerade einmal 50.000 hl Jahresproduktion aus den vier solitären Grundstoffen Wasser, Gerste, Hopfen und Hefe das bekömmliche Kaltgetränk entsteht.

DAS  
ECHTE S

Natürlich von der Sparkasse Dortmund

Vor Ort  
shoppen und  
sparen mit  
S-Cashback  
Regional!

Sparkasse  
Dortmund

The advertisement features a central graphic where the word "DAS" is in a red speech bubble, "ECHTE" is in a white box, and "S" is in a black speech bubble. Below this, the text "Natürlich von der Sparkasse Dortmund" is written. To the left, a red banner contains the slogan "Vor Ort shoppen und sparen mit S-Cashback Regional!". In the bottom right corner is the Sparkasse Dortmund logo. The background consists of a grid of 15 smaller images showing various people in everyday scenarios like talking on phones, smiling, and shopping.



Oder war es nicht auch der obligatorische Umtrunk in Begleitung eines deftigen Brauherren-Schmauses, der auf die „Wissbegierigen“ wartete?

Denn bei ehrlicher Betrachtung ist doch zu vermuten, dass der Erwerb von Kenntnissen über

den komplexen Ablauf der Biererzeugung, wie Reifedauer, unterschiedliche Temperaturzustände der Mixturen, Lagerung , Ober- oder Untergärigkeit auch bei einigen Freunden des goldgelben und schaumbekrönten Gerstensaftes zweitrangig ist?

Hier wurde die Erwartung jedenfalls voll erfüllt: Ein leckeres Mittagessen-Menü und frisch Gezapftes bis zum Abwinken beim zweistündigen Aufenthalt im gemütlichen Gastraum, da blieb kein Wunsch unerfüllt. Und es bestätigte sich die eindringlich und mehrfach vorgetragene Information des Tour-Begleiters von der Pott's-Brauerei:



„Bier ist in Deutschland ein Lebensmittel“. Und das hat Gültigkeit seit mehr als 500 Jahren, genauer seit 1516, als die zwei bayrischen Herzöge Wilhelm und Ludwig das später bezeichnete „Reinheitsgebot“ verfügten.



Die wie in jedem Jahr von Jutta Sperrmann, der Sprecherin des TVM-Seniorenbeirats routiniert vorbereitete Bustour führte die Gruppe am Nachmittag in das Nachbar-

städtchen Rheda-Wiedenbrück. Sehr zur Freude der örtlichen Gastronomie, denn einsetzender Regen verhinderte bei vielen Mitreisenden einen ausgiebigen Spaziergang durch Rhedas sehenswerte Innenstadt, deren Fachwerkhäuser mit dem Jahr des oben erwähnten Reinheitsgebotes konkurrieren können.



Cawi Schmälter



## Weihnachtsfeier der Vereinsjugend

Die Vereinsjugend des TV Mengede feierte in diesem Jahr eine besonders stimmungsvolle und abwechslungsreiche Weihnachtsfeier, die für alle Kinder ein echtes Highlight darstellte. Schon beim Betreten der festlich geschmückten Halle herrschte eine fröhliche Atmosphäre. Zahlreiche Mitmachstationen luden die jungen Gäste dazu ein, sich auszuprobieren, aktiv zu werden und gemeinsam Spaß zu haben.

Besonders beliebt war das farbenfrohe Kinderschminken, bei dem sich viele Kinder in kleine Fantasiefiguren verwandeln ließen. In der großen Bewegungslandschaft gab es verschiedene Stationen zum Klettern, Balancieren und Springen. Hier konnten die Teilnehmenden ihren Mut testen, ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen und sich richtig austoben. Für diejenigen, die ihr Glück auf die Probe stellen wollten, stand ein bunt dekoriertes Glücks-



# 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

rad bereit, bei dem es kleine Preise zu gewinnen gab. Auch die Wurfstation fand großen Anklang und sorgte für spannende Wettkämpfe und viel Gelächter.

Zur Stärkung wurden gesunde Snacks und Getränke angeboten, die in einer gemütlichen Sitzecke genossen werden konnten. Ein besonderes Highlight des Nachmittags war die beeindruckende Aufführung der Taekwondo-Abteilung. Mit voller Konzentration und beeindruckenden Bewegungen präsentierten die jungen Sportlerinnen und Sportler ihr Können und erhielten dafür großen Applaus.

Kurz darauf sorgte der Besuch des Nikolaus für leuchtende Augen. Er nahm sich Zeit, mit den Kindern zu sprechen und sie für ihr Engagement im Verein zu loben. Zum Abschluss versammelten sich alle Teilnehmenden, um gemeinsam Weihnachtslieder zu singen.

Bevor die Feier endete, erhielt jedes Kind einen kleinen Stutenkerl als Geschenk. Mit vielen Eindrücken und strahlenden Gesichtern machten sich die Familien schließlich auf den Heimweg und konnten auf eine rundum gelungene Weihnachtsfeier zurückblicken.

Luca Rüdiger



## Kup Prüfung bei der Abteilung Taekwondo



Am Samstag den 29. November 2025 fand in der Sporthalle der Jeanette-Wolff-Schule in Dortmund - Mengede die letzte Kup Prüfung des Jahres 2025 der Abteilung Taekwondo statt. Der Trainer und Abteilungsleiter der Abteilung Taekwondo Süleyman Gökdurmus (4. DAN) nahm in seiner Eigenschaft als Prüfer der Deutschen Taekwondo Union (DTU) diese letzte Prüfung selbst ab.

Sein Team- und Trainerkollege Thu Binh La (1. DAN) hatte in den letzten Wochen die Prüflinge intensiv vorbereitet und auch alle einer Vorprüfung unterzogen, ohne die eine Zulassung zur Prüfung nicht möglich gewesen wäre.

Alle 26 Prüflinge der Abteilung Taekwondo des TV 1890 Mengede e.V. waren am Prüfungstag ziemlich aufgeregt. Dabei war es egal ob man erst 8 Jahre alt ist oder schon die 40 überschritten hat.

**Trotzdem:** An diesem Samstag gaben die Teilnehmer alles.

Nach über 5 Stunden, wo Grundtechniken überprüft wurden, kleine Wettkämpfe in Zweierformationen abgehalten wurden, wo Tritte an der Pratze vorgeführt wurden oder in der Poomsae gegen imaginäre Gegner gekämpft wurde – jeder zeigte sein bestes. Nach Freikampf und Selbstverteidigung bildete die Präsentation des Bruchtestes der höheren Gurte den krönenden finalen Abschluss.

Letztendlich hat sich für alle die harte und intensive Vorbereitungszeit gelohnt. Der Prüfer Süleyman Gökdurmus entschied, dass alle Teilnehmer bestanden haben und nun die Farbe des nächst höheren Kup als ihren Gürtel tragen dürfen.

**Das sind:** Isabell L. (9. Kup), Mika W. (9. Kup), Yasir-Han K. (9. Kup), Maximilian F. (9. Kup), Andreas W. (9. Kup), Darina T. (9. Kup), Eva. F. (9. Kup), Lena F. (8. Kup), Anna F. (8. Kup), Alvian M. (8. Kup), Leonardo A. (8. Kup), Gülsüm B. (8. Kup), Björn F. (8. Kup), Aliyah K. (7. Kup), Melina N. (7. Kup), Mykhailo U. (7. Kup), Renald L. (6. Kup), Johann K. (6.Kup), Titus T. (5.Kup), Lukas W. (5. Kup), Christian W. (5. Kup), Frank K. (5. Kup), Grischa T. (5.Kup), Emilia G. (4. Kup), Evelyn G. (3. Kup), Angi R. (2.Kup).

Nun geht es vorausschauend für das Jahr 2026 mit neuen hohen Zielen weiter. Geplant ist auch eine Dan Prüfung (schwarzer Gürtel), an der 5 Schüler/innen der Abteilung teilnehmen sollen.

### **Übrigens:**

Alle Interessierte ab 8 Jahren (nach oben offen, gerne auch Ü 60) sind herzlich zum kostenlosen **Probetraining jeweils am Samstag und Sonntag, 11.00-13.00 Uhr, Turnhalle Jeanette-Wolff-Schule am Mengeder Markt, 44359 Dortmund, Mengeder Markt 6-8**, eingeladen.

Christian Wolf

## Adventkaffee der Senioren

Soviel gesungen wurde noch nie!

Beim diesjährigen traditionellen Adventkaffee der Seniorinnen und Senioren des TV Mengede im Gemeindesaal der katholischen Kirche – wie in jedem Jahr bei vollem Haus – kredenzte das begleitende Akkordeon-Paar Karin Menken und Ralf Oxe ein ausnahmslos deutsches Weihnachtslied-Potpourri, dessen Inhalt den meisten Gästen schon seit ihrer Jugendzeit bestens vertraut war. Damit aber auch alle Strophen in gleicher Inbrunst gesungen werden konnten, waren die Liedertexte in Gänze auf Ausdrucken greifbar ausgelegt worden. So hätte man sich mit den 70.000 Weihnachtlied-Sängerinnen und -Sängern im Dortmunder Westfalenstadion durchaus messen können. Und wenn die beiden fleißigen Akkordeonisten mal eine kurze Unterbrechung zum Wenden ihrer Notenblätter einlegten, waren es Bärbel Riedemann, Axel Kluge und Michael Bergediek, die mit Ihren nachdenklichen oder amüsanten Geschichten für nahtlose Übergänge sorgten.

Wie in jedem Jahr hatte das Team des TVM-Seniorenbeirats, angeführt von seiner Leiterin Jutta Sperrmann, alles perfekt vorbereitet. Eine geschmackvoll gesteckte grüne Tischdekoration und Kuchen vom Heidebäcker vermittelten gleich eine Wohlfühl-Atmosphäre, in der es auch Markus Rüdiger, dem 1. Vorsitzenden des Vereins, leichtfiel, in seinen Begrüßungsworten die ausnahmslos gute Entwicklung des größten Sportvereins im Dortmunder Nord-Westen hervorzuheben.

Herauszustellen war auch, dass der Seniorenbeirat sich durch drei hinzugewonnene Mitwirkende endlich wieder in voller Stärke seinen selbstgesteckten Aufgaben widmen wird. Jutta und Walter Sperrmann, Hubertus und Elke Mentner, dazu Carlo Streit und Michael Bergediek bilden das

Team, das sich auch im nächsten Jahr darum kümmert, den Vereins-Ältesten abseits vom aktiven Sport Anerkennung für ihre Vereinstreue zu vermitteln. Klar, dass das Treffen zum Advent auch in 2026 auf ihrem Programmzettel verankert ist.



Cawi Schmälter

# 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	Dienstag	20.00-21.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	18.30-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Herren 2	Dienstag	20.00-21.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	18.30-20.00 Uhr	Schragmüller Grundschule
Herren 3	Montag	20.00-21.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Schragmüller Grundschule
Damen	Dienstag	18.30-21.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	20.00-22.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
U18	Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	18.00-20.00 Uhr	Schragmüller Grundschule
U16	Montag	18.00-20.00 Uhr	Schragmüller Grundschule
	Donnerstag	18.00-20.00 Uhr	Schragmüller Grundschule
U14	Mittwoch	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
U12	Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Freitag	16.00-17.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
U10	Montag	16.00-17.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Mittwoch	16.00-18.00 Uhr	Regenbogen Grundschule

## **Leichtathletik**

Ab 4 Jahre	Montag	16.00-17.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule
Ab 6 Jahre	Montag	17.00-18.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule

## **Leichtathletik Lauftreff**

Dienstag und 18.00 Uhr  
Freitag

## **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
Fortgeschrittenes Grundschultraining ab grün	Montag	18.00-20.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Prüfungsvorbereitungen allgemein für alle	Sonntag	11.00-13.00 Uhr	Jeannette-Wolff-Schule



## **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
Gemischte Minis	Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
Gemischte F-Jugend	Mittwoch	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
	Freitag	16.00-17.30 Uhr	Schulzentrum Nette
Gemischte E-Jugend	Mittwoch	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen GS
	Freitag	17.00-18.30 Uhr	Schulzentrum Nette
Gemischte D-Jugend	Montag	17.00-18.30 Uhr	Regenbogen GS
	Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
Weibliche C-Jugend	Montag	17.30-19.00 Uhr	Bert-Brecht-Gymnasium
	Dienstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette
	Donnerstag	17.00-18.30 Uhr	Sporthalle Nette

## **Kung Fu**

Jugendliche und Erwachsene	Dienstag	17.00-19.30 Uhr	Schramm Müller 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	Schramm Müller Grundschule
Erwachsene / Jugend ab 12	Montag	20.00-21.30 Uhr	Schramm Müller Grundschule
	Mittwoch	20.00-21.30 Uhr	Schramm Müller Grundschule
Fortgeschrittene (gemischt)	Samstag	11.30-13.00 Uhr	Schramm Müller Grundschule

## Volleyball

Damen I	Montag	19.00-20.30 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
Damen II	Montag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Herren I	Montag	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Mittwoch	18.30-20.00 Uhr	Sporthalle Nette
	Freitag	18.30-21.00 Uhr	Sporthalle Nette
Damen 1-Stadtliga	Montag	19.00-21.30 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
Mädchen (U16-U18)	Montag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
	Donnerstag	17.30-19.00 Uhr	Regenbogen Grundschule
Mädchen U14	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
	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	17.00-18.00 Uhr	Wilhelm-Rein-Schule
Rückenfit	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

Spt. +60/-60 Ovl. 4,0

## Qualitäts-Gleitsichtgläser

das Paar ab Euro

Kunststoffgläser,  
Superentspiegelt, gehärtet

198,-



Am Amtshaus 16  
44359 Dortmund  
Telefon 0231 337197  
[www.honndorf.de](http://www.honndorf.de)

**HONNDORF**  
BRILLEN UND  
CONTACTLINSEN

## 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	10.00-11.00 Uhr	Begegnungsstätte Bürenstraße

## 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

LENA CASSEL

Vom  
Seitenrand in  
die Primetime



**Die Moderatorin,  
Podcasterin und Ex-  
Fußballspielerin  
erzählt spannend von  
ihrem Kampf in der  
Männerdomäne Fußball**



**Buchhandlung  
am Amtshaus**

Am Amtshaus 8 44359 Dortmund  
Tel/WhatsApp: 0231 33 99 66



## Adressen der Schulen und Veranstaltungsorte:

<b>Jeanette-Wolff-Schule am Mengeder Markt</b> Am Markt 6-8, 44359 Dortmund	<b>Aula Wilhelm-Rein-Schule</b> Castroper Straße 121, 44357 Dortmund
<b>Wilhelm-Rein-Schule</b> Castroper Straße 121, 44357 Dortmund	<b>Seniorenbegegnungszentrum</b> Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
<b>Sporthalle Nette</b> Dörwerstraße 36, 44359 Dortmund	<b>Schramm Müller Grundschule</b> Castroper Straße 153, 44357 Dortmund
<b>Regenbogen Grundschule</b> Adalmundstraße 1, 44359 Dortmund	<b>Gustav-Heinemann-Gesamtschule</b> Parsevalstraße 170, 44369 Do-Huckarde
<b>Reinoldi-Gesamtschule</b> Im Odemsloh 107, 44357 Dortmund	<b>Schopenhauer Grundschule</b> Karl-Schurz-Straße, 44359 Dortmund
<b>Schulzentrum Nette</b> Dörwerstraße 36, 44359 Dortmund	<b>Sporthalle Wischlingen</b> Höfkerstraße, 44149 Dortmund



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](http://www.x-protronic.com)  
E - Mail: [Info@x-protronic.com](mailto:Info@x-protronic.com)

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

Nr. S 808074



★ VdS-anerkannte Errichterfirma für  
Einbruchmeldeanlagen

## Monatsbeiträge

<b>Abteilung</b>	<b>Aufnahme Einmalig</b>	<b>Erwachsene monatlich</b>	<b>Jugendliche monatlich</b>	<b>Kind 1 monatlich</b>
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
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

<b>Abteilung</b>	<b>Kind 2 monatlich</b>	<b>Kind 3 monatlich</b>	<b>Passiv</b>	<b>Familie*</b>
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	
Aerobic			6,00	
Basketball	12,00	11,00	6,00	
Handball	9,00	9,00	6,00	
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 83 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:**

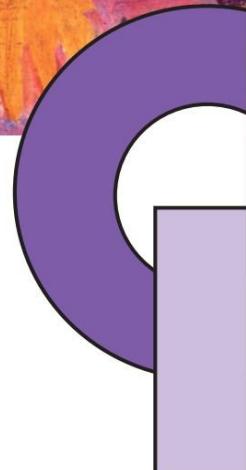
4 mal jährlich

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**  
B E S T A T T U N G E N**BERATEN · BESTATTEN · BEGLEITEN**

Williburgstraße 19 · 44359 Dortmund

**0231.33 35 44**[www.quellenberg-bestattungen.de](http://www.quellenberg-bestattungen.de)



# #Beste Girokonto – beste Leben!

Unser Girokonto – ausgezeichnet  
als **bestes Girokonto Dortmunds!**

[dovoba.de/girokonto](http://dovoba.de/girokonto)

