



TVM Inform

KURSPROGRAMM

TRAININGSZEITEN

01.04. - 30.06.2026



Schweigen schützt die Falschen

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt

**QUALITÄTSBÜNDNIS
SPORT NRW**

in Zusammenarbeit mit der Bundesstütztkammer

**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
info@alte-apotheke-tackenberg.de


Apotheken

Official Partner



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
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 Rüter, 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,
tvm-basketball@gmx.de

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 Gökürmus,
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

Neuer Kurs: POWER FITNESS

Gute Vorsätze? Setze sie um!!

Power Fitness

Donnerstags 19:50 Uhr - 20:50 Uhr

09.04.2026 - 25.06.2026

Im Powerkurs steht die Kräftigung des gesamten Körpers im Mittelpunkt.

Gezielte Übungen für Muskeln und Haltung, ergänzt durch kleine Einheiten für Ausdauer und Beweglichkeit, sowie entspannte Elemente zur Regeneration.

Gute Musik, der Einsatz von Fitnessgeräten (Hanteln, Stepper, Balance Pads, etc.) sowie eine junge, motivierte Kursleitung - Elisa - machen das Training abwechslungsreich und interessant.

Veranstaltungsort:

Vereinszentrum, Strükedestr.

26 „Alte Post“,

44359 Dortmund

Kursgebühr:

Vereinsmitglieder:

65,00 €

Nichtvereinsmitglieder:

70,00 €



(Anmeldung im Vereinsbüro: 0231/ 33 83 06)

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“

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

13.04. 2026 - 06.07. 2026 (12 x)

17.25 - 18.25 Uhr

Präventionskurs

Gesundheitstraining - mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit

13.04. 2026 - 06.07. 2026 (12 x)

18.40 - 19.40 Uhr

Präventionskurs „Hatha-Yoga“

13.04. 2026 - 06.07. 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 Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Präventionskurs „Fit und Gesund“

31.03.2026 - 16.06.2026 (12 x)
9.00 - 10.00 Uhr

Präventionskurs „Fit und Gesund“

31.03.2026 - 16.06.2026 (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 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-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

08.04. 2026 - 03.06. 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!



AUTOTEILE & MEISTERWERKSTATT

**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

DER ATD ONLINE-SHOP
**24 STUNDEN
GEÖFFNET**
WWW.ATD-DORTMUND-SHOP.DE

Donnerstag (Vereinszentrum Strünkedestr. 26)

Raum 1 Gymnastik

Pilates

02.04. 2026 - 25.06. 2026 **(11 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“

01.04. 2026 - 02.07. 2026 **(12 x)**
17.55 - 18.55 Uhr

Reha-Wirbelsäule

19.05 - 19.50 Uhr

Power Fitness

09.04. 2026 - 25.06. 2026 **(10 x)**
19.50 - 20.50 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 Strünkedestr. 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

10.04. 2026 - 26.06. 2026 (11 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)
- Der TV Mengede ist auch über **Instagram** zu erreichen

Samstag (Vereinszentrum Strükedestr. 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

18.04. - 27.06. 2026 (11 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 Strükedestr. 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:

Jahreshauptversammlung

01.07.2026, 19:00 Uhr

Hotel-Restaurant Handelshof, Mengeder Str. 664, 44359 Do

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) **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; antjesfunforhair@gmx.de

Raum 1 - Gymnastik

Fitnesskurse

Pilates, Zumba-Fitness

11 x 60 Min.

Mitglieder 60,50 €

Nicht-Mitglieder 66,00 €

Fit ins Wochenende

11 x 60 Min.

Mitglieder 55,00 €

Nicht-Mitglieder 60,50 €

Power Fitness

10 x 60 Min.

Mitglieder 65,00 €

Nicht-Mitglieder 70,00 €

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

Präventionskurs „Hatha-Yoga“ (montags)

Einzelstunde für Vereinsmitglieder € 13,00

Einzelstunde für Nichtvereinsmitglieder € 15,00

Brunch der Gesundheitsabteilung

Der diesjährige Brunch der Gesundheitsabteilung war wieder ein voller Erfolg und zeigte eindrucksvoll, wie groß das Interesse und die Begeisterung für gemeinschaftliche Veranstaltungen im Verein sind. Bereits im Vorfeld war die Veranstaltung restlos ausgebucht, was die Nachfrage und



Beliebtheit dieses besonderen Treffens unterstreicht. Insgesamt fanden sich am Samstag, den 7. März, 82 Gäste im Gemeindehaus der kath. St. Remigius Kirche ein, um gemeinsam einen genussvollen und geselligen Vormittag zu verbringen.

Die Besucherinnen und Besucher erwartete ein reichhaltiges und liebevoll zusammengestelltes Angebot. Das abwechslungsreiche Frühstücksbuffett ließ keine Wünsche offen und bot für jeden Geschmack etwas passendes. Ergänzt wurde

das kulinarische Angebot durch eine frische und vielfältige Salatbar. Im weiteren Verlauf konnten sich die Gäste bei Kaffee und Kuchen verwöhnen lassen.



Besonders hervorzuheben ist die hervorragende Organisation durch Simone. Mit viel Engagement, Herzblut und einem Blick fürs Detail sorgte sie gemeinsam mit ihrem Team für einen reibungslosen Ablauf und eine rundum gelungene Veranstaltung.

Der Brunch bot nicht nur kulinarische Highlights, sondern auch die Gelegenheit zu anregenden Gesprächen, neuen Begegnungen und einem intensiven Austausch in

entspannter Atmosphäre. Insgesamt war es ein rundum gelungener Vormittag, der allen Beteiligten in bester Erinnerung bleiben wird und die Vorfreude auf das kommende Jahr bereits jetzt wachsen lässt.

Wir bedanken uns bei den zahlreich erschienenen Gästen und dem hervorragendem Organisationsteam und auch wir können das nächste Jahr und den nächsten Brunch kaum erwarten!

Luca Rüdiger



DAS ECHTE 

Natürlich von der Sparkasse Dortmund

Vor Ort shoppen und sparen mit S-Cashback Regional!


Sparkasse Dortmund

Starker Zulauf beim Mädchenturnen

Beim Mädchenturnen für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren stehen Bewegung, Spaß und Gemeinschaft im Mittelpunkt. In einer lebendigen und stetig wachsenden Gruppe treffen sich wöchentlich zahlreiche Mädchen, um gemeinsam aktiv zu sein, sich auszuprobieren und spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Dabei werden abwechslungsreiche Übungen angeboten, die sowohl die Koordination als auch Kraft und Beweglichkeit fördern. Gleichzeitig bleibt immer genügend Zeit für kreative Spiele und kleine Herausforderungen, die für Begeisterung sorgen.



Ein besonders wichtiger Aspekt ist

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-handelshof.de

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

Inh. Andrea Valente

das soziale Miteinander. Die Kinder lernen, sich gegenseitig zu unterstützen, Rücksicht zu nehmen und gemeinsam Erfolge zu feiern. So entstehen nicht nur sportliche Fortschritte, sondern auch wertvolle Freundschaften, die oft über das Turnen hinaus bestehen bleiben.

Für zusätzliche Highlights im Trainingsalltag sorgen immer besondere Aktionen. So wurde zuletzt gemeinsam Karneval gefeiert - ein buntes und fröhliches Ereignis, auf das sich alle gefreut haben. Viele Kinder erschienen in fantasievollen, farbenfrohen Kostümen und verwandelten die Turnhalle in eine kleine Festwelt. Mit Musik, lustigen Spielen und viel guter Laune wurde diese Stunde zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten.

Sina Untenberger



Einladung zur Mitgliederversammlung

**Einladung zur Mitgliederversammlung des TV 1890 Mengede e.V.
am Mittwoch, dem 01. Juli 2026 um 19:00 Uhr
im Hotel-Restaurant Handelshof, Mengede Str. 664, 44359 Dortmund**

**Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die das 18. Lebensjahr vollendet haben.
Das Stimmrecht ist nicht übertragbar.**

Vorläufige Tagesordnung:

TOP 1	Begrüßung	(1. Vorsitzender)
TOP 2	Feststellung der Tagesordnung Und rechtzeitigen Einladung	(1. Vorsitzender)
TOP 3	Ehrungen Ehrungen der Verstorbenen	(1. Vorsitzender)
TOP 4	Berichte 1. Vorsitzender Seniorenbeirat Jugendwartin	(1. Vorsitzender) (Sprecherin des Beirats) (Jugendwartin)
TOP 5	Bericht des Kassenwarts	(Kassenwart)
TOP 6	Bericht des Kassenprüfers und Entlastung des Vorstands	(Kassenprüfer)
TOP 7	Vorstellung und Genehmigung des Haushaltplans 26/27	(Kassenwart)
TOP 8	Wahlen	
	1. Vorsitzender	(2 Jahre)
	1. Finanzwart	(2 Jahre)
	1. Sportwart	(2 Jahre)
	Kassenprüfer	(1 Jahr)
TOP 9	Anträge	

**Anträge sollen satzungsgemäß spätestens zu Beginn der Mitgliederversammlung in
Schriftform dem Versammlungsleiter vorliegen.**

TOP 10 Berichte Abteilungen

Auf der Jahreshauptversammlung können wichtige Themen des Vereins besprochen und wesentliche Entscheidung getroffen werden! Insbesondere sollten alle Abteilungen des Vereins vertreten sein! Ich bitte daher um Eure Teilnahme. Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen
Markus Rüdiger

Trainingszeiten und Übungsstunden

Badminton

Jugendliche 7 bis 15 Jahre	Freitag	17.00-19.15 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 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



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 Kirchlinde
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	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	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
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

Qualitäts-Gleitsichtgläser

das Paar ab Euro

198,-

Kunststoffgläser,
Superentspiegelt, gehärtet



Sph +6,0/-6,0 Cyl 4,0

Am Amtshaus 16
44359 Dortmund
Telefon 0231 337197
www.honndorf.de

HONNDORF
BRILLEN UND
CONTACTLINSEN



Nordic Walking

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

* Winterzeit Kopflampen mitbringen	Montag	18.30-19.30 Uhr
	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 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
------------------	---------	-----------------	-----------------



Unser Buchtipp!

“Blagen”
Kindheit und Jugend
in Dortmund

Buchhandlung
am Amtshaus

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

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 & Nowatec
Sicherheitsysteme e.k.**
 Siegburgstr. 5 - 7
 44359 Dortmund

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

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

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

Nr. S 808074



★ VdS-anerkannte Errichterfirma für Einbruchmeldeanlagen

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

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
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	13,00	12,00	11,00
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	
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	11,00	11,00	6,00	28,00
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
BESTATTUNGEN



BERATEN · BESTATTEN · BEGLEITEN

Williburgstraße 19 · 44359 Dortmund

0231.33 35 44

www.quellenberg-bestattungen.de

Dortmunder
Volksbank



#Beste Girokonto – beste Leben!

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

dovoba.de/girokonto



€uro

**BESTES
GIROKONTO**

DORTMUND

ausgabe 12/2022