



Übungszeiten-Übersicht der Abteilungen des Osterather Turnvereins

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

NEUE Bürozeiten:

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

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

www.otv1893.de

und News auf facebook

Osterather Turnverein 1893 e. V.

Grußwort des Vorstands

Liebe Sportinteressierte!

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

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

Viel Spaß mit unserem Sportangebot

Der Vorstand

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

Für Rückfragen im OTV-Büro:

Telefon: 02159/528389

Fax: 02159/6964343

E-Mail: buero@otv1893.de

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

Montag 14:30 Uhr - 17:00 Uhr

Doris Fay

Mittwoch 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Lydia Domisch

Rechnungen, Änderung der Mitgliedschaft:

Mireille Kisselbach ist nur noch per Mail zu erreichen

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

Sponsoring der Abteilungen:

Dagmar Schotter, info@otv1893.de

OTV – News

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

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

Hanteln, Tubes und Flexibars .

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

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

Freie Plätze beim Eltern-Kind-Turnen am Vormittag

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

NEU Hatha Yoga am Morgen

Kursdauer: 15 x 90 Min.

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

Alle Angebote unter:

www.otv1893.de

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

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

Ihre Ansprechpartner im O T V

Badminton	ab 10 Jahre Schüler, Jugend, Damen und Herren	Bernhard Schatz Max Frickel	Tel: 02159-521960 Tel: 01752947616
Basketball	ab 7 J. alle Altersklassen Damen und Herren	Christoph Grathes	Tel: 0211-5140742 Fax: 0211-5140743
Diabetikergruppe und Seniorensport	Damen und Herren	Ulla Held	Tel: 02159-696679
Gymnastik	für Frauen	Britta Schlieck	Tel: 02159-2357
Gymnastik	für Jedermann	Henning Pettenberg	Tel: 02159-7315
Herzgruppe (Reha)	Damen und Herren	Sabine Schumann	Tel: 01575-7265630.
Handball	Jugend und Senioren	Dieter Andrä	Tel: 02159-5838
Judo	Schüler & Jugend und Erwachsene	Claudia Vogt Max Novak	Tel: 02159-698697 Tel. 0173-7731337
Eltern Kind Turnen Kinderturnen	ab 18 Monaten ab 3 Jahre	Maria Basels Lydia Domisch	02159-911336 02159-51276
Leichtathletik Lauffreff Sportabzeichen Walking	Schüler und Jugend Damen & Herren	Stefan Lothar Ulrich Siewert Bärbel Mosch Lotti Maaßen	02159-8153091 02161/673262 02159-1020 02159-50143
Seniorensport Gestärkter Rücken...	ab 60 Jahre	Monika Strotmann	02159-51505
Schiess-Sport	Jugendliche und Senioren	Gernot Adam Gerd Jansen	0170-6835823 02159-4432
Volleyball Hobby und Leistungsgruppen	ab 5 Jahre alle Altersklassen Damen & Herren	Rudolf Noack	02132-6859024 0160-1124903

Kursangebote:

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

Wichtig für alle Übungsteilnehmer und ggf. deren Erziehungsberechtigte

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

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

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

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

→ Bitte treffen Sie selbst entsprechende Vorsorge.

Der OTV-Vorstand

Abteilung B A D M I N T O N

Trainingszeiten der Schüler und Jugend

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

Trainingszeiten der Senioren

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

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

Weitere Informationen bei:

Abteilungsleiter Max Frickel,
40670 Meerbusch,
Tel: 01752947616,
Email: max.frickel@web.de

Dagmar Schotter
Tel.: 02159/910059
E-Mail: badminton@otv1893.de

Bernhard Schatz, Tel. 02159/521960, E-Mail: bschatz@schatz-finanz.de

Abteilung B A S K E T B A L L

<u>Senioren</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>ÜbungsleiterIn</u>
1. Herren (Bezirksliga)	TH Realschule	Mi. 20.00-22.00	N. N.
	TH Brüder Grimm	Fr. 20.00-22.00	
2. Herren (Kreisliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Fr. 20.00-22.00	A. Seidemann-K.
1. Damen (Oberliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Di. 20.00-22.00	N. N.
	TH Realschule	Fr. 20.00-22.00	
2. Damen (Bezirksliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Di. 18.00-20.00	N. N.
	TH 1 Gymn. Strümp	Do. 20.00-22.00	
Hobbytruppe (Mixed)	TH 1 Gymn. Strümp	Do. 20.00-22.00	N. N.
<u>männliche Jugend</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>ÜbungsleiterIn</u>
mU 18 (00/01) (Kreisliga)	TH Wienenweg	Mo. 18.30-20.15	S. Gustmann
	TH 1 Gymn. Strümp	Do. 19.00-21.00	
mU 16 (02/03) (Landesliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Di. 18.00-20.00	C. Siemers
	TH Realschule	Fr. 18.15-20.00	
mU 14 (04/05) (Kreisliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Mi. 16.30-18.15	F. Bacher/ J. Müller
	TH Wienenweg	Fr. 16.00-17.30	
mU 12 (06/07) (Kreisliga)	TH 1 Gymn. Strümp	Mo. 16.30-18.15	R. Oehmen
	TH 1 Gymn. Strümp	Do. 17.00-18.30	
mU 10 (08/09) (Kreisliga)	TH Realschule	Fr. 15.00-16.30	M. Knuff
Ballschule (10-12)	TH Realschule	Fr. 15.15-16.15	A. Demir/ L. Knaup

Abteilung B A S K E T B A L L

<u>weibliche Jugend</u>	Übungsstätte	Übungszeit	ÜbungsleiterIn
wU 18 (00/01) (Regionalliga)	TH 1 Gymn. Strümp TH 1 Gymn. Strümp	Mo. 18.15-20.00 Do. 18.30-20.00	R. Oehmen
wU 16 (02/03) (Oberliga)	TH 1 Gymn. Strümp TH 1 Gymn. Strümp	Di. 18.00-20.00 Fr. 18.30-20.00	J. Dietz
wU 16 II (02-04) (Kreisliga)	TH Realschule TH Realschule	Mi. 18.00-20.00 Fr. 16.30-18.15	N. N.
wU 14 I (04) (Oberliga)	TH Realschule TH Realschule	Mi. 18.00-20.00 Fr. 16.30-18.15	L. Dietz
wU 14 II (05) (Oberliga)	TH Realschule TH 1 Gymn. Strümp	Mi. 16.00-18.00 Fr. 16.30-18.30	A. Hellmann
wU 12 (06/07) (Regionalliga)	TH Realschule TH 1 Gymn. Strümp	Mi. 16.00-18.00 Fr. 16.30-18.30	C. Grathes
wU 10 (08/09) (Kreisliga)	TH Realschule TH 1 Gymn. Strümp	Mi. 16.00-18.00 Fr. 16.30-18.00	M. Dietz/ E. Gauda

Informationen bei:

Abteilungsleiter Basketball:

Christoph Grathes

Kaarster Weg 25

40547 Düsseldorf

Tel.: 0211/5140742 (p)

Abteilung@otv-basketball.net

www.otv-basketball

Abteilung H A N D B A L L

Herren

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

Damen

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

Mädchen und Jungen

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

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

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

Abteilung H A N D B A L L

Männliche Jugend

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

Abteilungsleiter:

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

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

Abteilung G Y M N A S T I K

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

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

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

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

Für alle Kurse gilt:

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

Bei freien Plätzen ist ein späterer Einstieg möglich.

Weitere Infos zu den Kursangeboten stehen auf der

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

Infos bei der Abteilungsleiterin:

Britta Schlieck Tel.: 02159/2357

Email: brittaschlieck@web.de

Abteilung G Y M N A S T I K

Gymnastik am Vormittag

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

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

Abteilung G Y M N A S T I K

Gymnastik am Abend

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

Aktuelle Kurstermine bitte erfragen.

Ein späterer Einstieg ist bei freien Plätzen möglich.

Weitere Infos zu den Kursangeboten stehen auf der

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

Ansprechpartner: Britta Schlieck Tel. 02159/2357 Email: brittaschlieck@web.de

Abteilung G Y M N A S T I K

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

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

REHA-SPORT

Diabetiker-Sportgruppe

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

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

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

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

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

Herzsportgruppe

Herzsport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen.

Der Herzsport wird ärztlich verordnet und von den Krankenkassen je nach Krankheitsbild des Einzelnen finanziell über einen Zeitraum von 1 - 2 Jahren

- evtl. auch darüber hinaus - gefördert.

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

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

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

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

<u>Teilnehmer</u>	<u>Übungsstätte</u>	<u>Übungszeit</u>	<u>Übungsleiter(in)</u>
Herzsportgruppe Damen u. Herren	TH Hauptschule Wienenweg	Dienstag 18:15 - 19:45	Sabine Schumann 01575-7265630.

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

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

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

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

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

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



„Yoga-Elemente“:

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

Der Kurs strukturiert sich in Entspannungs-u. Bewegungsphasen

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

Kursdauer: 10 x 75 Min.

!!! aktuelle Starttermine bitte erfragen!!!

zurzeit Warteliste

Teilnehmer

Damen und

Herren

Übungsstätte

Gymnastikhalle

Realschule

Übungszeit

Mittwoch

19:00-20:15

Übungsleiter(in)

Britta Schlieck

02159-2357

brittaschlieck@web.de

Kurs-Preis für 10 Wochen

OTV-Mitglieder €20,00

Nichtmitglieder €44,00

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

Hatha Yoga am Morgen

Hatha-Yoga-Kurs für Jeden-besonders für Anfänger

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

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

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

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

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

Kursdauer: 15 x 90 Min.

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

Kursleiter: Stefano Momaroni

Anmeldungen unter: 02159-2357

oder per Email: brittaschlieck@web.de

(Britta Schlieck, Abteilungsleitung Gymnastik)

Bei freien Plätzen späterer Einstieg möglich!



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

„Zumba®“



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

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

Teilnehmer

Alle
Ab 16 Jahre

Übungsstätte

TH Wienenweg

Übungszeit

Donnerstag
20:30 - 21:30
0178-6547623

Übungsleiter(in)

Elli Janoschka
02159-5329802

elli.janoschka@gmail.com

Stepp-Aerobic



Teilnehmer

Übungsstätte

TH Hauptschule
Wienenweg

Übungszeit

Dienstag
19:45 - 21:00

Übungsleiter(in)

P. Meyes-Braukmann
02159-922 693

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

„Rücken-Fit“

Präventive Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik



Von den Krankenkassen anerkannter Präventionskurs

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

Übungsstätte

Gymnastikhalle
Realschule

Übungszeit

Mittwoch
19:00 oder
20:15

Übungsleiter(in)

Britta Schlieck
02159/2357
Email: brittaschlieck@web.de

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

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

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

Nächster Start: März 2017 bereits ausgebucht/Warteliste!

„Kraftvoller Rücken – entspannter Geist“

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

Übungsstätte

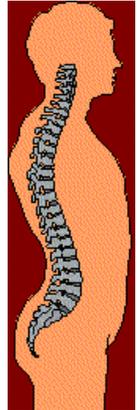
Gymnastikhalle
Realschule

Übungszeit

Mittwoch
12:20 - 13:20

Übungsleiter(in)

Ulla Held
02159/696679
Ulla.Held@t-online.de



Kursdauer: 12 x 60 Minuten aktuelle Starttermine erfragen!

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

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

Gestärkter Rücken – kraftvoll in den Tag!



Rund um
Kräftigung,
Menge
Durch
unseren
lindern oder vorbeugen.

den Rücken. Mobilität, Haltung, funktionelle mit und ohne Einsatz von Kleingeräten und mit jede Spaß.

gezielte Übungen und Trainingsabläufe lernen wir Rücken zu stärken und zu entspannen. Beschwerden

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

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen



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

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

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

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

Bei Kursen Anmeldung erforderlich da begrenzte Plätze!

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

Pilates Kurs



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

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

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

!!! zurzeit Warteliste !!!

Übungsstätte

Gymnastikhalle
Fröbelstraße

Übungszeit

Montag
17:30 - 18:45 Uhr

Übungsleiterin

Britta Schlieck
02159/2357
brittaschlieck@web.de



Yoga-Fitness Kurs für fitte Anfänger/Fortgeschrittene

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

Kursdauer: **15 x 75 Min.**

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

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

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

Übungsstätte

Gymnastikhalle
Fröbelstraße

Übungszeit

Donnerstag
11:00 - 12:15 Uhr

Übungsleiterin

Britta Schlieck
02159-2357
brittaschlieck@web.de



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

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

Verbindliche Anmeldung zum Gymnastikkurs

Kursname: _____

Starttermin und Zeit: _____

OTV Mitglied: ja nein

Höhe der Kursgebühr: € _____

Vor- und Zuname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/ Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

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

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

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____ **BIC:** _____

Kreditinstitut: _____

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

Datum, Unterschrift: _____

Den jeweiligen Kursbeginn und freie Plätze bitte erfragen!

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

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

Abteilung J U D O



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

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

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

Abteilung J U D O

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

Nur nach vorheriger Absprache finden noch statt:

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

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

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

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

Genauere Informationen über das Training mit Luftdrucksportgeräten bei:

Abteilungsleiter

Gernot Adam
Mobil:0170-6835823
gernadam@web.de

stellv. Abteilungsleiter

Helmut Hüttges
Kapellenstr. 7
40670 Meerbusch
02159-922666

Ansprechpartner

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

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

Was ist Kinderturnen?

Der Begriff Kinderturnen kennzeichnet ein umfangreiches Feld:

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

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

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

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

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

Eltern-Kind Spiel- und Turngruppen am Vormittag

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

Familiengruppen am Nachmittag

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

Was sind Familiengruppen?

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

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

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

Selbstverständlich ist der Kurs auch für Einzelkinder geeignet

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

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

Turnen für Kinder im Vorschulalter

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

Ansprechpartner:

Für alle Gruppen der Abteilung Kinderturnen

Abteilungsleiterin

Lydia Domisch

Tel. 02159/51276

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

Für Mädchen ab Grundschulalter

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

Ansprechpartner:

Für alle Gruppen der Abteilung Kinderturnen

Abteilungsleiterin

Lydia Domisch

Tel. 02159/51276

Abteilung LEICHTATHLETIK

Übungszeiten: Sommerhalbjahr

(ca. Osterferien-Herbstferien, je nach Witterung)

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

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

FIT & FUN: Das Leichtathletik Sportabzeichen

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

Welche Erinnerung haben Sie an Leichtathletik im Schulsport?

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

Kosten für Nichtmitglieder: 30,00 €

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

Übungszeiten: Winterhalbjahr

(ca. Herbstferien-Osterferien, je nach Witterung)

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

Ansprechpartner E-Mail: Leichtathletik@otv1893.de

Abteilungsleiter: Stefan Lother Tel.: 02159-8 15 30 91

Lauftreffleiter: Ulrich Siewert, ulrich-lauftreff@unitybox.de
Tel. 02161/673262

Walking: Lotti Maaßen , walkingtreff@otv1893.de, Tel: 02159-5 01 43

Sportwart Erwachsene: Jochen Adomeit Tel.: 02159-7110

Sportabzeichen : Bärbel Mosch Tel.: 02159 - 1020

Abteilung LEICHTATHLETIK

Walking/Nordic-Walking

Kurse

Walking: Anfänger und Fortgeschrittene

Nordic-Walking: nur für Fortgeschrittene

3,5 km-5,5 km Rundgang für Erwachsene
das ganze Jahr (auch in den Ferien)

Montag

Sommer 09:00 - 10:00

Winter 09:30 - 10:30

Waldparkplatz

Meerer Busch

an der L476

Lotti Maaßen

02159/50143

walkingtreff@otv1893.de

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

Montag

18:00 - 19:00

Sommer

Winter

Waldparkplatz

Meerer Busch

wie o.a.

Park&Ride U 76

Parkplatz Bovert

Donnerstag

Sommer 09:00 - 10:00

Winter 09:30 - 10:30

Waldparkplatz

Meerer Busch

wie o.a.

Lotti Maaßen

02159/50143

walkingtreff@otv1893.de

Walking-Treff für

Einsteiger und Fortgeschrittene

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

Abteilung LEICHTATHLETIK

Lauftreff mit Walking

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

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

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

Nähere Infos unter Ulrich Siewert, Tel.: 02161/673262
ulrich-lauftreff@unitybox.de

Abteilung V O L L E Y B A L L

Trainingszeiten Grundlagentraining 10 - 14 Jahre

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

Trainingszeiten Jugend

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

Abteilung V O L L E Y B A L L

Trainingszeiten Damen/Herren Leistungsbereich

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

Trainingszeiten Hobbygruppen

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

Ansprechpartner und Infos bei:

Rudolf Noack
Abteilungsleiter
Volleyball
Im Kamp 16
40667 Meerbusch
Tel. 02132-6859024
Mobil 0160-1124903
otv-volleyball@unitybox.de

O T V-Beitragsrichtlinien

1. Vereinsbeitrag

ab 01.01.2016

Alle Abteilungen, außer Basketball, Handball und Judo

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

Abteilung Basketball

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

Abteilungen Handball und Judo

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

2. Aufnahmegebühr

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

3. Familienbeitrag

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

4. Beitragsermäßigung

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

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

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

5. Beitragszahlung

Mitgliederbeiträge werden per Lastschrift abgebucht:

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

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

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

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

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

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

Die Sponsoren und Spender des Osterather Turnvereins

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

Sparkasse Neuss Volksbank Meerbusch eG

Und folgende Geschäfte / Personen (in alphabetischer Reihenfolge):

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

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

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

Das ist ganz einfach!

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

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

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

