

TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

Angebot für Erwachsene					
Realschule Castroper Str. 251					
Dienstag	Breitensport	19:00 - 21:00	Männer ab 50 Jahre	Marc Pflug	02323 55480
Kolibrischule, Jean-Vogel-Str. 36 (Eingang Flottmannstr.)					
Montag	Badminton	20:00 - 22:00	Frauen/Männer	Andreas Mielke	02323 63340
	REHA-Sport	19:00 - 20:30	Frauen/Männer	Jutta Pellny	0163 8665985
Otto-Hahn-Gymnasium, Hölkeskampring 168					
Dienstag	REHA-Sport	18:00 - 18:45	Frauen/Männer	Cornelia Henze	0163 8665985
	REHA-Sport	19:00 - 19:45	Frauen/Männer	Cornelia Henze	0163 8665985
Grundschule Börsinghauser Str. 64					
Montag	Zumba	18:30 - 19:30	Frauen/Männer ab 16 Jahre	Rene' Jühe	0160 97945278
Dienstag	Body Power	19:00 - 20:30	Frauen	Corinna Tomczak	0157 3536908
Grundschule Vellwigstr. 28					
Montag	LineDance	18:00 - 19:00	Frauen/Männer	Petra Thiele	0157 87408591
Dienstag	Gesund und Fit im Alltag	19:00 - 20:00	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	02323 32025
Donnerstag	Kapow (14-tägig)	20:00 - 21:00	Frauen/Männer ab 16 Jahre	Britta Lewalski	0177 3515077
	Pound (14-tägig)	20:00 - 21:00	Frauen/Männer ab 16 Jahre	Britta Lewalski	0177 3515077
Grundschule Max-Wiethoff-Str. 14					
Montag	Sport für und mit Älteren	18:00 - 20:00	Frauen ab 60 Jahre	Irmgard Deppe	02323 8994813
Dienstag	Sport für und mit Älteren	16:00 - 17:00	Frauen/Männer ab 60 Jahre	Ruth Martins	02323 34662
	Gymfit	19:00 - 20:30	Frauen	Sandra Pflug	02323 55480
	Hobby-Gruppe Ballsport	20:30 - 22:00	Männer	Thomas Tillmann	0173 2917638
Mittwoch	Stuhlgymnastik	16:00 - 17:30	Frauen/Männer	Hildegard Kielholz	02323 30826
	Yoga Fitness	17:30 - 19:00	Frauen/Männer	Randy Haarmann	Yoga-fitness-randy@web.de
	Fitness Drums	19:00 - 20:30	Frauen/Männer	Gaby Fried	0157 39139025
Donnerstag	Cornhole	19:00 - 20:30	Frauen/Männer	Thomas Tillmann	0173 2917638
Freitag	REHA-Sport	16:00 - 16:45	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	02323 32025
	Wirbelsäulengymnastik *KBBT	17:15 - 18:45	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	02323 32025
Freizeithaus Gysenberg, Am Revierpark 22					
Montag	Nordig-Walking	15:00	Frauen/Männer	Elke König	02323 460342
Donnerstag	Nordig-Walking	15:00	Frauen/Männer	Elke König	02323 460342
Akademie Mont-Cenis, Mont-Cenis-Platz 1					
Mittwoch	Nordic-Walking	18:00	Frauen/Männer	Karin Czwikla	02323 35500
Grundschule Jürgenshof 61					
Montag	Tabata	19:00 - 20:00	Frauen/Männer	Katie Mahlinger-Mosdzen	k.mahlinger@gmx.
	Hula Hoop	18:00	Frauen/Männer	Astrid Synowicz	info@tbs-herne.de
Sportzentrum Falkschule, Castroper Str. 184					
Montag	REHA-Sport	09:30 - 10:15	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	02323 34662
	REHA-Sport	10:15 - 11:30	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	02323 34662
	Pilates Anfänger	18:00 - 19:30	Frauen/Männer	Corinna Tomczak	02323 1379524
	Pilates Fortgeschrittene	19:30 - 21:00	Frauen/Männer	Corinna Tomczak	02323 1379524
Dienstag	REHA-Sport	17:00 - 17:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Annegret Tomczak	02323 32025
Mittwoch	REHA-Sport	10:00 - 10:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	02323 34662
	REHA-Sport (Beckenboden)	11:00 - 11:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Ruth Martins	02323 34662
	Boule	Jahreszeitabhängig z.Zt.16:00	Frauen/Männer	Werner Klein	0171 3878272
	REHA-Sport	17:00 - 17:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Martina Kirst-Hansmann	0176 80021882
	REHA-Sport	18:00 - 18:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Martina Kirst-Hansmann	0176 80021882

TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

Donnerstag	REHA-Sport	16:30 - 17:15	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Annegret Tomczak	0163 8665985
	Yoga Fitness	18:00 - 19:30	Frauen/Männer	Randy Haarmann	Yoga-fitness-randy@web.de
	Yoga Fitness	20:00 - 21:30	Frauen/Männer	Randy Haarmann	
Freitag	Wirbelsäulengymnastik *KBBT	10:00 - 11:30	Frauen/Männer	Annegret Tomczak	02323 32025
Sportjugendhaus, Westring 263					
Montag	Tanzen Senioren	11:00 - 12:30	Frauen/Männer	Petra Thiele	0157 87408591
Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium, Hölkeskampring 168 (Eingang Mont-Cenis-Str.)					
Dienstag	REHA-Sport	18:00 - 18:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Cornelia Henze	0163 8665985
	REHA-Sport	19:00 - 19:45	mit ärztl. Verord. o. Zehnerkarte	Cornelia Henze	0163 8665985
Angebot für Kinder					
Realschule Castroper Str. 251					
Dienstag	allgemeiner Ballsport	16:00 - 17:30	Jungen 5 - 7 Jahre	Dominik Hake	0176 32578259
	allgemeiner Ballsport	17:30 - 19:00	Jungen 7 - 9 Jahre	Dominik Hake	0176 32578259
	Leistungsturnen Fortgeschrittene	18:30 - 21:00	Mädchen	jugend@tbs-herne.de	
	Gymnastik und Tanz	17:00 - 18:00	Mädchen 6 - 8 Jahre	Dilara Stude Sophia Illig	0177 7835655 0163 8828070
	Gymnastik und Tanz	16:30 - 17:30	Mädchen 8 - 10 Jahre	Caroline Afken	c.afken@cloud.co
	Gymnastik und Tanz	18:00 - 19:00	Mädchen 12 - 15 Jahre	Caroline Afken	c.afken@cloud.co
	Gymnastik und Tanz	18:00 - 19:30	Mädchen ab 16 Jahre	Maren Steinkötter Hannah Schöpfer	15785720743
Donnerstag	Gerätturnen ohne Wettkampf	16:00 - 18:00	Mädchen 5 - 7 Jahre	Cara Kirchmeyer	carakirchmeyer01
	Gerätturnen ohne Wettkampf	18:00 - 20:00	Mädchen ab 8 Jahre	Katie Mahlinger-Mosdzen	k.mahlinger@gmx
Freitag	allgemeiner Ballsport	16:30 - 18:00	Jungen ab 10 Jahre	Marco Dettmar	0177 5382027
	Leistungsturnen Fortgeschrittene	18:00 - 20:00	Mädchen	jugend@tbs-herne.de	
	Gymnastik und Tanz	17:00 - 18:00	Mädchen 5 - 6 Jahre	Maren Steinkötter	0163 9246024
	Gymnastik und Tanz	16:00 - 17:30	Mädchen 8 - 10 Jahre	Caroline Afken	c.afken@cloud.co
	Gymnastik und Tanz	17:30 - 19:30	Mädchen 12 - 15 Jahre	Caroline Afken	c.afken@cloud.co
	Gymnastik und Tanz	18:00 - 20:00	Mädchen ab 16 Jahre	Maren Steinkötter	0163 9246024
Grundschule Börsinghauser Str. 64					
Montag	Happy Feet (Kindertanzen)	17:30 - 18:30	Mädchen 4 - 6 Jahre	Jessica Mahlinger	02323 1374314
Dienstag	Familieturnen	16:30 - 18:00	Kinder bis 6 Jahre	Stephanie Hechler	stephaniehechler
Freitag	Eltern Kind	15:30 - 17:00	Kinder bis 3 Jahre	Daniela Facius	02368 899354
Grundschule Vellwigstr. 28					
Montag	Kleinkinderturnen	16:30 - 18:00	Mädchen/Jungen 3 - 6 Jahre	Lea Kissing	0151 63402420
Mittwoch	Kleinkinderturnen	16:30 - 18:00	Mädchen/Jungen 3 - 6 Jahre	Lea Grützner	lea.g2691@gmail.com
Donnerstag	Eltern Kind	16:00 - 17:15	Kinder bis 3 Jahre	Katharina Recksick	0160 97038108
	Kleinkinderturnen	17:15 - 18:15	Kinder 3 - 6 Jahre	Katharina Recksick	0160 97038108
Grundschule Max-Wiethoff-Str. 14					
Montag	Eltern Kind	16:15 - 17:45	Kinder bis 3 Jahre	Claudia Hake	02323 2296033
Dienstag	Abenteuerturnen	17:00 - 18:30	Kinder 6 - 12 Jahre	Inga Friedrichs	0176 80273144
Donnerstag	Kleinkinderturnen	16:30 - 18:00	Mädchen/Jungen 3 - 6 Jahre	Julie Repons Steffi Schubert	0178 6970371 0152 31913717
	Kindertanzen	18:00 - 19:00	Mädchen 7 - 10 Jahre	Jessica Mahlinger	02323 1374314

Zur Zeit leider ausgebucht !

Bei Interesse an unseren Sportgruppen / Sportangeboten melden Sie sich bitte bei den jeweiligen Übungsleiter:innen, da sie ihre Gruppen eigenverantwortlich belegen und führen.

TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V., Castroper Str. 184, 44627 Herne

Geschäftszeit: Dienstag von 18:00 - 20:00 Uhr

Telefon 02323 33244

Mail: info@tbs-herne.de

Web: <https://tbs-herne.de>

30.04.2026

TV Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.

web: <https://www.tvs.de>