

# Guck mal...

# ...und was du siehst



**TSV Bremervörde e.V.**  
**Gnattenbergstraße 7**  
**(Boots- und Vereinshaus TSV)**

27432 Bremervörde  
 Telefon: 04761 / 5828  
[www.tsvbremervoerde.de](http://www.tsvbremervoerde.de)

## Der Spezialist vor Ort!



Bremervörde. Der TSV Bremervörde bietet seinen Mitgliedern nicht nur 14 verschiedene Sportarten, sondern sorgt mit zusätzlichen Fitness- und Reha-Programmen für ganzheitliche Gesundheit.

Das vielfältige Angebot, das die Sportmöglichkeiten ergänzt, hat im Laufe der Jahre aus dem ursprünglichen Männerturnverein im Gründungsjahr 1863 einen modernen Sportverein gemacht, der mit rund 1.800 Mitgliedern sehr gut ausgestattet ist.

### Gesundheitskurse

Der aktuelle Vorstand, bestehend aus Martin Jahn (1. Vorsitzender), Thilo von Kamp (2. Vorsitzender), Sportwartin Julia Zander und Sven Wilkens (1. Kassenwart) wird in der Geschäftsstelle stetig mehr von Manuela Seifert unterstützt, die sich zeitnah um den Reha-Sport kümmern wird. Marcus Bieck ist für den Fitness-Bereich zuständig. Neu im TSV sind auch die Vormittagskurse im Gesundheitsbereich, die permanent weiter ausgebaut werden sollen. Dazu gehört das Angebot, dass z.B. für den Reha-Sport oder für an Schlaganfall-, Parkinson- und an Multipler Sklerose erkrankte Personen eigene Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt werden sollen. Denn viele Betroffene haben durch ihre Erkrankung Handicaps, die sie davon abhalten, sich sportlich zu betätigen. Das soll durch den neuen Service beim TSV nun anders werden, und die neuen Möglichkeiten fächern das ohnehin bereits gute Angebot breiter auf. „Dadurch



oben: Manuela Seifert ist zuständig für den Reha-Sport und Marcus Bieck für den Fitness-Bereich.

links: Der Vorstand des TSV – Julia Zander (Sportwartin), Martin Jahn (1. Vorsitzender) und Thilo von Kamp (2. Vorsitzender).

sind wir beim TSV auch flexibler im Angebot“, sagt Seifert, die ab Herbst als Trainerin mit einsteigen wird. „Wir bieten Funktions-Training und Reha-Sport im Wasser oder trocken zu unterschiedlichen Uhrzeiten an. Dabei dürfen im TSV alle Gesundheitskurse mit und ohne Verordnung gebucht werden. Vereinsmitglieder des TSV erhalten über Privatrechnungen stark vergünstigte Teilnahmemöglichkeiten“, so Seifert. Die Fitnesskurse können von Vereinsmitgliedern ganz ohne weitere Nebenkosten belegt werden, denn für sie werden keine weiteren Beiträge erhoben.

### Yoga- und Kettlebell-Workshops

Ab Frühjahr 2025 werden zudem weitere Workshops angeboten. Geplant sind derzeit Kurse im Yoga-Bereich, die über acht bis zehn Wochen laufen sollen. Auch im Kettlebell-Bereich („Eisenkugel mit Griff“) sind Workshops geplant. Ein Kettlebell-Workout fördert die Kraftausdauer, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Dadurch wird die mentale Stärke und die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Ein derartiges Training kurbelt nicht nur die Fettverbrennung an, sondern es stärkt das Herz-Kreislauf-System kontinuierlich. Workshops zur Reha-Psychologie und weiteren

Gesundheits- und Ernährungsthemen runden das Angebot ab. Zusätzliche Kursangebote wie Zumba mit Cecilia Röhrig und Pound mit Marijke Duwald erweitern das Portfolio des TSV Bremervörde.

### Aufruf für Ärzte

Der TSV möchte mit seinem Angebot auch dezidiert Ärzte und Notfall-Sanitäter ansprechen, die sich bereit erklären, wöchentlich eine Stunde den Herzsport zu begleiten. Dazu müssen die Ärzte und Notfall-Sanitäter nicht in den Sporthallen vor Ort anwesend sein, sondern eine Rufbereitschaft anbieten, um im Notfall innerhalb von acht Minuten vor Ort zu sein.

### Danksagung und Kontakt

Die Verantwortlichen beim TSV möchten sich besonders auf diesem Wege bei der Turnabteilung mit Jette Michaelis, Reinhard Wilshusen, Otto Ehlers und Tina Kau bedanken, die den Gesundheits- und Fitnesssport seit Jahren unterstützen. Ein weiterer Dank geht an die Übungsleiter:innen Angela Heins, Dieter Bierik und Monika Voß, deren Kurse den TSV Mitgliedern bereits seit Jahren Freude bereiten und die natürlich zu ihren gewohnten Zeiten den TSV weiterhin hingebungsvoll begleiten. Der aktuelle Vorstand sowie die Trainerinnen und Trainer vom TSV Bremervörde e.V. sind nach Absprache beim Boots- und Vereinshaus in der Gnattenbergstraße 7 in 27432 Bremervörde anzutreffen. Um vorherige Kontaktaufnahme unter [info@tsvbremervoerde.de](mailto:info@tsvbremervoerde.de) bzw. Telefon 0494761/5828 wird freundlich gebeten. <https://www.tsvbremervoerde.de> (rgp)

Eine leistungsstarke Wirtschaft ist in unserer Region zu Hause. Die Menschen, die hier arbeiten und leben, schaffen etwas Besonderes.

Sie tragen in dieser Region zum Wohl aller bei.

Durch Ihren Kauf vor Ort sorgen auch Sie dafür, dass die Lebensqualität in dieser Region aufrechterhalten und gesichert wird.



# NEU!

## Kursprogramm 2024 / 2025

Anmeldung & Informationen:  
 Geschäftsstelle TSV  
 Manuela Seifert

☎ 04761 / 5828

[info@tsvbremervoerde.de](mailto:info@tsvbremervoerde.de)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09.00 - 10.00 Uhr Reha Orthopädie SH Ludwig-Jahn Str.		9.00 - 10.00 Uhr Reha Neurologie Geschäftsstelle TSV			
10.00 - 11.00 Uhr Mobilität u. Beweglichk. SH Ludwig-Jahn Str.	10.00 - 10.45 Uhr Aqua Reha Ortho Delphino	10.00 - 11.00 Uhr Reha Psychologie Geschäftsstelle TSV			
11.00 - 12.00 Uhr Rückenfit SH Ludwig-Jahn Str.	11.00 - 11.45 Uhr Aqua Reha Ortho Delphino	11.00 - 12.00 Uhr Reha Orthopädie SH Ludwig-Jahn Str.	11.00 - 11.45 Uhr Aqua Reha Ortho Delphino		
		12.00 - 13.00 Uhr Funktionelles Walken Parkplatz Delphino			
17.30 - 18.15 Uhr Aqua Reha Ortho Delphino			14.00 - 15.30 Uhr Fitness für Jedermann SH Ludwig-Jahn Str.	15.30 - 17.00 Uhr Neuro Schlaganfall SH Ludwig-Jahn Str.	
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik SH Am Mahlersberg	17.00 - 18.00 Uhr orthopädisches Turnen SH Birkenweg	18.00 - 19.30 Uhr Walken Parkplatz an der Höhe	17.00 - 18.00 Uhr Neuro gemischt SH Ludwig-Jahn Str.	18.00 - 19.00 Uhr Reha Orthopädie SH Ludwig-Jahn Str.	18.15 - 19.15 Uhr Stationstraining SH Birkenweg
18.30 - 19.45 Uhr Fit und aktiv Männer 60+ SH Birkenweg	19.00 - 20.00 Uhr Stationstraining SH Birkenweg	18.30 - 19.30 Uhr Wirbelsäulensport SH Am Mahlersberg	18.30 - 19.30 Uhr Bauch, Beine, Po SH Am Mahlersberg	18.30 - 19.30 Uhr Pound SH Birkenweg	19.00 - 19.20 Uhr Aqua Funktionstraining Delphino
19.00 - 20.00 Uhr Body Workout SH Am Mahlersberg	20.00 - 21.00 Uhr Men's Gym SH Birkenweg	19.30 - 20.30 Uhr Women's Gym 60+ SH Am Mahlersberg	19.00 - 20.00 Uhr Reha Orthopädie SH Ludwig-Jahn Str.	19.30 - 20.30 Uhr Women's Gym 60+ SH Am Mahlersberg	19.30 - 19.50 Uhr Aqua Funktionstraining Delphino
20.00 - 21.00 Uhr Women's Gym 60+ SH Am Mahlersberg	20.00 - 21.00 Uhr Gymnastik Frauen 50+ SG Ludwig-Jahn Str.		20.00 - 21.00 Uhr Reha Herzsport SH Ludwig-Jahn Str.	21.00 - 22.00 Uhr Kettlebell Kraftsport SH Ludwig-Jahn Str.	20.00 - 20.45 Uhr Aqua Reha Ortho Delphino