

**Ottemeier** 

Da, wo es drauf ankommt.

**HÜTTEHÖLSCHER**  
MASCHINENBAU

**LÜDDEMANN**  
INVESTMENTS

**BECKHOFF**  
New Automation Technology

**sportnavi.de**  
Firmenfitness

**KOMPO<sup>®</sup>**  
thermo

**26-045 Präventive Fußgymnastik – für einen gesunden Rücken**  
Präventionskurs nach §20, bis zu 80 % 64,00 €  
Erstattung durch Krankenkasse möglich  
Bedeutung eines kräftigen und zugleich beweglichen Fußes für den Körper - Ausgleich zum Sitzen im Alltag und am Arbeitsplatz  
Versammlungsraum TV Verl, St.-Anna-Str. 34a, Verl  
Mi, den 07.01.26 um 18:00 Uhr 8 Termine á 45 Min.



**26-050 Judozwerg mit Anhang (4-6 Jahre) Winter**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 41,50 €  
63,00 €  
Körperwahrnehmung durch faires kämpfen und miteinander

TH am Bühlbusch, Am Bühlbusch 6, Verl  
Fr, den 23.01.26 um 16:00 Uhr 9 Termine á 60 Min.

**26-051 Judozwerg mit Anhang (4-6 Jahre) Frühjahr**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 45,00 €  
70,00 €  
Körperwahrnehmung durch faires kämpfen und miteinander

TH am Bühlbusch, Am Bühlbusch 6, Verl  
Fr, den 17.04.26 um 16:00 Uhr 10 Termine á 60 Min.

**26-052 Purzelturnen am Vormittag (ab 12 Mon.)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 31,50 €  
45,00 €  
Bewegungsbaustellen und Co für die Jüngsten

Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, 33415 Verl  
Mi, den 21.01.26 um 10:15 Uhr 9 Termine á 60 Min.

**26-053 Purzelturnen am Vormittag (ab 12 Mon.)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 42,00 €  
60,00 €  
Bewegungsbaustellen und Co für die Jüngsten

Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, 33415 Verl  
Mi, den 15.04.26 um 10:15 Uhr 12 Termine á 60 Min.

**26-054 Purzelturnen am Nachmittag (ab 12 Mon.)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 31,50 €  
45,00 €  
Bewegungsbaustellen und Co für die Jüngsten  
Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, 33415 Verl  
Do, den 22.01.26 um 16:30 Uhr 9 Termine á 60 Min.

**26-055 Purzelturnen am Nachmittag (ab 12 Mon.)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 35,00 €  
50,00 €  
Bewegungsbaustellen und Co für die Jüngsten

TH an der Kleinschwimmhalle, Kühlmannweg 20, Verl  
Do, den 16.04.26 um 16:00 Uhr 10 Termine á 60 Min.

**26-056 Hobby Horsing (6-10 Jahre) Winter**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 27,00 €  
45,00 €  
Mit dem Hobby Horse über Hindernisse und durch den Parcour

TH St.-Georg Schule, Thaddäusstr. 74, Verl  
Di, den 20.01.26 um 16:00 Uhr 9 Termine á 60 Min.

**26-057 Hobby Horsing (6-10 Jahre) Frühjahr**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 33,00 €  
55,00 €  
Mit dem Hobby Horse über Hindernisse und durch den Parcour

TH St.-Georg Schule, Thaddäusstr. 74, Verl  
Di, den 14.04.26 um 16:00 Uhr 11 Termine á 60 Min.

**26-058 Hip Hop 17.00 Uhr (Winter)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 24,00 €  
40,00 €  
Power, Spaß und coole Choreographien zu aktueller Musik

TH an der Kleinschwimmhalle, Kühlmannweg 20, Verl  
Fr, den 09.01.26 um 17:00 Uhr 8 Termine á 60 Min.

**26-059 Hip Hop 17.00 Uhr (Frühjahr)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 24,00 €  
40,00 €  
Power, Spaß und coole Choreographien zu aktueller Musik

TH an der Kleinschwimmhalle, Kühlmannweg 20, Verl  
Fr, den 17.04.26 um 17:00 Uhr 8 Termine á 60 Min.

**26-060 Hip Hop 18.00 Uhr (Winter)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 24,00 €  
40,00 €  
Power, Spaß und coole Choreographien zu aktueller Musik

TH an der Kleinschwimmhalle, Kühlmannweg 20, Verl  
Fr, den 09.01.26 um 18:00 Uhr 8 Termine á 60 Min.

**26-061 Hip Hop 18.00 Uhr (Frühjahr)**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 24,00 €  
40,00 €  
Power, Spaß und coole Choreographien zu aktueller Musik

TH an der Kleinschwimmhalle, Kühlmannweg 20, Verl  
Fr, den 17.04.26 um 18:00 Uhr 8 Termine á 60 Min.

**26-062 Handstand, Rad und Co. 8 -12 Jahre**  
**Schnuppertermin** kostenlos

Technik und Kraft für den Handstand und seine Verwandten Kopfstand, Rad etc.  
Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Fr, den 16.01.26 um 17:00 Uhr 1 Termine á 60 Min.

**26-063 Handstand, Rad und Co. 8 -12 Jahre**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 27,00 €  
40,50 €  
Technik und Kraft für den Handstand und seine Verwandten Kopfstand, Rad etc.

Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Fr, den 23.01.26 um 17:00 Uhr 9 Termine á 60 Min.

**26-064 Handstand, Rad und Co. 8 -12 Jahre**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 24,00 €  
36,00 €  
Technik und Kraft für den Handstand und seine Verwandten Kopfstand, Rad etc.

Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Fr, den 17.04.26 um 17:00 Uhr 8 Termine á 60 Min.

**26-065 Handstand, Rad und Co. ab 13 Jahre**  
**Schnuppertermin** kostenlos

Technik und Kraft für den Handstand und seine Verwandten Kopfstand, Rad etc.  
Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Fr, den 16.01.26 um 18:00 Uhr 1 Termine á 60 Min.

**26-066 Handstand, Rad und Co. ab 13 Jahre**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 27,00 €  
40,50 €  
Technik und Kraft für den Handstand und seine Verwandten Kopfstand, Rad etc.

Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Fr, den 23.01.26 um 18:00 Uhr 9 Termine á 60 Min.

**26-067 Handstand, Rad und Co. ab 13 Jahre**  
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr 27,00 €  
40,50 €  
Technik und Kraft für den Handstand und seine Verwandten Kopfstand, Rad etc.

Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Fr, den 17.04.26 um 18:00 Uhr 9 Termine á 60 Min.



**Kursprogramm 1. Halbjahr 2026**



**Turnverein von 1912 Verl**  
Der Verein für alle ganze Familie



Anmeldung und Details unter

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

Für Rückfragen steht die Geschäftsstelle

unter

**05246 / 936 4740**

[kraft@tv-verl.de](mailto:kraft@tv-verl.de)

zu Verfügung.

Die Anmeldung zu den Kursen ist möglich

über das Online-Formular oder

das Download-Formular

im Internet unter der Adresse

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

Bitte beachten sie die Anmeldebedingungen.

<b>26-001</b>	<b>Stuhlyoga</b>	<b>(Winter)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	35,00€	
	70,00€	

Yogaübungen im Sitzen oder mit dem Stuhl als Stütze

Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Di, den 13.01.26 um 9.00 Uhr 10 Termin á 60 Min.

<b>26-008</b>	<b>Flowing AthletiX- Yoga meets Athletic</b>	<b>(Frühjahr)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	42,00€	
	84,00€	

Vereint athletisches Functional Training mit Yoga

Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Mi, den 15.04.26 um 19.30 Uhr 12 Termin á 60 Min.

<b>26-015</b>	<b>Zumba 18.00 Uhr</b>	<b>(Winter)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	28,00€	
	56,00€	

Tanz-Fitnessworkout, ein bunter Bewegungsmix zu aktueller Musik

Turnhalle GS St-Georg, Thaddäusstr. 74, Verl  
Mi, den 21.01.26 um 18.00 Uhr 8 Termin á 60 Min.

<b>26-022</b>	<b>Tabata für Anfänger</b>	<b>(Frühjahr)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	35,00€	
	70,00€	

Hochintensives Intervalltraining für Fitness und Ausdauer

Gymraum Halle III, St.-Anna Str. 34, Verl  
Mi, den 15.04.26 um 18.00 Uhr 10 Termin á 60 Min.

<b>26-029</b>	<b>Aikido – eine Kampfkunst</b>	<b>(Winter)</b>
Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos	0,00€	
	63,00€	

Starke und doch friedvolle Abwehr für Jedermann

Fitness für Mutter und Baby (ab 3 Monate)

Gymraum Halle III, St.-Anna- Str. 34, Verl  
Di 20.01.26 & Fr 23.01.26 um 20.00 Uhr 18 Termin á 120 Min.

<b>26-038</b>	<b>Fitdankbaby Mini</b>	<b>(Frühjahr)</b>
Präventionskurs nach §20 bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich		11,20 €

Fitness für Mutter und Baby (ab 3 Monate)

Gymraum Halle III, St.-Anna- Str. 34, Verl  
Fr, den 22.05.26 um 18.00 Uhr 8 Termine á 75 Min.

<b>26-039</b>	<b>Fitdankbaby Maxi</b>	<b>(Winter)</b>
Präventionskurs nach §20 bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich		11,20 €

Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)

Gymraum Halle III, St.-Anna- Str. 34, Verl  
Fr, den 09.01.26 um 9.15 Uhr 8 Termine á 75 Min.

<b>26-002</b>	<b>Stuhlyoga</b>	<b>(Frühjahr)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	38,50€	
	77,00€	

Yogaübungen im Sitzen oder mit dem Stuhl als Stütze

Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Di, den 14.04.26 um 9.00 Uhr 11 Termin á 60 Min.

<b>26-009</b>	<b>Pilates am Abend</b>	<b>(Winter)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	42,00€	
	84,00€	

Aufbau der Kraft von innen nach außen, Konzentration auf den eigenen Körper

Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Mi, den 14.01.26 um 20.30 Uhr 12 Termin á 60 Min.

<b>26-016</b>	<b>Zumba 18.00 Uhr</b>	<b>(Frühjahr)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	42,00€	
	84,00€	

Tanz-Fitnessworkout, ein bunter Bewegungsmix zu aktueller Musik

Turnhalle GS St-Georg, Thaddäusstr. 74, Verl  
Mi, den 15.04.26 um 18.00 Uhr 12 Termin á 60 Min.

<b>26-023</b>	<b>H-K-L 50 Plus Herz-Kreislauftraining</b>	<b>(Winter)</b>
Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos	0,00€	
	73,50€	

Gesundheitsbezogenes Sport- und Gesundheitsangebot

Starke und doch friedvolle Abwehr für Jedermann

Turnhalle Bornholte, Bergstr. 26, Verl  
Mo, den 19.01.26 um 17.00 Uhr 9 Termin á 60 Min.

<b>26-030</b>	<b>Aikido – eine Kampfkunst</b>	<b>(Frühjahr)</b>
Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos	0,00€	
	73,50€	

Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)

Gymraum Halle III, St.-Anna- Str. 34, Verl  
Fr, den 09.01.26 um 9.15 Uhr 8 Termine á 75 Min.

<b>26-039</b>	<b>Fitdankbaby Maxi</b>	<b>(Winter)</b>
Präventionskurs nach §20 bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich		11,20 €

Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)

Gymraum Halle III, St.-Anna- Str. 34, Verl  
Fr, den 22.05.26 um 18.00 Uhr 8 Termine á 75 Min.

<b>26-003</b>	<b>Yoga ab 50</b>	<b>(Winter)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	57,00€	
	114,00€	

Yoga mobilisiert und stellt Einklang zwischen Körper und Geist

Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Di, den 13.01.26 um 10.15 Uhr 10 Termin á 90 Min.

<b>26-010</b>	<b>Pilates am Abend</b>	<b>(Frühjahr)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	42,00€	
	84,00€	

Aufbau der Kraft von innen nach außen, Konzentration auf den eigenen Körper

Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Mi, den 15.04.26 um 20.30 Uhr 12 Termin á 60 Min.

<b>26-017</b>	<b>Zumba 19.00 Uhr</b>	<b>(Winter)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	28,00€	
	84,00€	

Tanz-Fitnessworkout, ein bunter Bewegungsmix zu aktueller Musik

Turnhalle GS St-Georg, Thaddäusstr. 74, Verl  
Mi, den 21.01.26 um 19.00 Uhr 8 Termin á 60 Min.

<b>26-024</b>	<b>H-K-L 50 Plus Herz-Kreislauftraining</b>	<b>(Frühjahr)</b>
Für TV- Mitglieder ist der Kurs kostenlos	0,00€	
	73,50€	

Gesundheitsbezogenes Sport- und Gesundheitsangebot

Starke und doch friedvolle Abwehr für Jedermann

Turnhalle Bornholte, Bergstr. 26, Verl  
Di, 14.04.26 & Fr, 17.04.26 um 20.00 Uhr 22 Termin á 120 Min.

<b>26-033</b>	<b>Fitdankbaby Pre</b>	<b>(Winter I)</b>
Präventionskurs nach §20 bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich		112,00 €

Aktive Schwangerschafts-gymnastik ab der 14. Woche

Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)

Foyer Halle I, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Mo, den 13.04.26 um 17.00 Uhr 11 Termin á 60 Min.

<b>26-040</b>	<b>Fitdankbaby Maxi</b>	<b>(Winter II)</b>
Präventionskurs nach §20 bis zu 80 % Erstattung durch Krankenkasse möglich		11,20 €

Fitness für Mutter und Baby (ab 8 Monate)

Gymraum Halle III, St.-Anna- Str. 34, Verl  
Fr, den 13.03.26 um 9.15 Uhr 8 Termine á 75 Min.

<b>26-004</b>	<b>Yoga ab 50</b>	<b>(Frühjahr)</b>
TV- Mitglieder zahlen reduzierte Kursgebühr	57,00€	
	114,00€	

Yoga mobilisiert und stellt Einklang zwischen Körper und Geist

Gymraum Halle III, St.-Anna-Str. 34, Verl  
Di, den 14.04.26 um 10.15 Uhr 11 Termin á 90 Min.

**26-011**	**Fit mit Hula Hoop**</td