

Mit dem 50PLUS-Angebot: Gemeinsam statt einsam

Sportangebote in Bewegungsräumen

Tag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	M/F	Veranstaltungsort
Mo	10:00-11:00	Bauch-Beine-Po	Elisabeth Lehfeldt	Frauen	Vereinshaushalle
Mo	15:00-16:00	Gymnastik trotz Bewegungseinschränkung	Karin Breden	Frauen	Vereinshaushalle
Mo	18:00-19:00	Bewegt in die Woche	Irina Leichner	Frauen	Fritz-Husmann-Schule
Mo	18:15-19:45	Fitness-Gymnastik	Rita Kleber	Frauen	Vereinshaushalle
Mo	17:00-17:45	Pilates	Sabine Grochowski	Frauen	Vereinshaushalle
Di	08:30-09:30	Fit und Fun	Sabine Grochowski	Männer Frauen	SFL-Dojo, Neubau am Sportplatz
Di	09:45-10:45	Gymnastik mit und auf dem Hocker	Sabine Grochowski	Männer Frauen	Lukaskirche Behindertengerecht
Di	09:30-10:30	Fit und Gesund bis ins hohe Alter	Heidi Griep	Frauen	Vereinshaushalle
Di	10:30-11:30	Aktiv kontra Osteoporose	Heidi Griep	Frauen	Vereinshaushalle
Di	15:30-16:30 Frühjahr/Herbst	Den Beckenboden trainieren	Brigitte Kuhl	Frauen	Vereinshaushalle
Di	19:00-20:30	Trimm dich	Thomas Domanski	Männer Frauen	Friedrich-Ebert-Schule
Di	19:30-21:30	Prellball	Werner Dammann	Männer	Fritz-Husmann-Schule
Mi	10:00-11:00	Er & Sie Fitnessstraining	Heidi Griep	Männer Frauen	Vereinshaushalle
Mi	11:00-12:00 Frühjahr/Herbst	Sturzprophylaxe	Astrid Schulte am Hülse	Männer Frauen	Vereinshaushalle
Mi	18:30-19:30	Fit(t)wochgruppe Gymnastik	Ursel Rabus	Frauen	Fritz-Husmann-Schule
Do	15:45-17:30	Tanzen Folklore und mehr (Nur für Fortgeschrittene)	Marlies Weber	Frauen	Vereinshaushalle
Fr	17:00-18:30 1X/Monat	Meditativer Tanz	Franz Lidecke	Frauen	Vereinshaushalle

Wer rastet, der rostet

Außenaktivitäten

Tag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter/ Gruppenleiter	Veranstaltungsort
Mo	09:30-10:30	Walking/Nordic Walking	Bärbel Duckstein	Treffpunkt Parkplatz LTS-Sportanlage
Mo	16:00-17:00	Walking	Elisabeth Lehfeldt	Treffpunkt SFL-Parkplatz
Mo	09:30-10:30	Nordic Walking – Fortgeschrittene	Werner Dammann	Treffpunkt Parkplatz LTS-Sportanlage
Di	10:30-11:30	Boule	Team	Bouleplatz Vereinsgelände
Do	14:00 Jeden dritten Do im Monat	Ausflüge auf dem Fahrrad ca. 10 – 15 km	Ruth Dierks	SFL-Parkplatz
Do	14:00 Jeden vierten Do im Monat	Ausflüge auf dem Fahrrad ca. 30 km	Ruth Dierks	SFL-Parkplatz
Do	14:00 Jeden zweiten Do im Monat	Wandern ca. 6 km, Laufzeit ca. 2 Std., eine 2. Gruppe läuft eine kleine Strecke	Uwe Praßni	SFL-Parkplatz
Do	15:00-17:00 im Winter	Boule	Peter Hänsel	Bouleplatz Vereinsgelände
Do	16:00-18:00 im Sommer	Boule	Peter Hänsel	Bouleplatz Vereinsgelände
So	10:00-12:00	Boule	Peter Hänsel	Bouleplatz Vereinsgelände
Sonstige Angebote				
Di	10:00-11:30 Frühjahr/Herbst	Denksport Anmeldung bei Tel. 6 24 29	Margot Brockmann-Pirrow	SFL-Freizeitraum
Di	14:45-16:45 Alle 14 Tage	Spielefamilie II „Gehirnjogging“ Anmeldung bei Tel. 6 30 66	Waltraud Meyer	SFL-Freizeitraum
Di	15:00-18:00 Alle 14 Tage	Spielefamilie I „Gehirnjogging“ Anmeldung bei Tel. 8 21 62	Annegret Schoeße	SFL-Freizeitraum
Mi	15:00-17:30	Knuddeltreff (Handarbeiten/Basteln)	Brigitte Kuhl	SFL-Freizeitraum
Do	19:30-21:00	Singkreis	Peter Bethmann	SFL-Freizeitraum