# SFL-Bremerhaven - 50 PLUS-Angebot:

SFL-Bremerhaven e. V., Mecklenburger Weg 178 a, 27578 Bremerhaven,
Tel. 0471- 6 24 29
(Öffnungszeiten :Montag 17:00-20:00 Uhr und Mittwoch 10:00-12:00 Uhr)

## „Gemeinsam statt einsam“

| Tag | Uhrzeit | Sport-Angebote in Bewegungsräumen | M/F | Veranstaltungsort |
|---|---|---|---|---|
| Mo | 10:00-11:00 | Bauch-Beine-Po | Frauen | Vereinshaushalle |
| Mo | 13:00-13:45 | Mittagspause sinnvoll nutzen „Sitz Dich Fit“ | | SFL-Dojo, Neubau am Sportplatz |
| Mo | 18:00-19:00 | Bewegt in die Woche | Frauen | Fritz-Husmann-Schule |
| Di | 08:45-09:30 | Fit und Fun | | SFL-Dojo, Neubau am Sportplatz |
| Di | 09:30-10:15 | Rücken-Fit-Mix | | SFL-Dojo, Neubau am Sportplatz |
| Di | 09:30-10:30 | Fit und Gesund bis ins hohe Alter | Frauen | Vereinshaushalle |
| Di | 10:30-11:30 | Aktiv kontra Osteoporose | | Vereinshaushalle |
| Di | 18:30-19:30 | Er & Sie Gesund und Fit | | Vereinshaushalle |
| Di | 19:00-20:30 | Trimm dich | | Friedrich-Ebert-Schule |
| Di | 19:00-21:00 | Prellball | Männer | Fritz-Husmann-Schule |
| Mi | 10:00-11:00 | Er & Sie Fitnesstraining | | Vereinshaushalle |
| Mi | 18:15-19:15 | Fit(t)wochgruppe Gymnastik | Frauen | Fritz-Husmann-Schule |
| Do | 09:45-10:45 | Gymnastik mit und auf dem Hocker | | Waschhaus BEW Behindertengerecht |
| Fr | 14:30-15:30 | Yoga am Nachmittag | | Vereinshaushalle |

| Tag | Uhrzeit | Angebot Außenaktivitäten | | Veranstaltungsort |
|---|---|---|---|---|
| Mo | 16:00-17:00 | Walking | | Treffpunkt SFL-Parkplatz |
| Mo | 09:30-10:30 | Nordic Walking – Fortgeschrittene | | Treffpunkt Parkplatz LTS-Sportanlage |
| Do | 14:00 Jeden dritten Do im Monat | Ausflüge auf dem Fahrrad ca. 10 – 15 km | | SFL-Parkplatz |
| Do | 14:00 Jeden vierten Do im Monat | Ausflüge auf dem Fahrrad ca. 30 km | | SFL-Parkplatz |
| Do | 14:00 Jeden zweiten Do im Monat | Wandern ca. 6 km, Laufzeit ca. 2 Std., | | SFL-Parkplatz |
| Do | 15:00-17:00 im Winter | Boule | | Bouleplatz Vereinsgelände |
| Do | 16:00-18:00 im Sommer | Boule | | Bouleplatz Vereinsgelände |
| So | 10:00-12:00 | Boule | | Bouleplatz Vereinsgelände |
| | **Sonstige Angebote** | | | |
| Di | 14:30-17:00 Alle 14 Tage | Spielefamilie I „Gehirnjogging“ Anmeldung bei Tel. 8 21 62 | | SFL-Gaststätte |
| Di | 14:30-17:00 Alle 14 Tage | Spielefamilie II „Gehirnjogging“ Anmeldung bei Tel. 6 30 66 | | SFL-Freizeitraum |
| Mi | 15:00-17:30 Alle 14 Tage | Knüddeltreff (Handarbeiten/Basteln) | | SFL-Freizeitraum |
| Do | 19:30-21:00 | Singkreis | | SFL-Freizeitraum |

Stand Januar 2024