



SFL-Bremerhaven - 50 PLUS-Angebot:

„Gemeinsam statt einsam“

Tag	Uhrzeit	Sport-Angebote in Bewegungsräumen	M/F	Veranstaltungsort
Mo	10:00-11:00	Bauch-Beine-Po	Frauen	Vereinshaushalle
Mo	14:45-15:45	Gymnastik trotz Bewegungseinschränkung	Frauen	Vereinshaushalle
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	19:00-20:30	Trimm dich		Friedrich-Ebert-Schule
Di	19:30-21:30	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
Fr	16:30-18:00	Meditativer Tanz ein Mal im Monat		Heidjer Schule oder Friedrich?

Stand September 2022

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
Di	10:30-11:30	Boule	Bouleplatz Vereinsgelände
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	10:00-11:30 Winterhalbjahr	Denksport Anmeldung bei Tel. 6 24 29	SFL-Freizeitraum
Di	15:00-17:00 Alle 14 Tage	Spielefamilie II „Gehirnjogging“ Anmeldung bei Tel. 6 30 66	SFL-Freizeitraum
Di	14:30-17:00 Alle 14 Tage	Spielefamilie I „Gehirnjogging“ Anmeldung bei Tel. 8 21 62	SFL-Freizeitraum
Mi	15:00-17:30	Knüddeltreff (Handarbeiten/Basteln)	SFL-Freizeitraum
Do	19:30-21:00	Singkreis	SFL-Freizeitraum

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)