

Fit und gesund: Generation 50 Plus in Bewegung



©pixabay



©fotolia



©pixabay


in Westfalen
Steinhagen
seit 1258

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Amshauser Radler	Bahnhof Steinhagen Am Bahnhof 1	TSV Amshausen 1924 e.V. Amshausener Str. 87 Friedrich Böckhaus Telefon: 8595	Donnerstag (April bis Okt.)	13:30	Dieter Starkeljahn Telefon: 4970	KA	KA
Boule im Bürgerpark – Folgen Sie ihrem Spieltrieb	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 (Im Bürgerpark, bei schlechter Witterung im Haus der Begegnung)	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Birgit Kunisch Telefon: 0151 72140261	Mittwoch (ab März 2025)	14:00	Siegfried Goldbeck Telefon: 0170 9551662 Andrea Melzer Telefon: 0171 8035028	KA	KA
Damengymnastik	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Ralph Schmidt Telefon: 0151 56744464	Montag	19:00- 20:00	Ilona Strothmann Telefon: 2415	Vereinsmitgliedschaft	KA
Entspannungs- und Fitnessübungen	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Brockhagener Str. 214 Dieter Graf Telefon: 4419	Montag (für die fitten „Jüngeren“) Donnerstag (für die fitten „Älteren“)	18:00- 19:00 10:00- 11:00	Christa Griwodz Telefon: 05201 730007	KA	KA
Fahrradgruppe	KA	Heimatverein Amshausen e.V. Brockhagener Str. 214 Dieter Graf Telefon: 4419	Monatlich (Mai bis Sep.)	KA	Burghard Hein Telefon: 6052	KA	KA

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Fahrradtour	Treffpunkt unter der Brücke Woerdener Str. 12	LandFrauen Steinhagen Telefon: 0176 85947680	Jeder 1. Samstag im Monat (April bis Sep.)	14:00	Elsbeth Ehrke Telefon: 4684	KA	KA
Fahrradtouren	Nach Vereinbarung	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Birgit Kunisch Telefon: 0151 72140261	Dienstag alle 14 Tage	14:00	Erika Nollmann Telefon: 0521 488523	Nein	Nein
Fitmix – die Gymnastikgruppe für Frauen	Grundschule Laukshof Turnhalle Laukshof 12	SCSA e.V. c/o Hallenbad Steinhagen Am Cronsbach 2-4	Dienstag	19:30-21:00	Kristina Niemeyer fitmix@scsa.de	Vereinsmitgliedschaft	Nein
Fit und gesund durch Bewegung (Damen 60 Plus)	Grundschule „Dorf“ Turnhalle Pestalozzistr. 1	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Montag	19:00-20:00	Marita König Telefon: 9061616	KA	KA
Flotte Seniorengymnastik	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Mittwoch	09:00-10:30	Helga Fischer Telefon: 7731	Nein	Nein
Frauenwandergruppe	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Brockhagener Str. 214 Dieter Graf Telefon: 4419	Montag	09:00-11:00 Im Winter: 09:30-11:30	KA	KA	KA

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Geh-Treff	Rathaus Steinhagen (Vorplatz) Am Pulverbach 25	Gemeinde Steinhagen, Kreissportbund Gütersloh, Spvg Steinhagen	Mittwoch	10:30- 11:30	Fariah Pervez Telefon: 997-107	Nein	Nein
Gymnastik	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	LandFrauen Brockhagen- Kölkebeck Sabine Bökenkamp	Donnerstag	18:00- 19:00	Ulrike Dallmeyer Telefon: 0171 2732528	KA	KA
Gymnastik	Grundschule Laukshof Turnhalle Laukshof 12	LandFrauen Steinhagen Telefon: 0176 85947680	Donnerstag (nicht in den Ferien)	20:00- 21:00	Christa Griwodz Telefon: 05201 730007	KA	KA
Gymnastik für Frauen	Hörmann- Sportzentrum Hallenteil 3 oder 4 Am Cronsbach 12	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Mittwoch	09:30- 10:30	Bärbel Elsmann Telefon: 0162 9331282	Vereinsmit- gliedschaft	KA
Gymnastik für jeden Tag	Dietrich-Bonhoeffer- Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Birgit Kunisch Telefon: 0151 72140261	Donnerstag	10:00- 11:00	Werner Henkefend Telefon: 8903047 Helmut Strakeljahn Telefon: 2989	KA	KA
Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	Grundschule „Dorf“ Aula Pestalozzistr. 1	AWO Ortsverein Steinhagen e.V. Menzelweg 3 Dietmar Moritz Telefon: 3850	Donnerstag (nicht in den Ferien)	14:00- 15:00	Klara Pfeifer Telefon: 0162 6947971	KA	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Gymnastik und Spiele für Männer ab 40	Grundschule Laukshof Turnhalle Laukshof 12	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Montag	19:30- 21:00	Hans-Erich Griwodz Telefon: 05201 730007	Vereinsmit- gliedschaft	Ja
Männerwander- gruppe	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Brockhagener Str. 214 Dieter Graf Telefon: 4419	Donnerstag	09:00	Manfred Strothmann Telefon: 3997	KA	KA
Pättkesfahrer 60 plus, Fahrradtouren mit dem E-Bike	Treffpunkt Blumen Dreessen	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Birgit Kunisch Telefon: 0151 72140261	Jeder 2. Sonntag im Monat	13:00- 18:00	Elisabeth und Christoph Klein Telefon: 6293	Nein	Ja
Radwander- gruppe Damen	Friedhofstr./Ecke Hilterweg	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Dienstag	09:30- 13:00	Elsbeth Ehrke Telefon: 4684	Vereinsmit- gliedschaft Alternativ: Halbjahres- beitrag	KA
Rollator-Training	Dietrich-Bonhoeffer- Haus Brockhagener Str. 28	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Montag	10:00- 11:00	Hildegard Dreyer Telefon: 2321 Christa Griwodz 05201 730007	KA	Ja
Senioren- gymnastik	Grundschule Brockhagen Sporthalle Kellerstr. 20-22	Heimatverein Brockhagen e.V. Brockhagener Str. 214 Gerhard Genuit Telefon: 89148	Donnerstag	14:00- 15:00	Ina Walkenhorst Telefon: 920879	KA	KA

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Senioren-sport und Hockergymnastik (m/w)	Schulzentrum Laukshof Gymnastikraum Laukshof 10	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Mittwoch	15:00- 16:00	Angelika Lanig	Vereinsmitgliedschaft Alternativ: Teilnahmegebühr	KA
Sitzgymnastik	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Mittwoch	10:30- 11:30	Helga Fischer Telefon: 7731	Nein	Nein
Sport für Ü-60-Menschen (m/w)	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Birgit Kunisch Telefon: 0151 72140261	Montag	15:00- 17:00	Carl-Wilhelm Borgstedt Telefon: 0175 4321855	Nein	Nein
Sportgruppe Frauen	Turnhalle Grundschule Amshausen Auf dem Kampe 2	TSV Amshausen 1924 e.V. Amshausener Str. 87 Friedrich Böckhaus Telefon: 8595	Donnerstag	19:30- 21:00	Hildegard Starkeljahn Telefon: 4970	Vereinsmitgliedschaft	Ja
Sportgruppe der Männer: Prellballtiger	Turnhalle Grundschule Amshausen Auf dem Kampe 2	TSV Amshausen 1924 e.V. Amshausener Str. 87 Friedrich Böckhaus Telefon: 8595	Montag	20:00- 21:30 (in den Somme rferien um19 Uhr)	Dieter Starkeljahn Telefon: 4970	Vereinsmitgliedschaft	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Tanzen erleben - ErlebnisTanz (www.erlebnistanz.de)	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Birgit Kunisch Telefon: 0151 72140261	Donnerstag	18:00-19:00 Für Einsteiger	Helga Fischer Telefon: 7731	KA	KA
				19:00-20:30 Für Geübte	Helga Fischer Telefon: 7731	KA	KA
			Freitag	15:00 – 16:30 Für Einsteiger	Sabine Ebert Telefon: 80776	KA	KA
Trockengymnastik für Rheumaerkrankte	Hallenbad Steinhagen Am Cronsbach 2-4	Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Stettiner Str. 27 Telefon: 0201 82797794	Montag	08:45-09:30 09:30-10:15	KA	Ja (oder Verordnung des Arztes)	KA
Walking-Football: Steinhäger Urkönige (m/w/d, Ü 55 oder mit körperlichen Einschränkungen)	Sommer: Cronsbachstadion Am Cronsbach 12 Winter: Turnhalle Grundschule „Dorf“ Pestalozzistr. 1	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Mittwoch	18:00 – 19:30	Kai Margenau Telefon: 01573 9600144	Vereinsmitgliedschaft	Ja
Wandergruppe	Treffpunkt wechselt	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Jeder 1. Donners- tag im Monat	14:00	Hans-Erich Griwodz Telefon: 05201 730007	KA	KA

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Wassergymnastik für Rheumaerkrankte	Hallenbad Steinhagen Am Cronsbach 2-4	Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Stettiner Str. 27 Telefon: 0201 82797794	Montag	17:30 18:00 18:30	KA	Ja (oder Verordnung des Arztes)	KA
			Mittwoch	14:00 14:30 15:00			
			Freitag	11:00 11:30 12:00 (je 30 Min.)			
Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren	Schulzentrum Laukshof Gymnastikraum Laukshof 10	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Donnerstag	19:00- 20:00	Hildegard Dreyer Telefon: 2321	Vereinsmitgliedschaft	Ja
Wirbelsäulengymnastik Gruppe Ilona	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Ralph Schmidt Telefon: 0151 56744464	Donnerstag	10:00- 11:00	Ilona Strothmann Telefon: 2415	Vereinsmitgliedschaft	Ja
Wirbelsäulengymnastik Gruppe Ina Damen Ü60	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Ralph Schmidt Telefon: 0151 56744464	Dienstag	09:15- 10:15	Ina Walkenhorst Telefon: 920879	Vereinsmitgliedschaft	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Wirbelsäulengymnastik Gruppe Ina Ü60	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Ralph Schmidt Telefon: 0151 56744464	Dienstag	15:00- 16:00	Ina Walkenhorst Telefon: 920879	Vereinsmitgliedschaft	Ja
Zumba 50 Plus	Hörmann Sportzentrum Hallenteil 4 Am Cronsbach 12	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Hildegard Dreyer Telefon: 2321	Montag	10:00- 11:00	Olga Kraft	Vereinsmitgliedschaft	Kurssystem

Ein Hinweis zur **Erreichbarkeit der Angebote:**

Nutzen Sie das **Anruf-Sammel-Taxi (Telefon: 997-123):**

Normalpreis 5 Euro, ermäßigt 2 Euro.

Nähere Informationen bekommen Sie bei der Gemeinde Steinhagen, Telefon: 997-116 und auf der Homepage der Gemeinde Steinhagen.

Hier erhalten Sie nähere Angaben zu den verschiedenen Angeboten:

- **AWO** Ortsverein Steinhagen e. V., Thomas Andersen, Telefon: 995958 und Dietmar Moritz, Telefon: 3850
- **Deutsche Rheuma-Liga** NRW e. V., AG Halle, Stettiner Str. 27, 33803 Steinhagen, Christina Droneberg, Telefon: 0201 82797794
- **Ev. Kirchengemeinde** Steinhagen und **Haus der Begegnung**, Brockhagener Str. 28 + 30, Telefon: 3628 und 0151 72140261 (Birgit Kunisch)
- **Gemeindewerke** Steinhagen: Schwimmwerk, Telefon: 997457
- **Heimatverein Amshausen** e. V., Dieter Graf, Telefon: 4419
- **Heimatverein Brockhagen** e. V., Gerhard Genuit, Telefon: 89148 und 0176 20720836
- **Heimatverein Steinhagen** e. V., Udo Waschkowitz, Telefon: 4236
- **Landfrauen** Ortsverband Brockhagen-Kölkebeck, Ulrike Dallmeyer, Telefon: 0171 2732528
- **Landfrauen** Ortsverband Steinhagen, Telefon: 0176 85947680
- **Schwimm-Club** Steinhagen-Amshausen e. V. c/o Schwimmwerk Steinhagen, Kristina Niemeyer: fitmix@scsa.de
- **Sportvereinigung** Steinhagen e. V., Am Cronsbach 12, Mira Blankert, Telefon: 9959615
- **Treff.Punkt Apfelstraße** im Matthias-Claudius-Haus, Apfelstr. 36, Rabea Petz, Telefon: 9125280
- **Turn- und Spielverein „Einigkeit“ Brockhagen** e. V., Kästnerstr. 7, Ralph Schmidt, Telefon: 0151 56744464
- **Turn und Sport-Verein Amshausen 1924** e. V., Amshausener Str. 87, Friedrich Böckhaus, Telefon: 8595

