

# Fit und gesund: Generation 50 Plus in Bewegung



©pixabay



©fotolia



©pixabay

  
in Westfalen  
**Steinhagen**  
seit 1258

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>Amshauer Radler</b>	Bahnhof Steinhagen Am Bahnhof 1	TSV Amshausen 1924 e.V. Maik-Oliver Winzker Ginsterstr. 6 Telefon: 0176 45912858	Donnerstag (April bis Okt.)	13:30	Dieter Starkeljahn Telefon: 4970	KA	KA
<b>Boule im Bürgerpark - Komm &amp; spiel mit!</b>	Bouleplatz im Bürgerpark (bei schlechter Witterung im Haus der Begegnung)	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Marion Dawidowski Telefon: 0151 72140261	Dienstag	17:00- 18:00	Siegfried Goldbeck Telefon: 0170 9551662 Andrea Melzer Telefon: 0171 8035028	KA	Bei Herrn Goldbeck
<b>Damengymnastik</b>	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Felix Siewert Telefon: 0151 61137616	Montag	19:00- 20:00	Ilona Strothmann Telefon: 2415	Vereinsmit- gliedschaft	KA
<b>Entspannungs- und Fitnessübungen</b>	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Brockhagener Str. 214 Dieter Strakeljahn Telefon: 4970	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
<b>ErlebniSTanz - Mitmachtänze (www.erlebnistanz.de)</b>	Begegnungsstätte „Alte Dorfschule“ Brockhagener Str. 224	Bundesverband Seniorentanz e. V./ Heimatverein Brockhagen e.V. Brockhagener Str. 214 Gerhard Genuit Telefon: 89148	Mittwoch	18:30- 20:00	Monika Garnschröder Telefon: 05241 14579	KA	KA

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>ErlebniSTanz - Mitmachtänze</b> (www.erlebnistanz.de)	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Bundesverband Seniorentanz e. V./ Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Marion Dawidowski Telefon: 0151 72140261	Donnerstag	18:00- 19:00 Für Einstei- ger	Helga Fischer Telefon: 7731	4,00 €	Ja
				19:00- 20:30 Für Geübte	Helga Fischer Telefon: 7731	4,00 €	Ja
			Freitag	15:00 – 16:30 Für Einstei- ger	Sabine Ebert Telefon: 80776	4,00 €	Ja
<b>Fahrradgruppe</b>	KA	Heimatverein Amshausen e.V. Brockhagener Str. 214 Dieter Strakeljahn Telefon: 4970	Monatlich (Mai bis Sep.)	KA	Burghard Hein Telefon: 6052	KA	KA
<b>Fitmix – die Gymnastikgruppe für Frauen</b>	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	Vereinsmit- gliedschaft	Nein
<b>Fit und gesund durch Bewegung (Damen 60 Plus)</b>	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

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>Flotte Senioren-gymnastik</b>	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Mittwoch	09:00- 10:00	Helga Fischer Telefon: 7731	Nein	Nein
<b>Frauenwander-gruppe</b>	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Brockhagener Str. 214 Dieter Strakeljahn Telefon: 4970	Montag	09:00- 11:00 Im Winter: 09:30- 11:30	KA	KA	KA
<b>Geh-Treff</b>	Rathaus Steinhagen (Vorplatz) Am Pulverbach 25	Gemeinde Steinhagen, Kreissportbund Gütersloh, Spvg Steinhagen	Mittwoch	10:30- 11.30	Larissa-Rathmer-Löw Telefon: 997-250	Nein	Nein
<b>Gymnastik</b>	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	LandFrauen Brockhagen- Kölkebeck Sabine Bökenkamp	Donnerstag	18:00- 19:00	Ulrike Dallmeyer Telefon: 0171 2732528	KA	KA
<b>Gymnastik</b>	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
<b>Gymnastik für Frauen</b>	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

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>Gymnastik für jeden Tag</b>	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Marion Dawidowski Telefon: 0151 72140261	Donnerstag	10:00-11:00	Petra Dittmer Telefon: 0160 4968635 Werner Henkefend Telefon: 8903047	KA	KA
<b>Gymnastik für Männer Ü55</b>	Grundschule Laukshof Turnhalle Laukshof 12	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Mittwoch	20:00-21:00	Roland Tombrink tombrink.cr@gmx.de	Vereinsmitgliedschaft	Ja
<b>Gymnastik für Seniorinnen und Senioren</b>	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
<b>Gymnastik und Spiele für Männer ab 40</b>	Grundschule Laukshof Turnhalle Laukshof 12	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Montag	19:30-21:00	Rudi Deike Telefon: 0160 5610157	Vereinsmitgliedschaft	Ja
<b>Lachyoga</b>	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Marion Dawidowski Telefon: 0151 72140261	Mittwoch (ungerade KW, nicht in den Ferien)	18:00	Heike Füllgraf lachyoga-steinhagen@web.de	KA	KA
<b>Nordic Walking</b>	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Marion Dawidowski Telefon: 0151 72140261	Dienstag	14:00-15:00	Marion Dawidowski Telefon: 0151 72140261	KA	KA

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>Ping Pong Parkinson, Tischtennis</b>	Turnhalle Grundschule Amshausen Auf dem Kampe 2	TSV Amshausen 1924 e.V. Maik-Oliver Winzker Ginsterstr. 6 Telefon: 0176 45912858	Samstag	11:00- 13:00	Sascha Brenk ppp@tsv-amshausen.de	Ja	Ja
<b>Radwander- gruppe Damen „Tritt zu“</b>	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
<b>Rollator-Training</b>	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	Nein	Ja
<b>Senioren- gymnastik</b>	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
<b>Senioren-sport und Hockergymnastik (m/w)</b>	Schulzentrum Laukshof Gymnastikraum Laukshof 10	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Mittwoch	15:00- 16:00	Angelika Lanig	Vereinsmit- gliedschaft Alternativ: Teilnahme- gebühr	KA
<b>Sitzgymnastik</b>	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Mittwoch	10:30- 11:30	Helga Fischer Telefon: 7731	Nein	Nein

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>Sport für Ü-60-Menschen (m/w)</b>	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung Brockhagener Str. 30 Marion Dawidowski Telefon: 0151 72140261	Montag	15:00-17:00	Carl-Wilhelm Borgstedt Telefon: 0175 4321855	Nein	Nein
<b>Sportgruppe Frauen</b>	Turnhalle Grundschule Amshausen Auf dem Kampe 2	TSV Amshausen 1924 e.V. Maik-Oliver Winzker Ginsterstr. 6 Telefon: 0176 45912858	Donnerstag	19:30-21:00	Hildegard Starkeljahn Telefon: 4970	Vereinsmitgliedschaft	Ja
<b>Sportgruppe der Männer: Prellballtiger</b>	Turnhalle Grundschule Amshausen Auf dem Kampe 2	TSV Amshausen 1924 e.V. Maik-Oliver Winzker Ginsterstr. 6 Telefon: 0176 45912858	Montag	20:00-21:30 (in den Sommerferien um 19 Uhr)	Dieter Starkeljahn Telefon: 4970	Vereinsmitgliedschaft	Ja
<b>Trockengymnastik für Rheumaerkrankte</b>	Hallenbad Steinhagen Am Cronsbach 2-4	Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V., AG Halle Lange Str. 65 33790 Halle Telefon: 0201 82797794	Montag	08:45-09:30  09:30-10:15	KA	Ja (oder Verordnung des Arztes)	KA
<b>Walking-Football: Steinhäger Urkönige (m/w/d, Ü 55 oder mit körperlichen Einschränkungen)</b>	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	Rudi Deike Telefon: 0160 5610157	Vereinsmitgliedschaft	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>Wandergruppe</b>	Treffpunkt wechselt	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Jeder 1. Donners- tag im Monat	14:00	Reinhard Junker Telefon: 80817	KA	KA
<b>Wassergym- nastik für Rheumaerkrankte</b>	Hallenbad Steinhagen Am Cronsbach 2-4	Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V., AG Halle Lange Str. 65 33790 Halle Telefon: 0201 82797794	Montag	17:30 18:00 18:30	KA	Ja (oder Verordnung des Arztes)	KA
			Mittwoch	14:00 14:30 15:00  (je 30 Min.)			
<b>Wirbelsäulen- gymnastik für Damen und Herren</b>	Schulzentrum Laukshof Gymnastikraum Laukshof 10	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Donnerstag	19:00- 20:00	Hildegard Dreyer Telefon: 2321	Vereinsmit- gliedschaft	Ja
<b>Wirbelsäulen- gymnastik Gruppe Ilona</b>	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Felix Siewert Telefon: 0151 61137616	Donnerstag	10:00- 11:00	Ilona Strothmann Telefon: 2415	Vereinsmit- gliedschaft	Ja
<b>Wirbelsäulen- gymnastik Gruppe Ina Damen Ü60</b>	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Felix Siewert Telefon: 0151 61137616	Dienstag	09:15- 10:15	Ina Walkenhorst Telefon: 920879	Vereinsmit- gliedschaft	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
<b>Wirbelsäulengymnastik Gruppe Ina Ü60</b>	Grundschule Brockhagen Kleine Turnhalle Kellerstr. 20-22	TuS „Einigkeit“ Brockhagen e.V. Harsewinkeler Str. 19 Felix Siewert Telefon: 0151 61137616	Dienstag	15:00- 16:00	Ina Walkenhorst Telefon: 920879	Vereinsmitgliedschaft	Ja
<b>Zumba 50 Plus</b>	Hörmann Sportzentrum Hallenteil 3 Am Cronsbach 12	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Hildegard Dreyer Telefon: 2321	Montag	10:00- 11:00	Nele Braha	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, Lange Str. 65, 33790 Halle, Christina Droneberg, Telefon: 0201 82797794
- **Ev. Kirchengemeinde** Steinhagen und **Haus der Begegnung**, Brockhagener Str. 28 + 30, Telefon: 3628 und 0151 72140261 (Marion Dawidowski)
- **Gemeindewerke** Steinhagen: Schwimmwerk, Telefon: 997457
- **Heimatverein Amshausen** e. V., Dieter Strakeljahn, Telefon: 4970
- **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., Lessingstr. 3, Felix Siewert, Telefon: 0151 61137616
- **Turn und Sport-Verein Amshausen 1924** e. V., Maik-Oliver Winzker, Ginsterstr. 6, Telefon: 0176 45912858



