

Fit und gesund: Generation 50 Plus in Bewegung



©pixabay



©fotolia



©pixabay



in Westfalen
Steinhagen
seit 1258

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Entspannungs- und Fitnessübungen	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Tiergarten 35 Gieslinde Finke Telefon: 4994 Dieter Graf Telefon: 4419	Montag	18:00- 19:00	Christa Griwodz Telefon: 05201 730007	KA	KA
			Donnerstag	10:00- 11:00			
Fahrradgruppe	KA	Heimatverein Amshausen e.V. Tiergarten 35 Gieslinde Finke Telefon: 4994 Dieter Graf Telefon: 4419	Monatlich (Mai bis Sep.)	KA	Burghard Hein Telefon: 6052	KA	KA
Fahrradtour	Treffpunkt unter der Brücke Woerdener Str. 12	LandFrauen Steinhagen Katrjn Thorn Telefon: 9854974	Jeder 1. Samstag im Monat (April bis Sep.)	14:00	Elsbeth Ehrke Telefon: 4684	KA	KA
Fahrradtouren	Nach Vereinbarung	Haus der Begegnung am Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30 Denise Broschat- Bohnenkamp Telefon: 870339	Dienstag alle 14 Tage	14:00	Edelgard Adloff Telefon: 8719520	Nein	Nein
Fahrradtouren: Pättkesfahrer 60 plus, Fahrradtouren mit dem E-Bike	Treffpunkt Blumen Dreessen	Haus der Begegnung am Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30 Denise Broschat- Bohnenkamp Telefon: 870339	Jeder 2. Sonntag im Monat	13:00- 18:00	Elisabeth und Christoph Klein Telefon: 6293	Nein	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Feldenkrais	Schulzentrum Laukshof Gymnastikraum Laukshof 10	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Dienstag	18:30- 19:30	Christian Pukrop	KA	Kurssystem
Fitness (Damen)	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
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
Gymnastik	Grundschule Laukshof Turnhalle Laukshof 12	LandFrauen Steinhagen Katrin Thorn Telefon: 9854974	Donnerstag (nicht in den Ferien)	20:00- 21:00	Christa Griwodz Telefon: 05201 730007	KA	KA
Gymnastik: 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	Vereinsmit- gliedschaft	KA
Gymnastik: Flotte Senioren- gymnastik	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Mittwoch	09:00- 10:30	Helga Fischer Telefon: 7731	Nein	Nein

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Gymnastik für Frauen	Hörmann-Sportzentrum Hallenteil 3 oder 4 Am Cronsbach 12	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 8188	Mittwoch	09:30- 10:30	Bärbel Elsmann Telefon: 0176 21505753	Vereinsmitgliedschaft	KA
Gymnastik für jeden Tag	Haus der Begegnung am Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30	Haus der Begegnung am Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30 Denise Broschat- Bohnenkamp Telefon: 870339	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
Gymnastik: 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
Gymnastik: 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
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	Vereinsmitgliedschaft	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
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
Rollatortraining	Haus der Begegnung am Dietrich- Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30	Spvg Steinhagen e.V. Am Cronsbach 12 Telefon: 9959615	Montag	10:00- 11:00	Hildegard Dreyer Telefon: 2321 Christa Griwodz 05201 730007	KA	KA
Seniorensport 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	Vereinsmit- gliedschaft Alternativ: Teilnahme- gebühr	KA
Spaziergehen	Haus der Begegnung am Dietrich- Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30	Haus der Begegnung am Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30 Denise Broschat- Bohnenkamp Telefon: 870339	Jeder 2. Donnerstag im Monat	13:30- 17:00	Klaus Jocksch Telefon: 9369970	Nein	Nein
Spaziergehen: GehTreff	Rathausvorplatz Am Pulverbach 25	Gemeinde Steinhagen in Kooperation mit dem Kreissportbund, der Realschule Steinhagen und der Spvg Steinhagen e.V.	Montag (nicht in den Ferien)	15:30- 16:30	Nadine Kuster Telefon: 997207	Nein	Nein

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Sport für Ü-60-Menschen (m/w)	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung am Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30 Denise Broschat-Bohnenkamp Telefon: 870339	Montag	15:00-17:00	Carl-Wilhelm Borgstedt Telefon: 7667	Nein	Nein
Tanzen erleben - ErlebnisTanz (www.erlebnistanz.de)	Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 28	Haus der Begegnung am Dietrich-Bonhoeffer-Haus Brockhagener Str. 30 Denise Broschat-Bohnenkamp Telefon: 870339	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	Sabine Ebert Telefon: 80776	KA	KA
Tanzgruppe	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Tiergarten 35 Gieslinde Finke Telefon: 4994 Dieter Graf Telefon: 4419	Mittwoch (ungerade Wochen)	15:00	Annette Schacker	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

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Turnen der Damen	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
Turnen der Herren	Turnhalle Grundschule Amshausen Auf dem Kampe 2	TSV Amshausen 1924 e.V. Amshausener Str. 87 Friedrich Böckhaus Telefon: 8595	Montag	20:00-21:30	Dieter Starkeljahn Telefon: 4970	Vereinsmitgliedschaft	Ja
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
Wandergruppe: Frauenwander- gruppe	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Tiergarten 35 Gieslinde Finke Telefon: 4994 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
Wandergruppe: Männerwander- gruppe	Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44	Heimatverein Amshausen e.V. Tiergarten 35 Gieslinde Finke Telefon: 4994 Dieter Graf Telefon: 4419	Donnerstag	09:00	Manfred Strothmann Telefon: 3997	KA	KA
Wassergym- nastik für Rheumaerkrankte	Hallenbad Steinhagen Am Cronsbach 2-4	Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Stettiner Str. 27 Telefon: 0201 82797794	Mittwoch	14:00 14:30 15:00	KA	Ja (oder Verordnung des Arztes)	KA
			Freitag	11:00 11:30 12:00			
			Samstag	13:15 13:45 14:15			
				(je 30 Min.)			
Wirbelsäulen- gymnastik 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	Vereinsmit- gliedschaft	Ja
Wirbelsäulen- gymnastik 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	Vereinsmit- gliedschaft	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
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
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
Hatha-Yoga: Fitness	Physiotherapeutische Praxis A. Neumann Am Markt 19	AWO Ortsverein Steinhagen e.V. Menzelweg 3 Dietmar Moritz Telefon: 3850	Donnerstag	10:45- 11:45	Stefanie Mielnik Telefon: 0176 99999125	Mitglieder/ermäßigt: 49 Euro; Nicht-Mitglieder: 63 Euro	Kurssystem
Yin & Yan Yoga	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Montag	18:00- 19.30	Stefanie Mielnik Telefon: 0176 99999125	Ja	Ja
Yoga	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Donnerstag	16:30- 17:45	Stefanie Mielnik Telefon: 0176 99999125	Ja	Ja

Angebot	Treffpunkt	Anbieter	Tag	Uhrzeit	Kontakt	Gebühren	Anmeldung
Yoga: Entspannung	Sommer: Begegnungsstätte „Alte Feuerwehr“ Tiergarten 44 Winter: Grundschule „Dorf“ Pestalozzistr. 1	AWO Ortsverein Steinhagen e.V. Menzelweg 3 Dietmar Moritz Telefon: 3850	Donnerstag	16:30- 17:45	Stefanie Mielnik	Mitglieder/ ermäßigt: 49 Euro; Nicht- Mitglieder: 63 Euro	Ja
Yoga Flow	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Donnerstag	18:15- 19:30	Stefanie Mielnik Telefon: 0176 99999125	Ja	Ja
Yoga: Leichtes Yoga auf dem Stuhl	Treff.Punkt Apfelstr. 36	Ev. Johanneswerk gGmbH Apfelstr. 36 Rabea Petz Telefon: 9125280	Montag	10:00- 11:30	Stefanie Mielnik Telefon: 0176 99999125	Nein	Nein
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	Vereinsmit- gliedschaft	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.**, Menzelweg 3, Dietmar Moritz, Telefon: 3850
- **Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.**, AG Halle, Stettiner Str. 27, 33803 Steinhagen, Christina Droneberg, Telefon: 0201 82797794
- **Haus der Begegnung** am Dietrich Bonhoeffer Haus, Brockhagener Str. 30, Denise Broschat-Bohnenkamp, Telefon 870339
- **Ev. Kirchengemeinde** Steinhagen, Brockhagener Str. 28, Telefon: 3638
- **Hallenbad**, Bäderbetrieb der Gemeindewerke, Telefon: 8003410
- **Heimatverein Amshausen e.V.**, Tiergarten 35, Gieslinde Finke, Telefon: 4994, Dieter Graf, Telefon: 4419
- **Heimatverein Brockhagen e.V.**, Brockhagener Straße 214, Gerhard Genuit, Telefon: 89148
- **Heimatverein Steinhagen e.V.**, Reichenberger Str. 23, Udo Waschkowitz, Telefon: 4236
- **LandFrauenverband** Steinhagen, Katrin Thorn, Telefon: 9854974
- **Schwimm-Club** Steinhagen-Amshausen e.V. c/o Hallenbad Steinhagen, Am Cronsbach 2-4, schwimmen@scsa.de
- **Sportvereinigung** Steinhagen e.V., Am Cronsbach 12, Mira Blankert, Telefon: 9959615
- **Treff.Punkt** im Matthias-Claudius-Haus, Apfelstr. 36, Rebecca Petz, Telefon: 9125280
- **Turn u. Sport-Verein Amshausen 1924 e.V.**, Amshausener Str. 87, Friedrich Böckhaus, Telefon: 8595
- **Turn- und Spielverein „Einigkeit“ Brockhagen e.V.**, Harsewinkeler Str. 19, Ralph Schmidt, Telefon: 0151 56744464

