



Eine Information
über das Sportangebot für Ältere
im Stadtgebiet von Wetter (Ruhr)

Sport für ältere Menschen

Ausgabe 2018



Stadt **Wetter** (Ruhr)

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Sportfreunde,

der große Winston Churchill hatte in vielem Recht, aber mit einem seiner berühmtesten Sprüche lag er weit daneben: »No Sports« lautete seine legendäre Antwort auf die Frage eines Reporters, wie er sein hohes Alter erreicht habe.

Dabei wissen wir alle längst: Bewegung macht gesund und hält fit. Darüber hinaus gilt, dass regelmäßiges Sport treiben die Gesundheit erhält und einer Pflegebedürftigkeit im Alter vorbeugt. Mit dem vorliegenden Heft »Sport für ältere Menschen« liegt nun erstmals eine Broschüre vor, die alle Sportangebote für ältere Menschen aufführt, welche die Vereine in Wetter anbieten.

Die Idee zu dieser Broschüre entstand nach der Vorstellung der Seniorensportangebote unserer heimischen Sportvereine im Seniorenbeirat der Stadt Wetter (Ruhr).

Die einhellige Meinung war:

Dieses vielseitige Sportangebot müssen wir bekannter machen!

Gesagt, getan: Die Broschüre »Sport für ältere Menschen« listet alle Sportkurse auf von der Wirbelsäulengymnastik, Tanzen und Pilates über Aqua- und Rücken-Fitness bis zu Nordic Walking, Yoga und Tai Chi.

Dazu gibt es auch rehabilitationssportliche Kurse.

Dieses vielfältige Angebot hält garantiert für jeden das Passende bereit und verhindert zuverlässig jede Regung, die Zeit lieber auf der heimischen Couch zu verbringen. Zumal es gemeinsam, beim geselligen Sport treiben im Verein, erst so richtig Spaß macht.

Mein großer Dank geht an Monika und Klaus-Jürgen Winter. Sie haben die Informationen zu den einzelnen Kursen gesammelt und diese Broschüre entworfen.

Um noch einmal auf Winston Churchill zurückzukommen:
»No Sports« ist keine Option...

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern in dieser Broschüre und vor allem viel Freude bei der sportlichen Betätigung.

Herzliche Grüße

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'F. Hasenberg', with a large, stylized flourish at the end.

Frank Hasenberg

Inhalt

Grußwort des Bürgermeisters **Seite 3**

Angebote der Vereine in Wetter (Ruhr) **Seite 6**

TuS Grundschtötel **Seite 6**

TV Volmarstein **Seite 7 – 8**

TuS Wengern **Seite 9 – 11**

TGH Wetter **Seite 12**



TuS Grundschöttel 1893 e.V.

Kontakt Verein

Annette Volp

Geschäftsführung und Turnabteilung TuS Grundschöttel 1893 e.V.

Hover Weg 21, 58300 Wetter (Ruhr)

E-Mail: mitgliederbetreuung@tus-grundschoettel.de

turnen@tus-grundschoettel.de

Seniorenfitness »Fitness für Senioren«

Turnhalle, Steinkampstraße 35, Grundschöttel

montags 15:00 – 16:00 Uhr

Übungsleiterin: Annette Volp, Telefon: **02335 61825**



Wirbelsäulengymnastik

Turnhalle am See, Wilhelmstraße 66, Alt-Wetter

mittwochs 17:45 – 19:15 Uhr (Gymnastikraum 1. OG)

Übungsleiterin: Gaby Pfitzner, Telefon **02330 72801**



Seniorenfitness »Fitness für Senioren«

Turnhalle, Steinkampstraße 35, Grundschöttel

donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Simone Becker, Telefon **02302 13521**



Frauenfitnessgruppe

Turnhalle, Steinkampstraße 35, Grundschöttel

donnerstags 20:00 – 21:30 Uhr

Übungsleiterin: Annette Volp, Telefon: **02335 61825**

Turnverein Volmarstein 1903 e.V.

Kontakt Verein

Ulrich Berg

Rudolf-Virchow-Straße 26, 58300 Wetter (Ruhr)

Web: www.tvvolmarstein.de

Aqua-Fitness

Lehrschwimmbecken, Köhlerwaldstraße 12, Volmarstein

freitags 14:30 – 15:30 und 15:30 – 16:30 Uhr

Übungsleiterin: Heidemarie Hoppmann

E-Mail: heidemarie.hoppmann@tv-volmarstein.de



Rücken-Fitness

Tanzsportzentrum, Vogelsanger Straße 64 a, Schmandbruch

• **montags 09:00 – 10:00 Uhr**

Übungsleiterin: Manuela Weigner

E-Mail: manuela.weigner@tv-volmarstein.de

• **donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr**

Übungsleiterin: Birgit Bax

E-Mail: birgit.bax@tv-volmarstein.de



Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle der Georg-Müller-Gesamtschule,

Vogelsanger Straße 79 c, Schmandbruch

dienstags 18:30 – 19:45 Uhr

Übungsleiterin: Karin Hochwahr-Palm

E-Mail: karin.hochwahr-palm@tv-volmarstein.de



Sport der Älteren – Er und Sie ab 50

Kräftigung für Muskelkraft, Gleichgewicht, Gelenkigkeit, Gedächtnisschulung – Übungen auf dem Stuhl mit Musik

- Ev. Kirchengemeinde Volmarstein, Schulstraße 4, Volmarstein
dienstags 09:30 – 10:30 Uhr
- Turnhalle, Köhlerwaldstraße 12, Volmarstein
mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr

Übungsleiterin: Rosemarie Cittrich, Telefon: **02335 6761**



Yoga

Turnhalle am See, Wilhelmstraße 66, Alt-Wetter

- **dienstags 13:45 – 15:15 Uhr**

Übungsleiterin: Angelika Zimmer

E-Mail: angelika.zimmer@tv-volmarstein.de

- **freitags 10:00 – 11:30 Uhr**

Übungsleiterin: Birgit Bax

E-Mail: birgit.bax@tv-volmarstein.de



TuS Wengern 1879 e.V.

Kontakt Verein

Helge Heisters

Geschäftsstelle, Osterfeldstraße 35, 58300 Wetter (Ruhr)

Telefon: **02335 73872**

E-Mail: **geschaeftsstelle@tus-wengern.de**

Web: **www.tus-wengern.de**

Orthopädischer Rehabilitationssport

Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung

- Mehrzweckhalle (EG), Stollenweg 10, Wengern

Gruppe 1: dienstags 15:30 – 16:30 Uhr

Gruppe 2: dienstags 16:30 – 17:30 Uhr

Gruppe 3: mittwochs 08:50 – 09:50 Uhr

- Turnhalle, Steinstraße 15, Alt-Wetter

Gruppe 5: donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr

- Reha-Wassergymnastik, Sport- und Freizeitbad,
Hoffmann-von-Fallersleben-Straße 22 a, Oberwengern

Gruppe 6: montags 16:00 – 17:00 Uhr

Übungsleiterin: Britta Hagedorn, Telefon: **01511 7846082**

E-Mail: **britta.hagedorn@googlemail.com**



Bewegt älter werden

Wechselnde Übungsformen zur Stärkung der Fitness

Turnhalle, Stollenweg 10, Wengern, **dienstags 17:30 – 19:00 Uhr**

Übungsleiterin: Brigitte Bouecke, Telefon: **02335 62104**

Wirbelsäulengymnastik, Haltung und Bewegung

Gezieltes Muskeltraining und Atemübungen

Turnhalle, Stollenweg 10, Wengern

- **mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr**

Übungsleiterin: Monika Winter, Telefon: **02335 70045**

- **donnerstags 19:00 – 20:10 Uhr**

Übungsleiterin: Roswitha Kurzhals, Telefon: **0157 32365185**



Attraktive Angebote 50-Plus

Abwechslungsreiches Fitnesstraining für Kopf und Körper

- Mehrzweckhalle (EG), Stollenweg 10, Wengern

montags 19:00 – 20:00 Uhr Übungsleitung im Wechsel:

Monika Winter, Telefon: **02335 70045**

Irmtraut Elstner, Telefon: **02335 70223**

- Turnhalle, Stollenweg 10, Wengern

montags 20:10 – 21:10 Uhr

Übungsleiterin: Irmtraut Elstner, Telefon: **02335 70223**



Gymnastik auf dem und am Stuhl und mit Kleingeräten

Elbschehalle, Elbscheweg 12, Wengern

mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr, freitags 16:15 – 17:45 Uhr

Übungsleiterin: Irmtraut Elstner, Telefon: **02335 70223**

Nordic Walking

Ausdauertraining mit und ohne Stöcke auf wechselnden

Wegen und mit verschiedenen Treffpunkten in Wetter

dienstags 09:00 – ca. 10:30 Uhr

Übungsleiterin: Monika Winter, Telefon: **02335 70045**



Yoga

**Übungen zum körperlichen Wohlbefinden, zu mehr Vitalität,
Gelassenheit und einem entspannten, tiefen Atmen**

Mehrzweckhalle (EG), Stollenweg 10, Wengern

montags 17:30 – 19:00 Uhr

donnerstags 09:00 – 10:30 Uhr

freitags 09:00 – 10:30 Uhr

Übungsleiterin: Monika Winter, Telefon: **02335 70045**



Qigong

Tai Chi Qigong (Shibashi) und kleine Tai Chi Formen

Turnhalle, Stollenweg 10, Wengern

freitags 18:00 – 19:00 Uhr

Übungsleiterin: Renate Barthenheier, Telefon: **0176 32197918**



Tai Chi Chuan

**Fließende Bewegungsfolgen mit Elementen verschiedener
Stilrichtungen mit dem Schwerpunkt 48er Form**

Turnhalle, Stollenweg 10, Wengern, **freitags 19:00 – 20:00 Uhr**

Übungsleiterin: Renate Barthenheier, Telefon: **0176 32197918**

Bogensport

Elbschehalle, Elbscheweg 12, Wengern

Trainingszeiten nach Rücksprache

Uwe Müller, Telefon **0176 55521851**

E-Mail: **bogensport@dokom.net**



Turngemeinde Harkort Wetter 1861 e.V.

Kontakt Verein

Stefan Wedegärtner

Königstraße 11, 58300 Wetter (Ruhr)

E-Mail: geschaeftsstelle@tgh-wetter.de, Web: www.tgh-wetter.de

Gymnastik für Damen

Ausdauertraining, Körperwahrnehmung, Entspannungstechniken

Turnhalle, Bergstraße 23, Alt-Wetter, **montags 20:00 – 21:30 Uhr**

Übungsleiterin: Christine Chrobok, Telefon: **02335 60850**

Tänze aus aller Welt

Kreistänze, Dedkas und Blocktänze nach Musik

Turnhalle, Bergstraße 23, in Alt-Wetter

jeden 1. Donnerstag im Monat 20:00 – 21:30 Uhr

Übungsleiterin: Sabine Schuklat, Telefon **0234 6084590**



Tai Chi Chuan

Einfache Bewegungsbilder des asiatischen Gesundheitssports

Turnhalle, Bergstraße 23, Alt-Wetter, **mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr**

Übungsleiterin: Renate Barthenheier

Kontakt: Roswitha Schröter, Telefon: **02335 5002**



Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

Lockerungs-, Kräftigungs-, Dehnungstechniken, Atemgymnastik

Turnhalle, Bergstraße 23, Alt-Wetter, **dienstags 18:30 – 19:45 Uhr**

Übungsleiterin: Gaby Pfitzner, Telefon **02330 72801**

www.stadt-wetter.de



© 2018 Stadt Wetter (Ruhr)

Herausgeber:

Stadt Wetter (Ruhr) – Seniorenbüro

Axel Fiedler

Bornstraße 2 • 58300 Wetter (Ruhr)

Telefon: 02335 840347

E-Mail: axel.fiedler@stadt-wetter.de