



Broschüre „Bewegt älter werden“

Mit kreisweiten Sportangeboten

Impulse zur Einführung einer neuen Idee für ÄLTERE am Beispiel des KSB Oberberg e.V.

Autorin: Heike Arlt

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Die Broschüre „Bewegt älter werden 2015“ wurde vom KSB Oberberg e.V. in Kooperation mit dem Oberbergischen Kreis, Landrat, Amt für Soziale Angelegenheiten entwickelt in Umlauf gebracht. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

Lebensphase(n)

Erwachsene mittleren Alters, Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

Da es im Oberbergischen Kreis kein kompaktes Informationsmedium mit den Sportangeboten für Ältere gab, wurde aus dieser Unzufriedenheit die neue 31-seitige Broschüre entwickelt, wo sich Bürger über gesundheitsorientierte Bewegungsangebote informieren können.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Ältere, die auf der Suche nach einem geeigneten Sportangebot im Oberbergischen Kreis sind.

Partner und Netzwerke

Der KSB hat sämtliche Vereine des Kreises bei der inhaltlichen Gestaltung der Broschüre beteiligt und eine Rückmeldung von 10 % der angeschriebenen Vereine erreicht.

Das Amt für Soziale Angelegenheiten hat über sein Netzwerk der 13 kommunalen Pflege- und Seniorenberater ebenfalls Informationen zurückbekommen.

Nachhaltigkeit

Die Vereine haben ihre Sportangebote mit Ansprechpartnern und Telefonnummer selber gemeldet, so dass diese Daten aktuell sind. Bei der Erstellung der Broschüre wurde bewusst auf Details wie Trainingsort und –zeit verzichtet, da diese Parameter sich schon mal ändern und die Broschüre schnell wieder veraltet wäre. Nichtsdestotrotz soll dieses Printmedium in ca. 2 Jahren neu aufgelegt werden. Darüber hinaus wird es auf der Homepage des KSB Oberberg und des Oberbergischen Kreises in Kürze auch eine Online-Version dieser Angebotsbroschüre geben, die dann auch vom KSB Oberberg selbstständig aktualisiert werden kann. Dies erfordert einen steten Austausch mit den Vereinen über Änderungen der Sportangebote.

Die Broschüre wird auf weiteren Veranstaltungen des Kreises, des KSBs und den Vereinen weiter verteilt und wird so viele Menschen der Zielgruppe erreichen.

Ansprechpartner

Kreissportbund Oberberg e.V.

Dr. Kerstin Bastian

Tel. 02261-911930

Email: info@kreissportbund-oberberg.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Die Broschüre „Bewegt älter werden 2015“ im Oberbergischen Kreis enthält Bewegungsangebote von ca. 40 Vereinen im Kreisgebiet. Diese DIN A5-Broschüre ist bewusst in großer Schrift und mit Piktogrammen leserfreundlich und barrierefrei sowie ohne Werbeanzeigen gestaltet, damit sie einfach zu lesen und zu verstehen ist. Ziel ist es, dass die Interessierten mit den entsprechenden Vereinen in Kontakt treten und so die Menschen in Bewegung kommen bzw. bleiben. Die Broschüre ist in einer Auflage von 8.000 Stück erschienen und ist kostenfrei erhältlich. Jeder beteiligte Verein sowie die Netzwerkpartner der kommunalen Pflege- und Seniorenberater haben mindestens jeweils 100 Broschüren zur Verteilung erhalten. Weitere Exemplare werden auf Veranstaltungen des Kreises und des KSBs ausgegeben.

Sportstätten-/Raumbedarf

Kein Raum nötig.

Materialbedarf

Da das Amt für soziale Angelegenheiten des Oberbergischen Kreises die Kosten für die Produktion der Broschüren komplett getragen hat, musste vom KSB Oberberg lediglich die Manpower für das Zusammentragen der Sportangebote eingesetzt werden.

Zeitressourcen

Von der Planung bis zur Fertigstellung der Broschüre wurden ca. 6 Monate benötigt. Der KSB hat alle Vereine angeschrieben, die rückgemeldeten Daten erfasst und in komprimierter Form zusammengestellt. Vom Amt für Soziale Angelegenheiten im Oberbergischen Kreis wurden die Angebote aus dem Netzwerk der 13 kommunalen Pflege- und Seniorenberater zusammengetragen und das finale Layout der Broschüre erstellt.

Stolpersteine

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes beim KSB Oberberg Stolpersteine aufgetan. Ganz im Gegenteil haben sich mehr Vereine beteiligt, als anfangs erwartet wurde.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Um die Broschüre drucken zu können, sind eine Menge Vorarbeiten notwendig, die koordiniert werden müssen. Daher sollte die Koordinierungsstelle akribisch Informationen zusammentragen können und diese in einer geeigneten Form ansprechend und komprimiert darstellen können.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Bewegung und Sport sind wichtige Faktoren dafür, die Lebensfreude und gewohnte Lebensqualität im Alter zu erhalten. Sie helfen gesund zu bleiben, stärken die gesundheitlichen Ressourcen, helfen in Gemeinschaft soziale Kontakte herzustellen und tragen so zur wertvollen Hilfe zur Selbsthilfe bei.

Der Oberbergische Kreis – Amt für Soziale Angelegenheiten – in Kooperation mit dem Kreissportbund Oberberg e.V. haben es sich zur Aufgabe gemacht, die im Kreisgebiet zugänglichen Sportangebote für Ältere zusammenzufassen.

Wir freuen uns sehr, Ihnen die erste Broschüre zum Sportangebot für Ältere im Oberbergischen präsentieren zu können. Mit unseren Sportvereinen haben wir das größte flächendeckende Angebot an Senioren-, Gesundheits-, Präventions- und Rehasport im gesamten Oberbergischen Kreis. Wir wünschen uns sehr, dass Sie die Angebote und Menschen Ihres Sportvereins vor Ort kennen und schätzen lernen.

In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche oberbergische Sportvereine mit ihren vielfältigen Angeboten.

Die gesamten Angaben beruhen auf freiwilligen Selbstauskünften der Vereine. Da Sportvereine lebendige Organisationen sind, kann es immer wieder zu aktuellen Änderungen kommen. Wir haben sorgfältig alle zu diesem Zeitpunkt bekannten Informationen erfasst und hoffen, damit Ihr Interesse geweckt zu haben.

Oberbergischer Kreis Bewegt älter werden 2015



© Peter Maszlen - Fotolia



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SOZIALE ANGELEGENHEITEN

Impressum

Herausgeber:

Oberbergischer Kreis

Der Landrat

Amt für Soziale Angelegenheiten

Moltkestraße 42

51643 Gummersbach

Telefon 02261 88-5003

Fax 02261 88-972-5003

E-Mail karl-dieter.mueller@obk.de

Internet www.obk.de

Kreissportbund Oberberg e.V.

Am Kerberg 7

51643 Gummersbach

Telefon 02261 91193-0

Fax 02261 91193-20

E-Mail info@ksb-oberberg.eu

Internet www.kreisportbund-oberberg.de

Stand: 1. Auflage, Juni 2015

Sehr geehrte Damen und Herren,

Bewegung und Sport sind wichtige Faktoren dafür, die Lebensfreude und gewohnte Lebensqualität im Alter zu erhalten. Sie helfen gesund zu bleiben, stärken die gesundheitlichen Ressourcen, helfen in Gemeinschaft soziale Kontakte herzustellen und tragen so zur wertvollen Hilfe zur Selbsthilfe bei.

Der Oberbergische Kreis – Amt für Soziale Angelegenheiten – in Kooperation mit dem Kreissportbund Oberberg e.V. haben es sich zur Aufgabe gemacht, die im Kreisgebiet zugänglichen Sportangebote für Ältere zusammenzufassen.

Wir freuen uns sehr, Ihnen die erste Broschüre zum Sportangebot für Ältere im Oberbergischen präsentieren zu können. Mit unseren Sportvereinen haben wir das größte flächendeckende Angebot an Senioren-, Gesundheits-, Präventions- und Rehasport im gesamten Oberbergischen Kreis. Wir wünschen uns sehr, dass Sie die Angebote und Menschen Ihres Sportvereins vor Ort kennen und schätzen lernen.

In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche oberbergische Sportvereine mit ihren vielfältigen Angeboten.

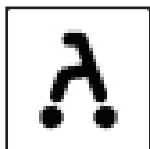
Die gesamten Angaben beruhen auf freiwilligen Selbstauskünften der Vereine. Da Sportvereine lebendige Organisationen sind, kann es immer wieder zu aktuellen Änderungen kommen. Wir haben sorgfältig alle zu diesem Zeitpunkt bekannten Informationen erfasst und hoffen, damit Ihr Interesse geweckt zu haben.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr



Wie Sie unsere Bilder lesen können



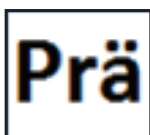
Barrierefrei: Sie können mit Rollator oder Rollstuhl die Sportstätte und die Sanitäreinrichtungen erreichen.



Leicht erreichbar: die Sportstätte und die Sanitäreinrichtungen weisen kleine Stufen oder Hindernisse auf.



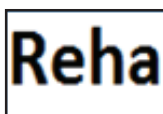
Gesundheitssport: dieses Sportangebot ist gesundheitsorientiert



Präventionskurs: dieser Kurs ist als Präventionskurs von den Krankenkassen anerkannt bzw. hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“. Als TeilnehmerIn können Sie einen Teil der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse erstattet bekommen.



Eine Vielzahl der Sportangebote, die mit dem Qualitätssiegel **Sport pro Gesundheit** ausgezeichnet sind, werden ebenfalls von den Krankenkassen bezuschusst.



Rehabilitationssport ist Sport für ein bestimmtes Krankheitsbild. Sie benötigen dafür in der Regel einen Rehasportantrag, der von Ihrem Haus- oder Facharzt ausgestellt wird und den Sie von Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen müssen.

Sportbildungswerk Oberberg e.V.



**Bildungswerk des Landessportbundes
NRW e.V. - Außenstelle Oberberg**

Internet www.qualifizierungszentrum-berg.de
E-Mail melanie.hahn@ksb-oberberg.eu

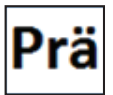
Wassergymnastik im Hotel Phönix Bergneustadt

Melanie Hahn, Telefon 02261 911930



Wirbelsäulengymnastik im Katholischen Pfarrheim in Ründeroth

Melanie Hahn, Telefon 02261 911930



Wirbelsäulengymnastik in der Turnhalle Schulbergstraße in GM-Vollmerhausen

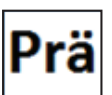
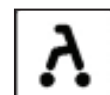
Melanie Hahn, Telefon 02261 911930



Aquafitness im Mediclin-Rehazentrum Reichshof-Eckenhagen

Dr. Kerstin Bastian, Telefon 02261 9119312

Melanie Hahn, Telefon 02261 911930



Bergneustadt



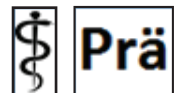
TV Kleinwiedenest 1890 e.V.

Internet www.kleinwiedenest.de

E-Mail vorstand@kleinwiedenest.de

Rücken-Fit/Gesundheitsgymnastik

Karin Scheer, Telefon 02261 48323



Seniorenport

Karin Scheer, Telefon 02261 48323



Stuhlgymnastik - Fit bis ins hohe Alter

Karin Scheer, Telefon 02261 48323



Engelskirchen

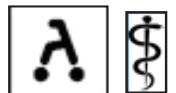


ASC Loope 1954 e.V.

Internet www.asc-loope.de

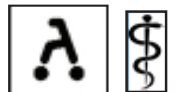
Wassergymnastik

Iris Nugue, Telefon 02263 1778



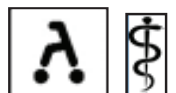
Sport ab 40

Iris Nugue, Telefon 02263 1778



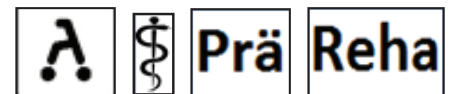
Fit ab 65

Iris Nugue, Telefon 02263 1778



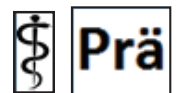
Reha- und Gesundheitssport

Praxis Berfeld, Telefon 02263 80199



Nordic-Walking

Monika Luschnat, Telefon 02263 1835



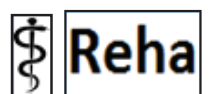
Prävention Berg e.V.

Internet www.praevention-berg.de

E-Mail info@praevention-berg.de

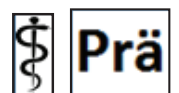
Rehasport für den Stütz- und Bewegungsapparat

Phil Schlifter, Telefon 02263 929490



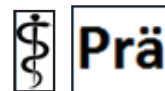
Rücken ABC

Phil Schlifter, Telefon 02263 929490



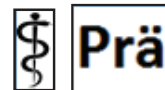
Beckenbodengymnastik

Phil Schlifter, Telefon 02263 929490



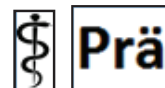
Nordic-Walking

Phil Schlifter, Telefon 02263 929490



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Phil Schlifter, Telefon 02263 929490



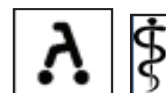
S.V. Wahlscheid Oberberg e.V.

Internet www.mein-wahlscheid.de

E-Mail martina.braun.mb@web.de

Damengymnastik (50-79 Jahre)

Martina Braun, Telefon 02263 70839



Rückengymnastik (für Damen und Herren)

Martina Braun, Telefon 02263 70839



TV Osberghausen 1905 e.V.

Internet www.tv-osberghausen.de

E-Mail uc.holtz@t-online.de

Sanfte Gymnastik für den Rücken

Claudia Holz, Telefon 02262 6108





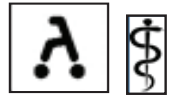
VfL Engelskirchen e.V.

Internet www.vflengelskirchen.de

E-Mail vfl.engelskirchen@t-online.de

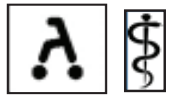
Fitnessstraining für Seniorinnen / Frauen

Kristina Suckau, Telefon 0177 3525607



Rückengymnastik

Astrid Staiger, Telefon 02263 952793



Alte-Herren-Turnen (Gymnastik, Bewegung, Ballspiele)

Klaus Potthoff, Telefon 02263 1641 und

Hans-Georg Potthof, Telefon 02263 20594



Sportabzeichen im VfL Engelskirchen

Peter Frank, Telefon 02263 47560

Gummersbach



Sportfreunde Vollmerhausen 1887/1908 e.V.

Internet www.sport-vollmerhausen.de

E-Mail marxguenter@t-online.de

Rückengymnastik

Birgid Frick, Telefon 02261 978800



Frauengymnastik

Karin Sahner, Telefon 02261 74396



Männersport

Günter Marx, Telefon 02261 76602



TSV 1888 Dieringhausen e.V.

Internet www.tsvdieringhausen.de

E-Mail info@tsvdieringhausen.de

Fitness und Gesundheit im TSV

(2 Gruppen für unterschiedliches Leistungsvermögen)

Werner Bubenzer, Telefon 02261 72746





TV 1906 Hülsenbusch e.V.

Internet www.tvhuelsenbusch.de

E-Mail vorsitzende@tvhuelsenbusch.de

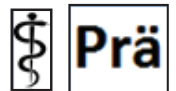
Sport bei Diabetes

Monika Wallbaum-Stöber, Telefon 02261 93732



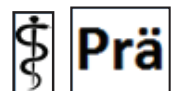
Beckenbodengymnastik

Monika Wallbaum-Stöber, Telefon 02261 93732



Rückenschule

Maike Klose, Telefon 02261 290006



TV Strombach e.V. 1894

Internet www.tv-strombach.de

Fit bis ins hohe Alter 50+

Christiane Wernecke, Telefon 02261 64611



Wirbelsäulengymnastik

Ulla Morwinsky, Telefon 02266 479225



Frauenfitness

Heike Rademacher, Telefon 02261 64379





Verein Gesundes Oberberg e.V.

E-Mail Beate.Smietanski@klinikum-oberberg.de

Wassergymnastik

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Trockengymnastik

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Koronarsport

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Beckenbodengymnastik

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Pilates

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Rückenschule

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



HerzKreislauftraining

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Wassergymnastik

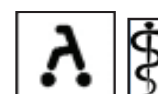
Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Muskelaufbau an Geräten

(mit Elementen von Ausdauer, Sturzprävention, Koordination und Gleichgewicht)

Tanja Wagenknecht, Telefon 02261 174000



Verein für Sporttherapie und Gesundheitssport Oberberg e.V.

Internet www.rehaktiv-oberberg.de

E-Mail praeventiv@rehaktiv-oberberg.de

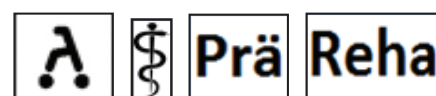
Rehabilitationssport

Hans-Peter Dick, Telefon 02261 817550



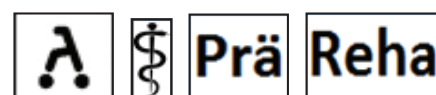
Rückenschule

Hans-Peter Dick, Telefon 02261 817550



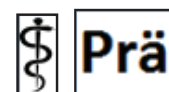
Aktiv gegen Osteoporose

Hans-Peter Dick, Telefon 02261 817550



Muskelentspannung

Hans-Peter Dick, Telefon 02261 817550



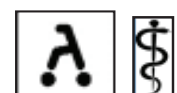
Autogenes Training

Hans-Peter Dick, Telefon 02261 817550



Aroha-Fitness

Irmgard Mehrbrodt, Telefon 0173 2079400



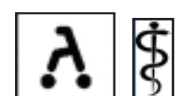
VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V.

Internet www.vflberghausen.de

E-Mail martina.duester@t-online.de

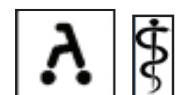
Fit und Aktiv im Alter

Martina Düster, Telefon 02266 45227



Bewegt älter werden

Kerstin Ihne, Telefon 02266 6576



Hückeswagen



ATV Hückeswagen e.V.

Internet www.atv-hueckeswagen.de
E-Mail barbara.mueller@netic.de

Seniorenport

Detlef Kietzmann, Telefon 02192 931560



Gymnastik und Fitness

Elisabeth Franken, Telefon 02192 5303



Aerobic Fitness

Barbara Müller, Telefon 02192 7017



Gymnastik und Fitness (vormittags)

Betty Schäffer, Telefon 02192 6355





Rehabilitations- und Behinderten-SG Hückeswagen e.V.

Internet www.rbs-hueckeswagen.de

E-Mail Info@rbs-hueckeswagen.de

Herzsport

RBS Geschäftsstelle, Telefon 02192 932000



Reha

Osteoporose

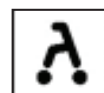
RBS Geschäftsstelle, Telefon 02192 932000



Reha

Wassergymnastik

RBS Geschäftsstelle, Telefon 02192 932000



Reha

Gymnastik

RBS Geschäftsstelle, Telefon 02192 932000



Reha

Diabetiker

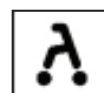
RBS Geschäftsstelle, Telefon 02192 932000



Reha

Schwimmen

RBS Geschäftsstelle, Telefon 02192 932000



Reha

Boccia

RBS Geschäftsstelle, Telefon 02192 932000



Reha



Turnerbund Hückeswagen 1887 e.V.

Internet www.tb-hueckeswagen.de

E-Mail 1vorsitz@tb-hueckeswagen.de

Nordic-Walking

Erwin Graumann, Telefon 02192 5651



Frauen ab 50

Marianne Erlhagen, Telefon 02192 82702



Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Angelika Schnippering, Telefon 02192 7246



Wandergruppe

Marianne Erlhagen, Telefon 02192 82702



Frauengymnastik

Beate Schoß, Telefon 02267 658592 und
Bettina Breidenbach, Telefon 02192 82407



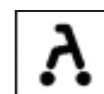
TV Winterhagen 1928 e.V.

Internet www.tv-winterhagen.de

E-Mail heike.muehlinghaus@tv-winterhagen.de

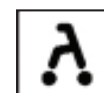
Ausdauertraining und Rückenschule gemischt für Ältere

Monika Maresch, Telefon 02192 931426



Rückenfit mit Pilates

Sabine Weiß, Telefon 02192 82549



Lindlar



Sportverein Linde 1957 e.V.

Internet www.sv-linde.net

E-Mail info@sv-linde.net

Gymnastik (Damen)

Raphaele Hoffmann, Telefon 02266 3144



Gymnastik (gemischte Gruppe)

Karl Egon Kremer, Telefon 02266 3423



Zumba und Entspannung

Raphaele Hoffmann, Telefon 02266 3144



Fußball Ü50 - Ü60 (Sommer Naturrasen, Winter Halle)

Siegfried Fabritius, Telefon 02266 2608



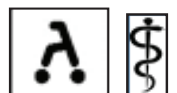
SSV Süng 1931 e.V.

Internet www.sve-hohkeppel.de

E-Mail w_dietz@t-online.de

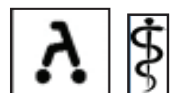
Senioren-gymnastik

Iris Otterbach, Telefon 02266 44354



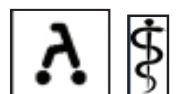
Senioren-gymnastik

Jutta Felder, Telefon 02266 6927



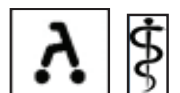
Senioren-gymnastik

Ursula Wolf, Telefon 02266 7083



Rückenschule

Jenny Renner, Telefon 02266 4400842





SV Eintracht Hohkeppel e.V.

Internet www.sve-hohkeppel.de

E-Mail w_dietz@t-online.de

Pilates

Christa Hillburg, Telefon 0162 1656571



Rückenfit

Daniela Pietsch, Telefon 02266 9017990



Nordic-Walking

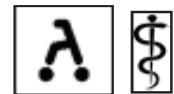
Erika Elsner, Telefon 02206 8525622



Fit für's hohe Alter

(Sportkooperation mit der Annele-Meinerzhagen-Stiftung, Lindlar)

Gabriele Remshagen-Mielke, Telefon 02266 4400026



TuS Lindlar 1925 e.V.

Internet www.tus-lindlar1925.de

E-Mail info@tus-lindlar1925.de

Damengymnastik

Christa Schwerm-Fillep, Telefon 0175 6006989



Wirbelsäulengymnastik

Hiltrud Kautz, Telefon 02266 2123



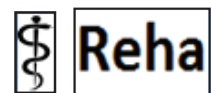
Sport der Älteren

Claudia Vogt, Telefon 0157 38795979



Herzsport

Frank Odenthal, Telefon 02266 4630120





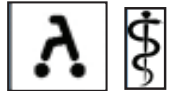
WCS Lindlar 1997 e.V.

Internet www.wsc-lindlar.de

E-Mail kurse@esc-lindlar.de

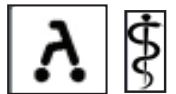
Wassergymnastik im Flach- und Tiefwasser

Heide Wagner, Telefon 02266 478904



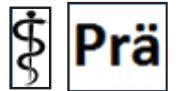
Wassergymnastik für Anfänger

Heide Wagner, Telefon 02266 478904



Rücken & Relax

Heide Wagner, Telefon 02266 478904



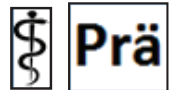
Rückenfit

Heide Wagner, Telefon 02266 478904



Nordic-Walking

Heide Wagner, Telefon 02266 478904



Pilates

Heide Wagner, Telefon 02266 478904



Entspannung und Achtsamkeit

Heide Wagner, Telefon 02266 478904



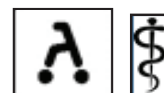
Marienheide

Rehasportverein Marienheide
Kempershöhe 2014 e.V.

E-Mail rukberger@t-online.de

Sport für Ältere

Klaus Berger, Telefon 02264 6201



Rehasport (Orthopädie)

Klaus Berger, Telefon 02264 6201



Morsbach



Sportverein Morsbach 02/29 e.V.

Internet www.sv-morsbach.de

E-Mail info@sv-morsbach.de

Herzsportgruppe

Monika Schneider, Telefon 02294 991313



Reha

Gymnastik Damen

Christel Kaufmann, Telefon 02294 7906



Alte-Herren-Turner (Volleyball)

Bernd Wagener, Telefon 02294 1088



Nümbrecht



Schwimmverein Nümbrecht e.V.

Internet www.schwimmverein-nuembrecht.de

E-Mail info@schwimmverein-nuembrecht.de

„Bahnschwimmen“ für die Gesundheit & Ausdauer

(Erwachsenengruppe ab 18 Jahre)

Axel Neumann, Telefon 02293 913065



Radevormwald



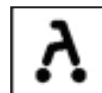
Dahlerauer Turnverein 1889 e.V.

Internet www.dahlerauer-tv.de

E-Mail miriha78@web.de

Herzsport (2 Gruppen)

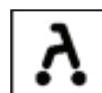
Mirjam Hartmann, Telefon 02195 9297075



Reha

Gymnastik (u. a. bei Osteoporose)

Mirjam Hartmann, Telefon 02195 9297075



Reha

Wassergymnastik (2 Gruppen)

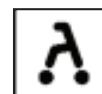
Mirjam Hartmann, Telefon 02195 9297075



Reha

Frauengymnastik

Kerstin Jahn, Telefon 02191 665878



Funktionsgymnastik (Zielgruppe Männer)

Kerstin Jahn, Telefon 02191 665878



Radevormwalder Schachverein 1925

Internet www.schachverein-radevormwald.de

E-Mail info@schachverein-radevormwald.de

**Schach spielen mit erfahrenen Vereinsspielern in
entspannter und freundlicher Atmosphäre**

Michael Christmann, Telefon 02191 661280





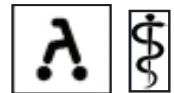
TSV Schwarz-Weiß Radevormwald e.V.

Internet www.tsv-radevormwald.de

E-Mail kontakt@tsv-radevormwald.de

Schwimmen: Breitensport Senioren

Christiane Frankenbach, Telefon 02195 40344



Gymnastik Frauen ab 45

Margit Horn, Telefon 02191 661248



Fit ab 50

Uschi Brand, Telefon 02195 3934



Senioren halten sich fit durch Tanzen

Frau Heyder, Telefon 02191 62907



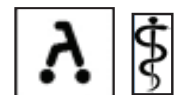
Walking

Frau Keil, Telefon 02191 663108



Funktionsgymnastik Frauen

Maria Brell, Telefon 02195 3305



Reichshof



SV Hunsheim e.V.

E-Mail sportverein-hunsheim@t-online.de

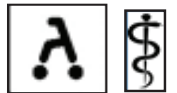
Fitness und Bewegung für Ältere

Irmhild Klein, Telefon 02261 53750



Sport für Menschen mit Demenz

Sandra Gerhard, Telefon 02261 58331



WasserSport Hunsheim e.V.

E-Mail a.u.noelling@t-online.de

Wassergymnastik gemischt (Flachwasser)

Astrid Nölling, Telefon 02262 97424



Aquafitness (Flachwasser)

Astrid Nölling, Telefon 02262 97424



Wassergymnastik Frauen (Flachwasser)

Astrid Nölling, Telefon 02262 97424



Schwimmen Männer (Flachwasser/Tiefwasser)

Astrid Nölling, Telefon 02262 97424



Schwimmverein Waldbröl 35/39 e.V.

Internet www.schwimmverein-waldbroel.de

E-Mail sadmin@schwimmverein-waldbroel.de

Wassergymnastik (Flachwasser, mehrere Kurse)

Erdmute Hübsche, Telefon 0151 178195655





Kneipp-Verein Wiehl e.V.

Internet www.kneippverein-Wiehl.de

E-Mail info@kneippverein-wiehl.de

Venengymnastik

Ruth Schröder, Telefon 02262 97580



Qi Gong

Sigrid Schilm, Telefon 02262 92291



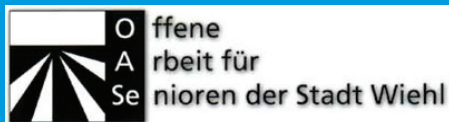
Gesundheitsgymnastik

Marthel Unger, Telefon 02296 201



Gruppentänze

Marthel Unger, Telefon 02296 201



OASE Stadt Wiehl

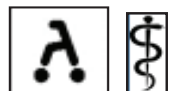
Internet www.wiehl.de/buerger/soziales/oase

E-Mail oase@wiehl.de

„Fit für 100“-Bewegungsprogramm der Sporthochschule Köln zur Sturzreduzierung und Gleichgewichtsschulung

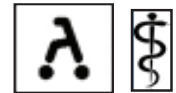
Sandra Peifer, Telefon 02262 797120 oder

Elke Bergmann, Telefon 02262 797120



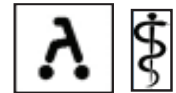
Gymnastik - „Bewegt älter werden“

Sandra Peifer, Telefon 02262 797120 oder
Elke Bergmann, Telefon 02262 797120



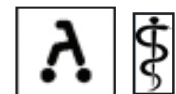
Wassergymnastik

Sandra Peifer, Telefon 02262 797120 oder
Elke Bergmann, Telefon 02262 797120



NADIA - Sport mit Demenzkranken und Angehörigen

(in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln)
Monika Wallbaum-Stöber, Telefon 02262 93732

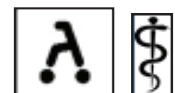


TuS Wiehl e.V.

Internet www.tus-wiehl.de
E-Mail tus-wiehl@gmx.de

Fitness 50plus

Julia Thomas, Telefon 02262 712156



Standfest und stabil

Ruth Schröder, Telefon 02262 97580



Wirbelsäulengymnastik

Ruth Schröder, Telefon 02262 97580



Rücken-Fit

Julia Aston-Prejmerean, Telefon 02293 80654



Fit und Gesund

Julia Aston-Prejmerean, Telefon 02293 80654



Cardio-Aktiv

Julia Aston-Prejmerean, Telefon 02293 80654



Herbstzeitlose - Gesund und fit älter werden

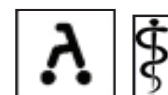
Ruth Stöcker-Schwan, Telefon 02262 92939



NADIA - Sport mit Demenzkranken und Angehörigen

(in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln)

Monika Wallbaum-Stöber, Telefon 02262 93732



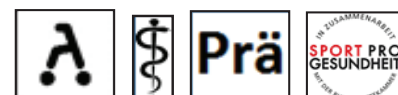
Bewegung, Spiel und Sport für Diabetiker

Monika Wallbaum-Stöber, Telefon 02262 93732



Gesundheitsförderung durch Nordic Walking

Ruth Stöcker-Schwan, Telefon 02262 92939



Wiehltaler Leichtathletik Club 1981 e.V.

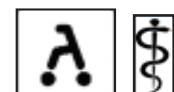
Internet www.wiehltalerlc.de

E-Mail info@wiehltalerlc.de

Bewegung und Balance

(Sportkooperation mit dem AWO Seniorenheim Wiehl)

Klaus Heinen, Telefon 02261 72325



Rehasport Lungensport (2 Gruppen)

Klaus Heinen, Telefon 02261 72325 und

Dr. Kerstin Bastian, Telefon 02262 91139



Wipperfürth



DJK Wipperfeld 1959 e.V.

Internet www.djkwipperfeld.de

E-Mail info@djkwipperfeld.de

Damen-Gymnastik (Frauenturnen 2, 65+)

Anette Niederwipper, Telefon 02267 82116



Damen-Gymnastik (Frauenturnen 3)

Carmen van den Heuvel, Telefon 02268 9082622



Damen-Gymnastik (Frauenturnen 5)

Karla Grunow, Telefon 0172 7140490



Pilates für Männer und Frauen

Carmen van den Heuvel, Telefon 02268 9082622



SV-Wipperfürth 1970 e.V.

Internet www.sv-wipperfuerth.de

E-Mail info@sv-wipperfuerth.de

Ambulanter Herzsport

Günter Breidenbach, Telefon 02267 7602



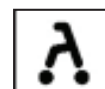
Ambulanter Herzsport

Günter Breidenbach, Telefon 02267 7602



Wassergymnastik

Rita Schneider, Telefon 02267 82794



Wassergymnastik

Rita Schneider, Telefon 02267 82794



Rückenfitness

Rita Schneider, Telefon 02267 82794



Rückenfitness

Rita Schneider, Telefon 02267 82794



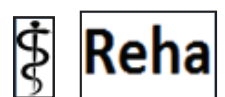
Gelenkschonende Gymnastik/Sitzgymnastik

Rita Schneider, Telefon 02267 82794



Rückenzirkel

Rita Schneider, Telefon 02267 82794



VSG Wipperfürth e.V. - Verein für Sport und Gesundheit

Internet www.vsg-wipperfuerth.de

E-Mail vsgwipperfuerth@gmail.com

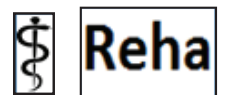
Sanfte und Entspannungsgymnastik

Rosel Hussels, Telefon 02267 80741



Wirbelsäulengymnastik

Ursula Osberghaus, Telefon 02267 80741



Wirbelsäulengymnastik

Erland Osberghaus, Telefon 02267 80741





TV Klaswipper von 1899 e.V.

Internet www.tvklaswipper.de

E-Mail vorstand@tvklaswipper.de

Fit im Alter 55 +

Anna Meier, Telefon 02269 9278129



Nordic-Walking

Gisela Hemmert, Telefon 02269 180905



Leichtathletik

Marianne Kraatz, Telefon 02269 693



Pilates

Alexandra Gossmann, Telefon 02264 2000406



Männerabteilung ab 60 Jahre

Klaus Kopperberg, Telefon 02269 329



Tischtennis

Dieter Steinert, Telefon 02269 7676





OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SOZIALE ANGELEGENHEITEN