

Sport für Senioren Wesseling e.V.

Zertifizierung für optimale Bedingungen der Herzsportgruppen durch den Landessportbund

Sport - und Vereinsangebote

Breiten- und Bewegungssport

Sportgymnastik 50 Plus

| | | | | |
|--------|------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Ks. 16 | Mittwoch | 15.10 – 16.10 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Gaby van Holt |
| Ks. 18 | Mittwoch | 16.30 – 17.30 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Gaby van Holt |
| Ks. 20 | Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr | Aula Joh. Gutenbergsch. Mühlenweg | Gaby van Holt |
| Ks. 22 | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Alexandra Raabe |
| Ks. 42 | Donnerstag | 17.00 – 18.00 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Alexandra Raabe |

Fitnessgymnastik

| | | | | |
|--------|------------|-------------------|--|-------------------------------|
| Ks. 01 | Montag | 16.00 – 17.00 Uhr | Herz-Kreislauftraining/Halle Keldenich | Renate Hütz |
| Ks. 41 | Montag | 17.00 – 18.00 Uhr | Herz-Kreislauftraining/Halle Keldenich | Renate Hütz |
| Ks. 12 | Dienstag | 17.50 – 18.45 Uhr | Sport mit allen Sinnen/Goetheschule | Inna Vugrincic |
| Ks. 38 | Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr | Ballsportgruppe, Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 47 | Dienstag | 18.00 – 19.00 Uhr | Federball-Badminton ca. 2x/Monat | Gisela Bayer |
| Ks. 44 | Dienstag | 19.30 – 20.30 Uhr | Gymnastik Gartenstraße B9 Seite | Brigitte Weiß / U. Königsmark |
| Ks. 46 | Donnerstag | 16.00 – 17.00 Uhr | Doppelturnhalle Gartenstraße | B. Weiß/ U. Königsmark |
| Ks. 26 | Donnerstag | 19.30 – 21.00 Uhr | Doppelturnhalle Gartenstraße | Edith Münster |

Wassergymnastik

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Ks. 33 | Samstag | 10.00 – 10.45 Uhr | Gartenhallenbad(GHB)Sportbecken | Scheuß/Vugrincic/Stakemeier |
| Ks. 34 | Samstag | 10.45 – 11.30 Uhr | Gartenhallenbad/Sportbecken | Scheuß/Vugrincic/Stakemeier |
| Ks. 48 | Mittwoch | 20.00 – 20.45 Uhr | Gartenhallenbad/Lehrbecken | B. Weiß / U. Königsmark |
| Ks. 57 | Samstag | 10.00 – 10.45 Uhr | GHB/Lehrbecken 2-3x/Monat | Stakemeier / Stiegler/Hütz |
| Ks. 60 | Samstag | 10.45 – 11.30 Uhr | GHB/Lehrbecken 2-3x/Monat | Stakemeier / Stiegler/Hütz |

Aquajogging

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Ks. 43 | Mittwoch | 20.00 – 20.45 Uhr | Gartenhallenbad/Sportbecken | B. Weiß / U. Königsmark |
|--------|----------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|

Fit um den Stuhl

| | | | | |
|--------|------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
| Ks. 06 | Dienstag | 09.30 – 10.30 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 17 | Mittwoch | 14.00 – 15.00 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Elisabeth Timm |
| Ks. 36 | Donnerstag | 09.45 – 10.30 Uhr | Foyer, Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 56 | Freitag | 17.15 – 18.00 Uhr | Aula Goetheschule | Ansgar Stakemeier |

„Gedächtnisjogging“ und Seniorentänze mit Hand und Fuß

| | | | | |
|--------|---------|-------------------|------------------------|-------------------|
| Ks. 31 | Freitag | 14.30 – 15.45 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Ursula Uedelhoven |
|--------|---------|-------------------|------------------------|-------------------|

Präventionssport

Gymnastik mit Pilateselementen

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|------------------------|-------------------|
| Ks. 07 | Dienstag | 10.30 – 11.45 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 59 | Mittwoch | 11.45 – 12.45 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |

Rückenfitness

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|---------------------------------|-------------------|
| Ks. 13 | Dienstag | 16.00 – 17.00 Uhr | Rückenfit, Alte Halle Keldenich | Renate Hütz |
| Ks. 40 | Dienstag | 13.00 – 14.00 Uhr | Rückenfit Foyer KBH | Ansgar Stakemeier |

Yogilates

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|----------------------|-------------|
| Ks. 14 | Dienstag | 17.00 – 18.00 Uhr | Alte Halle Keldenich | Renate Hütz |
|--------|----------|-------------------|----------------------|-------------|

Nordic Walking

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|-----------|-------------------|
| Ks. 15 | Mittwoch | 10.20 – 11.35 Uhr | Entenfang | Ansgar Stakemeier |
|--------|----------|-------------------|-----------|-------------------|

Sturzprophylaxe- Stehen und Gehen in Balance

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|------------------------|-------------------|
| Ks. 49 | Dienstag | 15.00 – 15.45 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |
|--------|----------|-------------------|------------------------|-------------------|

Freizeitangebote

Tischtennis

| | | | |
|----------|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr | Doppeltturnhalle Gartenstraße | Heinz Giertz, T. 02236 5251 |
|----------|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|

| | | | | |
|---------------|---------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <u>Kegeln</u> | Freitag | 15.00 – 18.00 Uhr | St. Germanus (alle 14 Tage) | A. Stakemeier 01575 59476824 |
|---------------|---------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|

| | | | | |
|----------------|----------|-------------------|---------------------------------------|--|
| <u>Bosseln</u> | Dienstag | 19.30 – 21.00 Uhr | Doppeltturnhalle Gartenstraße Rheins. | |
|----------------|----------|-------------------|---------------------------------------|--|

Boule-Spiel im Sommer im Rheinpark

| | | | |
|---------|-------------------|-----------------------------------|--|
| Freitag | 10.00 – 11.30 Uhr | Herbert Beeskow, Tel. 02236 46175 | |
|---------|-------------------|-----------------------------------|--|

Boule-Spiel im Winter im Foyer Kronenbuschhalle

| | | | |
|---------|-------------------|-----------------------------------|--|
| Freitag | 10.00 – 11.30 Uhr | Herbert Beeskow, Tel. 02236 46175 | |
|---------|-------------------|-----------------------------------|--|

Radtouren

| | |
|----------------|--------------------------------------|
| Anmeldung bei: | Matthias Dallasera, Tel. 02236-44398 |
|----------------|--------------------------------------|

Wandern

| | |
|----------------|--|
| Anmeldung bei: | Susanne Krämer/Ansgar Stakemeier, Tel. 01575-947 68 24 |
|----------------|--|

Kartenspiele / Skat, Skip-Bo,

| | | | |
|--------|---------------------|------------------|--|
| Montag | 13.00 Uhr-17.00 Uhr | Schwingeler Hof. | |
|--------|---------------------|------------------|--|

Gültig ab 01.05.2025

Sport für Senioren wesseling e.V.

Zertifizierung für optimale Bedingungen der Herzsportgruppen durch den Landessportbund
Rehabilitationssport (nur mit ärztlicher Verordnung)

Rehabilitationssport mit orthopädischen Erkrankungen/Wirbelsäulengymnastik

| | | | | |
|--------|------------|-------------------|----------------------------|-------------------|
| Ks. 02 | Montag | 16.00 – 17.00 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 03 | Montag | 18.00 – 19.00 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 05 | Montag | 19.00 – 19.45 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 28 | Mittwoch | 10.30 – 11.15 Uhr | Kronenbuschhalle | Renate Hütz |
| Ks. 58 | Donnerstag | 10.35 – 11.20 Uhr | Wirbelsäulengymnastik, KBH | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 37 | Donnerstag | 17.30 – 18.15 Uhr | Wirbelsäulengymnastik, KBH | Markus Stiegler |

Krebsnachsorge

| | | | | |
|--------|--------|------------------|---------------------------|-------------------|
| Ks. 04 | Montag | 17.00– 18:00 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Ansgar Stakemeier |
|--------|--------|------------------|---------------------------|-------------------|

Sport für Rheumatiker und Prothesenträger (TEP-Gruppe)

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|---------------------------|----------------|
| Ks. 10 | Dienstag | 16.00 – 16.55 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Inna Vugrincic |
|--------|----------|-------------------|---------------------------|----------------|

Rückenschonende Bewegungsform im warmen Wasser

| | | | | |
|--------|------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Ks. 08 | Samstag | 11.30 – 12.15 Uhr | Gartenhallenbad Sportbecken | Vugrincic/Scheuß/Stakemeier |
| Ks. 09 | Samstag | 12.15 – 13.00 Uhr | Gartenhallenbad Sportbecken | Vugrincic/Scheuß/Stakemeier |
| Ks. 44 | Mittwoch | 15.30 – 16.15 Uhr | Gartenhallenbad Sportbecken | Brigitte Weiß |
| Ks. 45 | Mittwoch | 16.15 – 17.00 Uhr | Gartenhallenbad Sportbecken | Brigitte Weiß |
| Ks. 50 | Mittwoch | 17.00 – 17.45 Uhr | Gartenhallenbad Sportbecken | Ursula Königsmark |
| Ks. 51 | Mittwoch | 17.45 – 18.30 Uhr | Gartenhallenbad Sportbecken | Ursula Königsmark |
| Ks. 52 | Donnerstag | 14.30 – 15.15 Uhr | Gartenhallenbad Lehrbecken | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 53 | Donnerstag | 15.15 – 16.00 Uhr | Gartenhallenbad Lehrbecken | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 54 | Donnerstag | 16.00 – 16.45 Uhr | Gartenhallenbad Lehrbecken | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 55 | Donnerstag | 16.45 – 17.30 Uhr | Gartenhallenbad Lehrbecken | Ansgar Stakemeier |
| Ks. 61 | Donnerstag | 16.45 – 17.30 Uhr | Gartenhallenbad Lehrbecken | Ansgar Stakemeier |

Sport für Lungen- und Atmungserkrankte (COPD-Gruppe)

| | | | | |
|--------|------------|-------------------|---------------------------|-----------------|
| Ks. 11 | Dienstag | 16.55 – 17.50 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Inna Vugrincic |
| Ks. 39 | Donnerstag | 16.45 – 17.30 Uhr | Kronenbuschhalle | Markus Stiegler |

Herzsport

| | | | | |
|--------|----------|-------------------|------------------------------|----------------|
| Ks. 19 | Mittwoch | 16.30 – 17.50 Uhr | Physio-Krankenhaus Wesseling | Inna Vugrincic |
| Ks. 24 | Mittwoch | 17.55 – 19.15 Uhr | Physio-Krankenhaus Wesseling | Inna Vugrincic |
| Ks. 25 | Mittwoch | 19.20 – 20.40 Uhr | Physio-Krankenhaus Wesseling | Inna Vugrincic |

Sondersportgruppe „Sport trotz Demenz“ (Kurs ruht zurzeit)

| | | | | |
|--------|---------|-------------------|------------------------|-------------------|
| Ks. 29 | Freitag | 12.30 – 13.15 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |
|--------|---------|-------------------|------------------------|-------------------|

Neurologische Gruppe

| | | | | |
|--------|---------|-------------------|------------------------|-------------------|
| Ks. 30 | Freitag | 13.00 – 14.15 Uhr | Foyer Kronenbuschhalle | Ansgar Stakemeier |
|--------|---------|-------------------|------------------------|-------------------|

Osteoporosegymnastik

| | | | | |
|--------|---------|-------------------|---------------------------|-------------------|
| Ks. 32 | Freitag | 16.00 – 17.15 Uhr | Goetheschule, Wilhelmstr. | Ansgar Stakemeier |
|--------|---------|-------------------|---------------------------|-------------------|

Allgemeine Sprechstunden 2.Vorsitzender/ Sportlicher Leiter:

Ansgar Stakemeier, Schwingeler Hof, Schwingelerweg 44-46, 50389 Wesseling

Dienstag: 11.50 – 12.50 Uhr; Mittwoch 2-3x/Monat: 12.55 – 14.40 Uhr

Donnerstag: 11.30 – 13.30 Uhr Freitag: 12.20 bis 12.50 Uhr und 14.30 – 15.45 Uhr

Bitte stets den aktuellen Aushang am Büro und auf der Vereinswebseite im Internet beachten!

www.seniorensport-wesseling.de

Telefonischer Ansprechpartner: Ansgar Stakemeier unter 0157 59476824

Nach Verfügbarkeit: Montag bis Freitag ab 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Geschäftsstelle: Sport für Senioren Wesseling e. V., Schwingeler Hof, Schwingelerweg 44-46, 50389 Wesseling

Internet: www.seniorensport-wesseling.de E-Mail: info@seniorensport-wesseling.de

Gültig ab 01.05.2025