

Sportangebote Ü 60 in Witten



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------|----|
| Sportangebote Annen..... | 2 |
| Sportangebote Bommern..... | 7 |
| Sportangebote Herbede..... | 8 |
| Sportangebote Heven..... | 11 |
| Sportangebote Innenstadt..... | 12 |
| Sportangebote Rüdinghausen..... | 19 |
| Sportangebote Stockum..... | 21 |



Aerobic / Step für Jederfrau

Montag, 19⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr in der Märkischen Halle, Märkische Str. 11

Ansprechpartnerin: Susanne Fuchs, Tel. 01739964141

Badminton

Donnerstag, 20⁰⁰ - 21³⁰ Uhr in der Holzkamphalle, Willy-Brandt-Str. 2

Ansprechpartnerin: Marianne Stanglow, Tel. 02302 / 698717

Beckenbodengymnastik für Frauen

Montag, 9³⁰ - 10³⁰ Uhr in der Mannesmannhalle, Mannesmannstraße 8

Ansprechpartnerin: Marianne Stanglow, Tel. 02302 / 698717 oder 0157 / 78930895

Frauen 50 - 90 Jahre

Montag, 15³⁰ - 17⁰⁰ Uhr in der Holzkamphalle, Willy-Brandt-Str. 2

Ansprechpartnerin: Ruth Harst, E-Mail: info@harst.com

Gymnastik für Frauen

Donnerstag, 18³⁰ - 20⁰⁰ Uhr in der Mannesmannhalle 1, Mannesmannstraße

Ansprechpartnerin: Kerstin Pschipsch, Tel. 0231 / 4753058

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 18⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr in der Erlenschule, Holzkampstr. 9

Ansprechpartnerin: Susanne Fuchs, Tel. 0173 / 9964141

Rücken Gym für Sie & Ihn

Montag, 17⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr, Baedeker Schule

Ansprechpartnerin: Kerstin Pschipsch, Tel. 0231 / 33893260

Ganzheitliche Gymnastik für Frauen

Donnerstag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr, Märkische Halle

Ansprechpartnerin: Kerstin Pschisch, Tel. 0231 / 33893260

Donnerstag, 20¹⁵ – 21³⁰ Uhr, Holzkampschule

Ansprechpartnerin: Susanne Jabs, Tel. 0178 / 9616707

Gymnastik (evtl. anschließend Ballspiele)

Freitag, 20⁰⁰ Uhr in der Märkischen Halle, Märkische Str. 11

Ansprechpartner: Michael Backe, Tel. 02302 / 48562

Nordic Walking

Dienstag, 10⁰⁰ – 11³⁰ Uhr, und Sonntag, 10.00-11.30 Uhr

Treffpunkt: Herrenholz / Herdecker Straße

Ansprechpartnerin: Susanne Fuchs, Tel. 0173 / 9964141

Rückengymnastik

Donnerstag, 18⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr im Kraftraum Wullenstadion, Westfalenstr. 75

Ansprechpartnerin: Christel Marre, Tel. 02302 / 68884

Rückenschonende Gymnastik für Frauen und Männer

Montag, 17⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr in der Baedeker Schule, In den Höfen 15

Ansprechpartnerin: Kerstin Pschipsch, Tel. 0231 / 4753058

Schwimmen

Montag, 20¹⁵ – 21³⁰ Uhr im Hallenbad Annen, Märkische Straße 11

Schwimmen und Wassergymnastik

Freitag, 19¹⁵ – 20¹⁵ Uhr im Lehrschwimmbecken Hüllbergschule, Hüllbergweg 31

Spiel und Sport für Männer ab 40

Dienstag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr in der Märkischen Halle, Märkische Str. 11

Ansprechpartner: Reinhard Köhler, Tel. 69198 & Frank Wohlfahrt, Tel. 50607

Tischtennis

Donnerstag, 17⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr (freies Training, Hobbytruppe)

Freitag, 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr (für Anfänger u. Hobbyspieler)

Holzkauphalle, Willi-Brandt-Str. 2

Ansprechpartner: Paulo Rabaca, Tel. 0172 / 2445296

Volleyball Hobby

Donnerstag, 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr in der Holzkauphalle, Willi-Brandt-Str. 2

Ansprechpartner: Thomas Urban, Tel. 02302 / 24397

DJK TuS Ruhrtal Witten 1919 e.V.

www.djk-ruhrtal-witten.de



Reha im Wasser

Freitag, 14⁴⁵ - 15³⁰ Uhr im Lehrschwimmbecken Hüllbergschule, Hüllbergweg 31

Samstag 09³⁰ - 10¹⁵ Uhr Wassergymnastik orthopädisch im Hallenbad Annen

(während der Freibadsaison findet das Training im Freibad statt)

Ansprechpartnerin: Monika Kramer, Tel. 800677 | E-Mail: monika.lydia@web.de

Gymnastik

mit Gütesiegel (Zuschuss über Krankenkasse möglich)

Mittwoch, 16⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr und Donnerstag, 10⁰⁰ -11⁰⁰ Uhr im Ringerzentrum,
Kälberweg 2

Ansprechpartner: Rainer Dietrich, Tel. 49881 | E-Mail: rainer-dietrich@t-online.de

PV-Triathlon Witten e.V.

www.triwit.de



Aqua-Fitness

Donnerstag, 16⁰⁰ Uhr im Lehrschwimmbecken Hüllbergschule, Hüllbergweg 31
(Die Wassertiefen wechseln zwischen 1,20 und 1,80 m)

Ansprechpartnerin: Irmgard Karlof, Tel. 878628 | E-Mail: ikarlof@arcor.de

Nordic Walking

Dienstag und Freitag, jeweils um 10⁰⁰ Uhr, Treffpunkt Parkplatz Hammerteich

Ansprechpartnerin: Ingelore Köster, Tel. 83630 | E-Mail: ingelore.koester@web.de

Sportfreunde Schnee e.V.

www.sfschnee.de



Reha-Gruppe für Endoprothesen

(für Knie- und Hüftoperierte)

Dienstag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr in der Turnhalle der Holzkampschule, Willy-Brandt-Str. 2

Ansprechpartnerin: Monika Gies, Tel. 02302 / 690163

Sport-UNION Annen e.V.

www.sport-union-annan.de



Damengymnastik Ü 60 (anschließend gemütliches Beisammensein)

Mittwoch, 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr im Ringerzentrum, Kälberweg 2

Ansprechpartnerin: Erika Dietrich, Tel. 49881 | E-Mail: rainer-dietrich@t-online.de

Er + Sie (Gymnastik, Turnen)

Mittwoch, 18⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Ansprechpartnerin: Gerda Ottner, Tel. 02302 / 30574 | E-Mail: gerda.ottner@web.de

Fitness und Gesundheit

Montag, 19³⁰ – 21³⁰ Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Ansprechpartnerin: Gerda Ottner, Tel. 02302 / 30574 | E-Mail: gerda.ottner@web.de

Fitness und Gesundheit für Senioren

Freitag, 18⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr in der Turnhalle Baedeker Schule, In den Höfen 15

Ansprechpartnerin: Gerda Ottner, Tel. 02302 / 30574 | E-Mail: gerda.ottner@web.de

Großeltern- und Eltern- Kind-Turnen

Mittwoch, 16⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Ansprechpartnerin: Gerda Ottner, Tel. 02302 / 30574 | E-Mail: gerda.ottner@web.de

Hobbytruppe Männer

Es treffen sich Männer zwischen 50 und 80 Jahren um in den Übungsstunden Breitensport zu betreiben. Im Vordergrund steht die gemeinsame Bewegung durch Gymnastik sowie Ballsportarten, wobei Fitnessgeräte und Sauna als Ergänzung auf dem Programm stehen.

Montag und Freitag, 19⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr im Ringerzentrum, Kälberweg 2

Ansprechpartner: Heinz Günter Waschkuhn, Tel. 68458 oder 0151 / 12133214

Power-Fitness für Frauen

Montag, 18⁰⁰ - 19³⁰ Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Ansprechpartnerin: Gerda Ottner, Tel. 02302 / 30574 | E-Mail: gerda.ottner@web.de

Schach

Dienstag, 15⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr im Sportzentrum Kälberweg 2

Ansprechpartner: Klaus Lohmann, Tel. 690543 und Heinz Kwiatkowski, Tel. 48106

Triathlon TEAM TG Witten

www.t-t-w.de



Laufen

Mittwoch, 18³⁰ Uhr im Wullenstadion, Westfalenstr. 75

Ansprechpartner: Klaus Augustin, Tel. 0171 / 2118068

TuS Bommern 1879 e.V.

www.tus-bommern.de



Für Demenzkranke (sportlich über Mittag)

Donnerstag 10³⁰ – 13³⁰ Uhr in der Dortmunder Str.113

Ansprechpartner: Tel. 01578 / 0936455 | E-Mail: demenzsport@tus-bommern.de

TuS Witten-Stockum 1945 e.V.

www.tus-witten-stockum.de



Sie & Er

Montag, 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr in der Holzkamphalle, Willy-Brandt-Str. 2

Ansprechpartnerin: Christiane Schwaab, E-Mail: christianeschwaab@web.de

Reha-Aktiv-Sport Witten e.V.

www.ras-witten.de

Bosseln

Donnerstag, 19⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr, Turnhalle Brenschenschule, Auf dem Brenschen 15
Ansprechpartner: Willi Hesse, Tel. 02302 / 62401

Gymnastik

Donnerstag, 17⁴⁵ – 18⁴⁵ Uhr, Turnhalle Brenschenschule, Auf dem Brenschen 15
Ansprechpartnerin: Ulrike Weber, Tel. 02302 / 690710

SV Bommern 05 e.V.

www.sv-bommern-05.de



Funktionelle Gymnastik, Koordinationsschulung und Ausdauertraining

Dienstag, 18⁴⁵ – 20⁰⁰ Uhr, Turnhalle Brenschenschule, Auf dem Brenschen 15
Kontakt: SV Bommern, www.sv-bommern-05.de

Triathlon TEAM TG Witten

www.t-t-w.de



Aquafitness

Freitag, 20³⁰ Uhr, Lehrschwimmbecken Brenschenschule, Auf dem Brenschen 15
Ansprechpartnerin: Helga Henrich, Tel. 02302 / 427023

TuS Bommern 1879 e.V.

www.tus-bommern.de



Alle Angebote finden im Sportzentrum Bommern, am Bommerfelder Ring 113 statt.

Ansprechpartnerin: Claudia Krischker, Tel. 02302 / 9472554 | claudia.krischker@tus-bommern.de

Beweglich im Alter 60 +

Mi, 11³⁰ – 12³⁰ Uhr

Demenzsportgruppe

Mo, 14⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Prellball 60 +

Fr, 10⁰⁰ – 11⁰⁰ Uhr

Er & Sie Fitness

Do, 10⁰⁰ – 11³⁰ Uhr

Frauengymnastik 60 +

Mo, 18³⁰ – 19³⁰ Uhr

Seniorengymnastik

Do, 16⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Seniorinnen Fitness

Mi, 16³⁰ – 17⁴⁵ Uhr

Männerfitness 60 +

Mi, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr

Nordic Walking

Di, 10³⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Hammerthaler SV 1891 e.V.

www.hammerthaler-sv.de

Alle Angebote finden in der Turnhalle der Buchholzer Schule, Buchholzer Str. 37 statt.

Aqua Aerobic Anfänger WT 1,40 m

Montag, 17³⁰ – 18³⁰ Uhr

Aqua Aerobic Fortgeschrittene WT 1,80

Montag, 18³⁰ – 19³⁰ Uhr

60-Plus-Gymnastik

Mittwoch, 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr

Männer-Fitness

Donnerstag, 16⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Autogenes Training und Rücken-Fit

Ansprechpartnerin: Marina Wirges, Tel. 0157 / 88 33 85 68

Tischtennis Senioren

Dienstag und Freitag, 18⁰⁰ – 21³⁰ Uhr

Ansprechpartner: Herbert Otremba, Tel. 02324 / 30 169

PV-Triathlon Witten e.V.

www.triwit.de



Joggen im Wohlfühltempo

Mittwoch, 18⁴⁵ Uhr – 19⁴⁵ Uhr, Treffpunkt: Parkplatz am Hammerteich

Ansprechpartner: Matthias Dix, Tel. 0172 / 2527002

KSV Witten 07 e. V.

www.ksv-witten.de



Aqua-Fitness

Frauen und Männer 50+

Dienstag, 18⁰⁰ Uhr im Lehrschwimmbekken Buchholz, Buchholzer Str. 37

Ansprechpartner: Wolfgang Runte, Tel. 0152 / 09625549

Turngemeinde Herbede 1926 e.V.

www.tg-herbede.de



Sport für Ältere

Montag, 17⁰⁰ – 18³⁰ Uhr, Turnhalle Hardenstein Gesamtschule, An der Wabeck 4

Ansprechpartnerin: Erika Kriebel, Tel. 02302 / 56300

Aerobic

Mittwoch, 19⁰⁰ – 20¹⁵ Uhr, Turnhalle Herbeder Grundschule, Wilhelmstr.4

Gymnastik Frauen

Dienstag, 17³⁰ – 19⁰⁰ Uhr, Turnhalle Herbeder Grundschule, Wilhelmstr. 4
Ansprechpartnerin: Renate Uhlenbrock, Tel. 02302 / 25825

Gymnastik Männer

Freitag, 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr, Turnhalle Herbeder Grundschule, Wilhelmstr. 4
Ansprechpartner: Paul Geuser, Tel. 02302 / 77795

Gymnastik für SIE und IHN

Freitag, 16⁰⁰ – 17³⁰ Uhr, Turnhalle Herbeder Grundschule, Wilhelmstr. 4
Ansprechpartner: Georg Prokop, Tel. 02302 / 696066

Nordic Walking

Mittwoch, ab 9⁰⁰ Uhr, Treffpunkt: Freizeittreff Herbede, Zeche-Holland-Str. 6

Rhythmische Gymnastik für Frauen

Dienstag, 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr, Turnhalle Herbeder Grundschule, Wilhelmstr. 4
Ansprechpartnerin: Erika Kriebel, Tel. 02302 / 56300

Rückenschulung– Sport in Prävention-

Montag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr, Turnhalle Hardenstein Gesamtschule, An der Wabeck 4
Ansprechpartnerin: Elisabeth Heinzerling, Tel. 02302 / 77988

Schwimmen Er & Sie

Donnerstag, 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr
Lehrschwimmbecken Buchholz, Buchholzer Str. 37

Schwimmen (türkische Schwimmgruppe)

Mittwoch, 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr und Freitag, 19⁰⁰ – 21³⁰ Uhr
im Lehrschwimmbecken Buchholz, Buchholzer Str. 37

Wandern

Termin: siehe Wanderplan
Treffpunkt: immer 10⁰⁰ Uhr an der Gerberstraße in Herbede
Ansprechpartnerin: Petra Schaub, Tel. 02332 / 914466

Yoga

Mittwoch, 20³⁰ – 21³⁰ Uhr in der Turnhalle der Herbeder Grundschule, Wilhelmstr. 4
Ansprechpartnerin: Miriam Stratkemper, Tel. 02302 / 9821367



Aqua Gymnastik

Donnerstag, im Lehrschwimmbecken Buchholz, Buchholzer Str. 37
Ansprechpartnerin: S. Wosnitza, Tel. 02332 / 5397

TV Durchholz 1919 e.V.



Alle Angebote gelten für Frauen und Männer

Ansprechpartner: Friedel Bachmann, Tel. 0234 / 474522

Aerobic

Dienstag, 20⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr in der Turnhalle der Kämperschule, Kämperfeld 21

Folklore und Square-Dance

Dienstag, 9³⁰ – 11⁰⁰ Uhr in der Horst-Schwartz-Halle, Vormholzer Ring 56

Gymnastik, Turnen und Spiel

Montag, 19³⁰ - 21³⁰ Uhr in der Horst-Schwartz-Halle, Vormholzer Ring 56

Rückenschule

Dienstag, 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr in der Turnhalle Kämperschule, Kämperfeld 21
Freitag, 14³⁰ – 15³⁰ Uhr in der Sporthalle Vormholz

Senioren-gymnastik (Gymnastik mit Spiel und Tanz)

Montag, 15⁰⁰ – 16³⁰ Uhr in der Horst-Schwartz-Halle, Vormholzer Ring 56

Step-Aerobic

Freitag, 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr in der Horst-Schwartz-Halle, Vormholzer Ring 56

Wassergymnastik

Mittwoch, 15³⁰ – 17⁰⁰ Uhr im Lehrschwimmbecken Buchholz, Buchholzer Str. 37



Ansprechpartnerin: Ann-Katrin Klinker, Tel. 0163 / 5702888

Fit über 50 für Frauen

Mittwoch, 18¹⁵ – 19⁴⁵ Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Gymnastik zum Aufwärmen, Ballspiele für Männer

Montag, 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Herz-Kreislauftraining für Frauen

Montag, 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Präventive Rückengymnastik für Männer und Frauen

Dienstag, 17³⁰ – 18⁴⁵ Uhr in der Turnhalle der Dorfschule, Steinhügel 54

Zumba für Frauen und Männer

Mittwochs, 20⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr in der Turnhalle der Hellwegschule, Hellweg 42

Alte Herren Fußballmannschaft

Ansprechpartner: Oliver Gottwald, Tel. 0172 / 2729947



Beckenboden Gymnastik

Montag, 9³⁰ – 11⁰⁰ Uhr, Ostermannhalle, Mannesmannstr. 8

Ansprechpartnerin: Susanne Fuchs, Tel. 0173 / 9964141

Wirbelsäulen- und Rückenzirkel

Donnerstag, 18³⁰ – 19³⁰ Uhr, Mannesmannhalle, Mannesmannstraße 1

Ansprechpartnerin: Susanne Fuchs, Tel. 0173 / 9964141



Bleib fit und halt Dich gesund - gesunde Gymnastik für Sie und Ihn

Freitag, 18⁰⁰ – 19³⁰ Uhr, Turnhalle der Pferdebachschule, Rebecca-Hanf-Str. 10

Ansprechpartnerin: Hannelore Kleine, Tel. 02302 / 55569

Ansprechpartnerin für alle Gesundheitsportangebote: Monika Kramer,
Tel. 02302 / 800677 | E-Mail: monika.lydia@web.de

Gesundheitssport für Frauen

Mittwoch, 19³⁰ – 21⁰⁰ Uhr in der Sporthalle des Schillergymnasiums, Bredestr. 8

Reha-Sport Orthopädie

in der Turnhalle der Pferdebachschule:

Donnerstag, 16¹⁵ – 17⁰⁰ Uhr sanftes Training ohne Bodenübungen

Donnerstag, 17⁰⁰ – 17⁴⁵ Uhr Orthopädische Gymnastik mit Bodenübungen

in der Turnhalle Schillergymnasium:

Mittwoch, 18⁴⁵ – 19³⁰ Uhr Orthopädische Gymnastik mit Bodenübungen

Freitag, 16¹⁵ – 17⁰⁰ Uhr Beckenbodentraining ohne Bodenübungen

Freitag, 17⁰⁰ – 17⁴⁵ Uhr Orthopädische Gymnastik mit Bodenübungen

im Vereinsheim an der Husemannhalle:

Dienstag, 08⁵⁰ – 09³⁵ Uhr Sitzgymnastik orthopädisch (sanftes Training)

Dienstag, 09⁴⁰ – 10²⁵ Uhr Sitzgymnastik orthopädisch

Dienstag, 10³⁰ – 11¹⁵ Uhr Sitzgymnastik orthopädisch (sanftes Training)

Fit and fight GYM (ehem. Wickmann-Gelände Annen)

Dienstag, 16⁰⁰ – 16⁴⁵ Uhr Orthopädische Gymnastik mit Bodenübungen

Dienstag, 16⁴⁵ – 17³⁰ Uhr Orthopädische Gymnastik mit Bodenübungen

In der Turnhalle der Dorfschule:

Dienstag, 18⁵⁰ – 19³⁵ Uhr sanftes Training ohne Bodenübungen

Reha-Sport im Wasser

Montag, 12⁰⁰ – 12⁴⁵ Uhr & 12⁴⁵ – 13³⁰ Uhr,

Mittwoch, 09³⁰ – 10¹⁵ Uhr & 10¹⁵ – 11⁰⁰ Uhr & 11⁰⁰ – 11⁴⁵ Uhr

Schwimmhalle Marienhospital

Walking für Jedermann für Frauen und Männer ab 60 Jahre

Montag, 9⁰⁰ Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Schrebergarten Sonnenschein, Ledderken / Gregor-Boeker-Straße

Ansprechpartnerin: Hannelore Kleine, Tel. 02302 / 55569

Wassergymnastik für junggebliebene „Senioren“ im Flachwasser

Montag, 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr, Lehrschwimmbekken Pferdebachschule,

Rebecca-Hanf-Str. 10

Ansprechpartner: Michael Tigges, Tel. 5896758 | E-Mail: micha.tigges@t-online.de

DVMB, Gruppe Witten

www.dvmb-nrw.de



Ansprechpartner: Rainer Dietrich, Tel. 49881 | E-Mail: rainer-dietrich@t-online.de

Gesundheitssport Frauen

Mittwoch, 19¹⁵ – 20¹⁵ Uhr, Turnhalle Albert-Martmöller-Gymnasium, Oberdorf 9

Gymnastik

Dienstag und Mittwoch, 16⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr Gymnastikraum Marienhospital

Mittwoch, 20¹⁵ – 21³⁰ Uhr, Turnhalle Albert-Martmöller-Gymnasium, Oberdorf 9

Nordic Walking

Dienstag, Uhrzeit nach Jahreszeit, Treffpunkt: Parkplatz Hohenstein

Wandern & Radtouren

Termine auf Anfrage

Wassergymnastik

Montag, 14³⁰ / 15¹⁵ Uhr / 16⁰⁰ Uhr / 16⁴⁵ Uhr im Bewegungsbad des Marienhospitals, Marienplatz 2

Angebote mit Gütesiegel (Zuschuss über Krankenkasse möglich)



Kanuwandern

Treffen nach Absprache in der Wetterstr. 58

Ansprechpartner: Dieter Rose, E-Mail: dieter-rose@t-online.de



Telefonnummer der Geschäftsstelle: 82425

Aqua-Fitness (Frauen und Männer Ü 50)

Freitag, 20⁰⁰ Uhr im Lehrschwimmbekken Pferdebachschule, Rebecca-Hanf-Str. 10

Ansprechpartner: Wolfgang Runte, Tel. 0152 / 09625549

Damen-Fitness Ü 50

Montag, 15⁰⁰ Uhr in der Mannesmann-Sporthalle 1, Mannesmannstraße 8

Dienstag, 9³⁰ Uhr in der Mannesmann-Sporthalle 1, Mannesmannstraße 8

Herren-Fitness Ü 50

Dienstag, 9³⁰ Uhr in der Ostermann-Sporthalle, Mannesmannstraße 8

Herren-Trimmer

Mittwoch, 19⁰⁰ Uhr in der Mannesmann-Sporthalle 1, Mannesmannstraße 8

Herren-Trimmer Ballsport

Mittwoch, 17⁰⁰ Uhr und Sonntag, 10³⁰ Uhr in der Mannesmann-Sporthalle 1



Anfängerkurs "Joggen im Wohlfühltempo"

Dienstag und Freitag jeweils 10⁰⁰ Uhr, Treffpunkt Parkplatz Hammerteich

Ansprechpartner: Uli Knepper, Tel. 0177 / 5871324



Herzsport (Rehasport)

Montag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr & 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr, Kreissporthalle, Husemannstr. 51

Mittwoch, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr & 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr, Kreissporthalle, Husemannstr. 51

Freitag, 15³⁰ – 16³⁰ Uhr, Marienhospital, Marienplatz 2

Freitag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr, Kreissporthalle, Husemannstr. 51

Kontakt: TuRa Geschäftsstelle, Tel. 02302 / 80583



Neben dem Sport werden auch gesellige Angebote wie Ausflüge, Wanderungen und Gesellschaftsspiele angeboten.

Ansprechpartner: Dietmar Riese, Tel. 2036432; E-Mail: dietmar-riese@versanet.de

Turnen und Gymnastik für Frauen

Montag, 18¹⁵ – 19¹⁵ Uhr in der Eduard-Schröder Halle (kleine Jahnhalle)

Turnen und Gymnastik für Frauen

Dienstag, 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr in der Turnhalle der Adolf-Reichwein Realschule

Turnen und Gymnastik für Ehe-(Paare)

Dienstag, 20⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr in der Turnhalle der Adolf-Reichwein Realschule

Aerobic-Step, Aerobic für Jung und Alt

Freitag, 17⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr in der Eduard-Schröder Halle (kleine Jahnhalle)

Faustball für Herren

Montag, 17⁰⁰ – 18¹⁵ Uhr in der Eduard-Schröder Halle (kleine Jahnhalle)

Spielenachmittag

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 16⁰⁰ Uhr im Matchball der TG Witten, Jahnstr.11

Gespielt werden Gesellschaftsspiele wie z.B. Rummikub, Canasta, Wizard, Phase 10

Es können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

1. Pétanque-Boule-Club Witten e.V.

www.pbc-witten.de



Boule

Dienstag ab 16³⁰ Uhr

Freitag ab 14³⁰ Uhr

Samstag / Sonntag ab 14⁰⁰ Uhr

Boulodrome auf dem Hohenstein

Ansprechpartner: Bernd Matz, Tel. 02302 / 23730 | E-Mail: boulesmatz@aol.com

Ruhr-Tanz-Club Witten e.V.

www.rtc-witten.de



Club Agilando

Tanzangebot für Alleinstehende ab 65 aufwärts

Mittwoch, 15³⁰ – 16³⁰ Uhr in der Tanzschule, Bachstr. 11

Ansprechpartner: Peter Hartmann, Tel. 02302 / 12398

Schachgesellschaft Witten e.V. www.schachgesellschaft-witten.de



Schach

Dienstag und Donnerstag ab 18⁰⁰ Uhr an der Ardeystr. 20

Ansprechpartner: Dr. Willi Teich

Wittener Turnverein 1877 e.V.

www.wtv1877.de



Wenn nicht anderes angegeben, finden die Sportangebote in der Wideyhalle, Breite Str. 74 statt.

Alter Stamm Damen und Herren

Mittwoch, 15⁰⁰ Uhr im WTV Vereinsheim

Fit, aber richtig (Frauen) 60 +

Dienstag, 18⁴⁵ – 20⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Hanne Herbst

Frauenfitness 50 +

Dienstag, 20⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Yvonne Meister

Faustball

Mittwoch, im Sommer um 17⁰⁰ Uhr am WTV Sportplatz,
im Winter um 18³⁰ Uhr in der Sonnenscheinhalle (ARR)

Gymnastik auf dem Hocker

Montag von 15³⁰ – 16³⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Hanne Herbst

Gymnastik für Frauen (für Jung und Alt)

Donnerstag von 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Birgit Mierbek

Krebsnachsorgesport (Gymnastik)

Dienstag, 17⁴⁵ – 18⁴⁵ Uhr in der Wideyhalle, Breite Str. 74

Ansprechpartnerin: Simone Gust

Krebsnachsorgesport (Wassergymnastik)

Dienstag, 19³⁰ – 20³⁰ Uhr

Donnerstag von 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

in der Bäderabteilung des Marienhospitals

Ansprechpartnerin: Simone Gust

Mach mit, werd fit!

Dienstag, 13³⁰ – 14³⁰ Uhr

Ansprechpartner: Detlef Dönninghaus

Donnerstag, 10⁰⁰ – 11⁰⁰ Uhr

Ansprechpartner: Fredy Herbst

Männerfitness 50 +

Montag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr

Ansprechpartner: Fredy Herbst

Venen – Walking

Dienstag, 17³⁰ – 18³⁰ Uhr am WTV Sportplatz

Ansprechpartnerin: Marlis Winkel

Donnerstag von 9³⁰ – 10³⁰ Uhr am WTV Sportplatz

Ansprechpartnerin: Susanne Rose

Wirbelsäulengymnastik I und II

Freitag, 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr und 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Jasmin Sämann

Zumba Fitness (für Jung und Alt)

Freitag, 17³⁰ – 18³⁰ Uhr in der Sonnenscheinhalle (ARR), Almstr. 11

Ansprechpartnerin: Manuela Dziabel-Unger

Zumba Gold

Dienstag, 11¹⁵ – 12¹⁵ Uhr im WTV Vereinsheim

Ansprechpartnerin: Manuela Dziabel-Unger

DJK Blau-Weiß Annen 1925 e.V.

www.djkannen.de



Frauengruppe Pius (ab 70 Jahren)

Montag, 17³⁰ – 19⁰⁰ Uhr

Gemeindesaal Pius, Piusstraße

Ansprechpartnerin: Ruth Harst, Tel. 02330 / 972602

Sportfreunde Schnee e.V.

www.sfschnee.de



Er und Sie-Gruppe

Sport für Männer und Frauen mit Rückenschule

Montag, 20⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Turnhalle der Hüllbergschule, Hüllbergweg 31

Ansprechpartnerin: Monika Gies, Tel. 02302 / 690163

TuRa Rüdinghausen 1945 e.V.

www.tura-ruedinghausen.de



Alle Angebote in der Sporthalle oder Sportplatz Rüdinghausen, Brunebecker Str. 71,
Kontakt: TuRa Geschäftsstelle, Tel. 02302 / 80583

Herzsport (Rehasport)

Montag, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr und 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr, Kreissporthalle, Husemannstr. 51

Mittwoch, 18³⁰ – 20⁰⁰ Uhr und 20⁰⁰ – 21³⁰ Uhr, Kreissporthalle, Husemannstr. 51

Freitag, 15³⁰ – 16³⁰ Uhr, Marienhospital, Marienplatz 2

Freitag, 16³⁰ – 17³⁰ Uhr, Marienhospital, Marienplatz 2

Rehasport für den Stütz- und Bewegungsapparat

Dienstag, 09⁰⁰ + 17¹⁵ + 18⁴⁵ Uhr

Mittwoch, 09⁰⁰ + 10³⁰ Uhr

Donnerstag, 08⁴⁵ + 09⁴⁵ + 10⁴⁵ Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Montag, 17¹⁵ – 18⁴⁵ Uhr

Dienstag, 10³⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Tai Chi

Donnerstag, 10³⁰ – 11³⁰ Uhr

Bewegt gesund bleiben

Freitag, 20¹⁵ – 21⁴⁵ Uhr

Frauensport

Mittwoch, 18⁴⁵ – 20¹⁵ Uhr

Tischtennis, Hobby

Freitag, 18⁴⁵ – 20¹⁵ Uhr

Fitness-Training Er & Sie

Freitag, 18⁴⁵ – 20¹⁵

Pilates

Montags, 09⁰⁰ – 10³⁰ Uhr

Mittwochs, 08⁴⁵ – 10¹⁵ Uhr

Donnerstag, 19⁰⁰ – 20³⁰ Uhr

Wander-/ Radtouren

Informationen unter: www.tura-ruedinghausen.de

Discgolf-Anlage

Informationen unter: www.discgolf-witten.de

Bürgerschützenverein-Stockum-Düren1862 e.V. www.bsv-stockum-dueren.de

Sportschießen für Ältere und für Menschen mit Behinderung

Freitag, 19⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr, Gerdessstr. 23

Ansprechpartner: Heinz Günther Agatha, Tel. 0231 / 754033

Klaus Peter Lutherkort, Tel. 02302 / 82267

Bettina Altmann, Tel. 0231 / 754 033

TuS Witten-Stockum 1945 e.V.

www.tus-witten-stockum.de



Alle Sportangebote finden in der Sporthalle an der Pferdebachstr. 253 statt.

Kontakt: Tel. 02302 / 9123949 | E-Mail tus-stockum-gz@web.de

Bike Event (Treffpunkt vor der Sporthalle)

Mittwoch, nur bei gutem Wetter

Ansprechpartner: Klaus Peters, Tel. 02302 / 1782150

Damenturnen

Mittwoch, 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Elke Benner, Tel. 02302 / 25972

Turnen der Älteren

Freitag, 16⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Brigitte Feiler, E-Mail: bfeiler@diakonie-hagen-en.de

Fernöstliche Gymnastik

Dienstag, 9⁰⁰ – 10⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Monika Middelman, Tel. 02302 / 47939

Pilates

Dienstag, 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Relana Simannek, Tel. 02302 / 1781828

Tai Chi

Mittwoch, 18⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Brigitte Donszik-Gathmann, E-Mail: gitti@donszik.de

Tennis Ü 60

Dienstag, 9³⁰ – 11³⁰ Uhr (Damen)

Dienstag, 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr (Herren)

Donnerstag, 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr (Herren)

auf der Tennisanlage TuS Stockum an der Pferdebachstraße

Ansprechpartner: Rainer Worbs, Tel. 02302 / 47258

Tischtennis

Freitag, 18⁰⁰ – 20³⁰ Uhr

Ansprechpartner: Armin Juch, Tel. 02302 / 9836510

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Birgit Achtelik, Tel. 02302 / 1787350

Wirbelsäulengymnastik

Montag, 09³⁰ – 10³⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Anna Lenzian, E-Mail: lenzian.anna@gmail.com

Yoga

Dienstag, 19³⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Monika Zubke, Tel. 02302 / 47374

Yoga

Dienstag, 10¹⁵ – 11¹⁵ Uhr

Ansprechpartnerin: Janne Michler, E-Mail: janne.michler@mx.de

Sturzprävention

Mittwoch, 11⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Irene Schmid, Tel. 02302 / 1694600

REHA-Sport bei orthopädischen Erkrankungen (nur mit ärztlicher Verordnung)

Donnerstag, 10¹⁵ – 11¹⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Monika Middelman, Tel. 02302 / 47939

REHA-Sport bei orthopädischen Erkrankungen (nur mit ärztlicher Verordnung)

Freitag, 10¹⁵ – 11¹⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Relana Simannek, Tel. 02302 / 1781828