

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
70 plus - Forever Fit	donnerstags, 09:30 - 10:30 Uhr	16,50 €/Monat	keine	ja		TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de www.tsvschleswig.de
Aqua Fitness - gelenkschonende Übungen für den ganzen Körper im Wasser	donnerstags, 12:00 - 13:00 Uhr	16,50 €/Monat + 5,00 € Zusatzbeitrag	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de www.tsvschleswig.de
Aqua Fitness mit Gürtel	mittwochs, 08:00 - 08:45 Uhr	16,50 €/Monat + 5,00 € Zusatzbeitrag	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de www.tsvschleswig.de
Aqua-Jogging in der Schwimmhalle der Gehörlosenschule	montags, 19:50 - 20:30 20:30 - 21:10 dienstags, 18:30 - 19:10 19:10 - 19:50 20:30 - 21:10 mittwochs, 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00 Uhr	8,00 €/Monat	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 9521295

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Bewegter Rücken - Zur Gesunderhaltung des Rückens und für eine bewusste Bewegungs- und Haltungskontrolle	montags, 11:00 - 12:00 Uhr	16,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Bewegungstraining 60+ Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, besonders für TN mit Hüft- und Knieproblemen	montags 10:00 - 11:00 Uhr	16,50 €/Monat		ja		TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Bogenschießen/ Blasrohrschießen	nach Vereinbarung				ja	Schlei-Bogensport Knud-Laward-Straße 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 9990405, Fax: 04621 9990554, E-Mail: info@schlei-bogensport.de
						www.schlei-bogensport.de
Boule/Pétanque auf den Königswiesen	dienstags, 18:00 Uhr und sonntags 10:00 Uhr				ja	Jens Clausen und/oder Christian Conrad

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
CrossTraining 60+	montags bis freitags				ja	Klimmzug, Friedrichstr. 25 a, 24837 Schleswig Tel. 04621 23386, E-Mail: info@klimmzug.com
						www.klimmzug.com
Gedächtnistraining	freitags, 10:30 - 11:45 Uhr				ja	AWO, OV Schleswig, Bahnhofstraße 16, 24837 Schleswig, Tel. 04621 33171, E-Mail: awo-schleswig@web.de
Fahrt zum Schwimmen ins Eckernförder Wellenbad	donnerstags, 08:30 Uhr				ja	AWO, OV Schleswig, Bahnhofstraße 16, 24837 Schleswig, Tel. 04621 33171, E-Mail: awo-schleswig@web.de
Faszientraining Verhärtungen und Verklebungen lösen für mehr Beweglichkeit, Schmerzlinderung und ein besseres Körpergefühl	dienstags, 09:30 - 10:30 Uhr und donnerstags, 17:45 - 18:45 (nur Rücken)	16,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						https://www.tsvschleswig.de/

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Fechten	donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr	Vereins-beitrag 42,00 €/Jahr + 3,50 € pro Teilnahme	Schnupper-training jederzeit frei, dann Mitgliedschaft, Sportzeug mitbringen		ja	Schleswiger Fechtclub, Mike Bunke, Schulstr. 12, 24867 Dannewerk, Tel. 04621 31201, E-Mail: mike.bunke@fechten-schleswig.de
						www.fechten-schleswig.de
Fit ab 50 im Gemeindehaus Friedenskirche, Husumer Baum 68	mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr, 10:00 - 11:00 Uhr	7,50€/Monat für Senioren	keine		ja	TSV Friedrichsberg-Busdorf e.V. Am Öhr 6, 24837 Schleswig Tel. 04621 32690 E-Mail: mail@tsv-friedrichsberg.de
						www.tsv-friedrichsberg.de
Fit im Sitzen Fitnessprogramm für Ältere für Gesundheit und Lebensfreude	mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr	16,50 €/Monat	keine	ja		TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Floorball	montags, 20:00 Uhr	Vereins-beitrag 42,00 €/Jahr + 20 € pro Halbjahr	Schnupper-training jederzeit frei, dann Mitgliedschaft, Sportzeug mitbringen		ja	Schleswiger Fechtclub, Mike Bunke, Schulstr. 12, 24867 Dannewerk, Tel. 04621 31201, E-Mail: mike.bunke@fechten-schleswig.de
						www.fechten-schleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Fußball	1 x wöchentlich	14,00 €/Monat		ja		1. Schleswiger Sportverein von 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr www.schleswig06.de
Lady's Fitness - Trainingsprogramm für Frauen jeden Alters: Straffen und Fitnessstraining	mittwochs	Mitgliedschaft 14,00 €/Monat	keine		ja	1. Schleswiger Sportverein v. 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr www.schleswig06.de
Line Dance - einzige Gruppe in Schleswig	montags	Mitgliedschaft 14,00 €/Monat	keine		ja	1. Schleswiger Sportverein v. 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr www.schleswig06.de
Nordic Walking 60 plus	dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr	16,50 €/Monat	keine	ja		TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de www.tsvschleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Nordic Walking	dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr		keine		ja	Mehrgenerationenhaus Lollfuß 48, 24837 Schleswig, Tel. 04621 27748, Fax: 04621 200377, E-Mail: info@kibis-sl.de
Orthopädische Gymnastik im Reha Zentrum	mittwochs, 10:15 - 11:00 Uhr	8,00 €/Monat	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 9521295
Orthopädische Gymnastik im Reha Zentrum	Mo.08:00 - 08:45 Mo. 08:45 - 09:30 Mo. 09:30 - 10:15 Mi. 11:00 - 11:45 Mi.: 11:45 - 12:00 Mi. 19:15 - 20:00 Do. 13:00 - 13:45 Do. 14:00 - 14:45 Fr. 16:30 - 17:30	8,00 €/Monat	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 9521295
Orthopädische Gymnastik im Studio Marek	Mo. 18:00 - 19:00 Di. 11:00 - 12:00 Do. 17:00 - 18:00	8,00 €/Monat	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 9521295

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Pilates	Di. 08:30 - 09:30 Mi. 17:30 - 18:30 Fr. 08:30 - 10:30	16,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Präventionsgruppe Herz - Herz-Kreislauftraining ohne Überanstrengung	montags, 19:00 - 20:00 Uhr und donnerstags 09:00 - 10:00 Uhr	16,50 €/Monat + 1,00 € Zusatzbeitrag	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Reha-Herzsportgruppen - Weiterführendes Sportangebot nach der Reha unter ärztlicher Aufsicht und mit ärztlicher Verordnung	montags, 20:00 -21:30 Uhr, dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr und donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr		Verordnung durch den behandelnden Arzt		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Rehasport im KLIMMZUG Sport- und Gesundheitszentrum	montags, 20:00 - 22:00 und donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr		Mitgliedschaft, genehmigter Antrag zur Durchführung von Rehasport	spezialisiert auf die Altersgruppe 60 +		Klimmzug, Friedrichstr. 25 a, 24837 Schleswig Tel. 04621 23386, E-Mail: info@klimmzug.com
						www.klimmzug.com

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Rücken-Fit Zur Gesunderhaltung des Rückens und für eine bewusste Bewegungs- und Haltungskontrolle	mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr	16,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Rückenfit und Faszientherapie in der Dannewerkschule, Erikstraße 50	donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr	7,50 €/Monat für Senioren	keine		ja	TSV Friedrichsberg-Busdorf e.V. Am Öhr 6, 24837 Schleswig Tel. 04621 32690 E-Mail: mail@tsv-friedrichsberg.de
						www.tsv-friedrichsberg.de
Rückenschule	montags	Mitgliedschaft 14,00 €/Monat	keine		ja	1. Schleswiger Sportverein v. 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
						www.schleswig06.de
Schach auf dem Michaelisberg, Bismarckstr. 12 b	dienstags ab 18:00 Uhr	6,00 €/Monat	Schnupper- training frei		ja	Schleswiger Schachverein von 1919 e. V. Mike Bunke, Schulstr. 12, 24867 Dannewerk, Tel. 04621 31201, E-Mail: mike.bunke@schleswiger- schachverein.de
						www.schleswiger-schachverein.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Steno contra Vergesslichkeit	dienstags, 14-tägig 15 Termine 1,5 Std.	Zehnerkarte 50,00 €	Grundkenntnisse Steno	ja		Stenografenverein Schleswig v. 1895 e. V. Fischbrückstr. 1 24837 Schleswig, Tel. 21232, E-Mail: info@stenoverein-schleswig.de www.stenoverein-schleswig.de
VHS für Ältere - z. B.: Zumba Gold und viele Kurse zum Thema "Gesundheit" (für alle Altersgruppen)		je nach Kurs	rechtzeitige Anmeldung	ja		Volkshochschule Schleswig Königstr. 30, 24837 Schleswig Tel. 04621 9662-0, E-Mail: vhs@schleswig.de Öffnungszeiten: montags bis donnerstags: 10:00 - 13:00 Uhr und Mo., Di., Do.: 16:00 - 18:00 Uhr freitags geschlossen www.vhs-schleswig.de
Wassergymnastik in der Schwimmhalle der Gehörlosenschule	montags, 18:30 - 19:10 19:10 - 19:50 dienstags, 19:50 - 20:30	8,00 €/Monat	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 9521295

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Wassergymnastik in der Schwimmhalle, Friedrich-Ebert-Straße	donnerstags 08:00 - 08:45 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	8,00 €/Monat	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 9521295
Wechselndes Programm: Gedächtnistraining, Basteln, Spielen, Qi Gong	donnerstags	Beitrag zur Kaffeekasse	keine		ja	Stiftung Diakoniewerk Kropp: St. Elisabeth, (Nachbarschaftl. Wohnen) Husumer Baum 61, Schleswig, Tel. 04624 801809
						www.diakonie-kropp.de