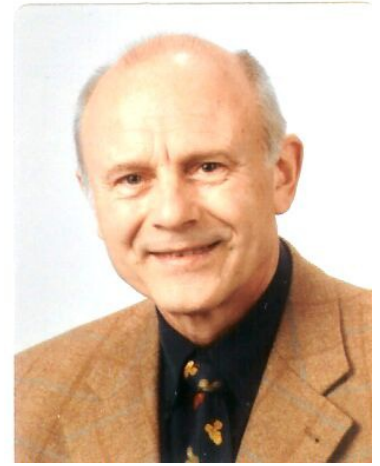


Liebe Seniorinnen und Senioren,



„Wer rastet, der rostet“ ist nicht nur ein markantes Sprichwort, sondern der Wirkungszusammenhang zwischen sportlicher Bewegung und deren positiven gesundheitlichen Effekten ist längst bewiesen.

Dies gilt nicht nur für die Jugend und die jungen Erwachsenen. Gerade Menschen im Alter oberhalb der 50 sollten die Vorteile sportlicher Bewegung nutzen.

Denn Bewegung, Spiel und Sport sorgen für mehr Lebensqualität im Alter.

Außerdem ist Sport unterhaltsam, es schafft soziale Kontakte und Geselligkeit.

Sport macht Freude und Freunde!

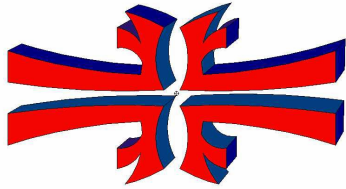
Deshalb freue ich mich, Ihnen mit dieser Broschüre des StadtSportVerbandes Hennef e.V. einen Überblick über das Sportangebot Hennefer Sportvereine für Seniorinnen und Senioren geben zu können.

Ich hoffe, dass Sie etwas Interessantes für Sie finden.

Probieren Sie ruhig mehrere Angebote aus. Jeder Verein wird Ihnen auch zu einer „Schnupperstunde“ gern die Tür zur Sporthalle oder zum Sportplatz offen halten.

Wir laden Sie dazu herzlich ein!

Günter Kretschmann
Präsident



Turnverein Uckerath

1. „Fit ab 50“ für Männer

- Zielgruppe: Männer ab 50 Jahre, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Sie müssen nicht unbedingt sportlich sein.
Derzeitiges Durchschnittsalter ca. 60 J.
- Inhalte: Erwärmung, Dehnungsübungen (Stretching), Entspannungs- und Wirbelsäulengymnastik, kleine und große Spiele
- Zeit: Montags 18.30 – 20.00 Uhr
ÜL: Rüdiger Klamke
- Ort: Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
- Kosten: Mitgliedsbeitrag im TVU: 4,50 € mntl.

2. „Yoga“

- Zielgruppe: Menschen jeglichen Alters, die Ausgleich zum Stress des Alltags suchen
- Inhalte: Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen mit dem Ziel der Körperbeherrschung
- Zeit: Dienstags 20.15 – 21.45 Uhr
ÜL: Manfred Pütz
- Ort: Evangelisches Gemeindehaus Uckerath
- Kosten: Kurs über 14 Abende
91,00 € für Nichtmitglieder
45,50 € für TVU- Mitglieder

3. „Fit ab 50“ für Frauen

- Zielgruppe: Frauen ab 50, die Freude an der Bewegung haben und etwas für ihre Gesundheit tun wollen
- Inhalte: Abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates unter Einsatz vieler Kleingeräte. Unter Einsatz von Musik kommt die Freude an der Bewegung nicht zu kurz.
- Zeit: Mittwochs 16.30 – 17.30 Uhr
- Ort: Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
- Kosten: Mitgliedsbeitrag im TVU: 4,50 € montl.

4. „Wirbelsäulengymnastik“

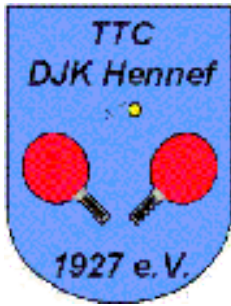
- Zielgruppe: Ältere Menschen, die Rückenprobleme haben – oder nicht bekommen wollen.
- Inhalte: Dehn- und Kräftigungsübungen, Beckenbodentraining, Entspannungsübungen
- Zeit: a) Montags 9.00 – 10.00 Uhr
ÜL: Beate Kinder (Fortsetzungskurs)
b) Mittwochs 8.15 – 9.15 Uhr
ÜL: Birgit Homscheid
c) Mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr
ÜL: Petra Becker
(Alle Übungsleiterinnen sind mit „Pluspunkt Gesundheit“ zertifiziert.)
- Ort: Kath. Pfarrheim Uckerath, Lichstraße
- Kosten: Kurs über 10 Stunden
30,00 € für Nichtmitglieder
15.00 € für TVU-Mitglieder

5. „Wassergymnastik“

- Zielgruppe: Ältere Menschen, die auf sanfte Art etwas für Körper und Seele tun wollen.
- Inhalte: Gymnastik und Bewegungsübungen im 1,25m tiefen Wasser. Der Auftrieb des Wassers einerseits und der Wasserwiderstand andererseits ermöglichen eine schonende Beanspruchung der Gelenke. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!
- Zeit: Montags 15.30 – 16.30 Uhr
ÜL: Helga Dederich
- Ort: Schwimmbad der Grundschule
Uckerath, Finkenweg
- Kosten: Kurs über 12 Stunden
42,00 € für Nichtmitglieder
30,00 € für TVU-Mitglieder

Informationen zum Verein:

- Vorsitzender: Rüdiger Klamke
Geschäfts-
Adresse: Maria Beltz, Peterstr. 30
53773 Hennef, Tel.: 02248-1717
Internet: www.tvuckerath.de
E-Mail: postfach@tvuckerath.de



Tischtennisclub DJK Hennef 1927 e.V.

Tischtennis für Seniorinnen und Senioren

- Zielgruppe:** Am Tischtennis interessierte Frauen und Männer über 60
- Inhalte:** Freies TT-Training ohne Anleitung durch Übungsleiter, zur Zeit in einer Gruppe von ca. 8 Aktiven
- Zeit:** Freitags 19.00 – 21.00 Uhr
- Ort:** kleine Turnhalle der KGS Wehrstraße (Zugang über „Am Kuckuck“)
- Kosten:** Einmalige Aufnahmegebühr von 10 €
Jahresbeitrag: 90,00 €

Informationen zum Verein:

- Vorsitzender:** Jochen Günter, Eichkuhle 18, 53773 Hennef
- Geschäfts-Adresse** Michael Brenner, Im Mittelfeld 32
53773 Hennef, Tel.: 02242-1475322
Internet: www.ttcjdkhennef.de
E-Mail: gf@ttcdjkhennef.de



Sport-Club Uckerath 1922 e.V.

Tennis

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	Tennisspiel einschl. Übungskurse für Anfänger Teilnahme an Clubmeisterschaften Pflege der Geselligkeit erwünscht: Mitwirkung bei Arbeitseinsätzen zur Platzpflege
Zeit:	Spielmöglichkeiten nach Absprache und Eintragung in den Platzbelegungs- und Spielplan
Ort:	Tennisanlage „Auf dem Steimel“ Anschrift: Zum Siegtal, 53773 Uckerath
Kosten:	Jahresbeiträge: Erwachsener: 171,00 € Ehegatte: 138,00 € Familien: 341,00 €

Ansprechpartner/ Anmeldung:

1.Vorsitzender:	Werner Mersch, Kunigundengarten 18 53773 Hennef-Uckerath, Tel.: 02248-4983
Geschäftsführer:	Rainer Nölleke, Steinbruchstr. 48 53773 Hennef- Eulenberg, Tel.: 02248-2773
Kassierer:	Rita Meyers, Gerberstraße 8 53773 Hennef- Stadt Blankenberg, Tel.: 02248-4448

KSC Blau-Weiß Eichholz e.V.

Sportkegeln

Zielgruppe:	Damen und Herren jeden Alters
Inhalte:	Sportkegeln ist eine Wettkampfsportart, die Geschick, körperliche Tüchtigkeit und Ausdauer vereint. Gekegelt wird auf Schere-Bahnen nach den Wettkampfbestimmungen des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes e.V. (DKB)
Zeit:	Dienstags ab 16.00 Uhr; ein Durchgang dauert etwa 50 Minuten.
Kosten:	Zweimal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaftem Interesse wird der Eintritt in unseren Verein erwartet. Der Mitgliedsbeitrag ist moderat.
Extras	Großeltern können ihren Enkeln etwas Besonderes bieten. Für über 10-jährige findet Montags ein Jugendtraining statt.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Hans Peter Gildner, (Tel.: 0171-2110044)

E-Mail: h.p.gildner@t-online.de

Heinz Klein, (Tel.: 02248-3727)

E-Mail: guenter@maschinenteile-klein.de

Volker Häselbarth, Tel.: 02223-1660

E-Mail: volker.haeselbarth@t-online.de

Kneipp Verein Hennef e.V.

Wandern

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Geführte Wanderung im Hennefer Raum, Dauer ca. 1 Stunde
anschl. gemütlicher Ausklang
Zeit: immer am 2. Sonntag im Monat
Beginn: 10.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Kurhaus

Gymnastik (wöchentlich außer Ferien)

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Bewegungsgymnastik zur Erhaltung der körperlichen Fitness und Kondition

a) Für Seniorinnen

Zeit: Dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr
ÜL: Christa Schuppe
Ort: Turnhalle Hauptschule Wehrstraße
Kosten: 48,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

b) Für Berufstätige

Zeit: Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr
ÜL: Christel Müller
Ort: Turnhalle Hauptschule Wehrstraße
Kosten: 60,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

c) für jung gebliebene Ältere

Zeit: Freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
ÜL: Christel Müller
Ort: Turnhalle der Kopernikus Realschule
Kosten: 48,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

Wassergymnastik

- Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
nur für Mitglieder
- Inhalte: Gelenkschonende Wassergymnastik in
einem Therapiebecken
ÜL: Marlies Kerger
- Zeit: Mittwochs 8.00 – 8.45 und 8.45 – 9.30
durchgehendes Angebot
- Ort: Rhein- Sieg- Reha Dickstraße
- Kosten: je Stunde:4,50 €

Sonderveranstaltungen

- Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
- Inhalte: 2 Tagesfahrten im Jahr, Frühjahr und
Herbst
- Einzelheiten Bitte über die Geschäftsadresse
erfragen

Ansprechpartner/ Anmeldung:

- 1.Vorsitzender: Karl-Josef Kneip
Drosselweg 9
53773 Hennef
Tel.: 02242-5586
- Geschäfts-
adresse: Kneipp-Verein
Postfach 1310
53773 Hennef

Vereins-Übungsangebote für Seniorinnen und Senioren (nur für Mitglieder)

Nach der kostenlosen Schnupperstunde wird bei weiterem Interesse der Eintritt in den Verein erwartet.

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 15,00 €.

Der Monatsbeitrag für Erwachsene beträgt 8,20 €.

Einzelheiten über die Angebote können bei den Übungsleitern nachgefragt werden, wenn eine Telefonnummer angegeben ist. Ansonsten gibt die Geschäftsstelle in der Königstr.9, Hennef, Auskunft.

Öffnungszeiten: Montags 18 – 21 Uhr; Donnerstags 15 – 17 Uhr. Telefon: 02242-6822

Anmeldungen auch zur Schnupperstunde sind direkt zu Beginn der jeweiligen Übungsstunde beim Übungsleiter möglich.

Tag	Zeit	Ort
-----	------	-----

1. Gymnastik und Fitness für Frauen

Mo	18.45 - 19.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mo	20.00 - 21.30	Kleine Halle KGS Wehrstr.
Di	9.45 - 11.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
Di	14.30 - 15.30	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mi	17.30 – 18.45	Gymnastikhalle Gartenstraße

2. Gemischte Gruppe (auch für Singles)

Mi	18.30-20.00	F.-Kuchenmeisterhalle
----	-------------	-----------------------

3. Fitness für Männer

Di	14.30-16.00	F.-Kuchenmeisterhalle
Mi	17.30-20.00	F.-Kuchenmeisterhalle

Fitness und Gesundheitsangebote in Kursform (auch für Nichtmitglieder)

Die Kurse laufen über jeweils 15 Übungsstunden. Während der Schulferien finden keine Kurse statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist. Info und Anmeldung bei den Übungsleitern und in der Übungsstunde. Die Kosten staffeln sich nach Zeitdauer der Übungsstunde und, ob die Teilnehmer Vereinsmitglieder sind oder nicht. Die Übungsleiter sind alle für das jeweilige Angebot speziell lizenziert.

Beiträge für 15 Kursstunden:

60 Minuten Kursdauer:	Mitglieder	10,00 €
	Nichtmitglieder	45,00 €
75/90 Minuten Kursdauer:	Mitglieder	15,00 €
	Nichtmitglieder	55,00 €

Walking für Anfänger

Mo	18.00 -19.30	Info Tel. 02242 81393 W. Immig
Mi	19.00 – 20.30	Info Tel. 02242 81393 W. Immig

Nordic-Walking für Anfänger und fortgeschr. Anf.

Mo	9.00 -10.30	Info Tel. 02242 5374 Ch. Derksen
Mi	9.00 -10.30	Info Tel. 02242 5374 Ch. Derksen
Do	18.00 - 19.30	Info Tel. 02242 5374 Ch. Derksen

Yoga

Di	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mi	9.15 - 10.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mi	11.00 - 12.30	Gymnastikhalle Gartenstraße

Pilates (tief wirkender Muskelaufbau)

Di	11.00 - 12.30	Gymnastikhalle Gartenstraße
Do	17.15 - 18.15	Gymnastikhalle Gartenstraße

Tai Chi / Qi Gong

Mo	11.00 - 12.30	Gymnastikhalle Gartenstraße
Fr	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle Gartenstraße

Gutes für den Rücken

Mo	16.40 - 17.40	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mo	17.45 - 18.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Di	8.45 - 9.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Di	18.00 - 19.30	Schirrmannschule Bröl
Mi	18.45 - 19.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mi	20.00 - 21.30	HTV- Clubheim Königstraße 9
Mi	19.30 - 20.30	Gymnastikraum Gesamtschule
Mi	20.30 - 21.30	Gymnastikraum Gesamtschule
Do	9.00 - 10.30	Gymnastikhalle Gartenstraße
Do	10.10 - 11.10	Gymnastikhalle Gartenstraße
Do	18.00 - 19.00	Gymnastikraum Hanftalstraße
Do	19.00 - 20.00	Gymnastikraum Hanftalstraße
Fr	9.00 - 10.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
Fr	10.00 - 11.00	Gymnastikhalle Gartenstraße

Beckenbodengymnastik (für Frauen)

Fr	11.00-12.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
----	-------------	-----------------------------

Bauch, Beine, Po

Do	19.00 - 20.00	Kuchenmeisterhalle
----	---------------	--------------------

Mollig, aber fit

Mo	20.00 – 21.00	Kuchenmeisterhalle
----	---------------	--------------------

Sport für gehbehinderte Menschen und Schlaganfallpatienten

Mo	18.00 - 19.30	TH Schule Siegtal- Wedergoven
----	---------------	-------------------------------

Koronarsport

Mi	18.00 - 19.30	TH Schule Siegtal- Wedergoven
----	---------------	-------------------------------

Aquagymnastik

Mo	17.15-18.30	Schwimmbad GS Uckerath
----	-------------	------------------------

Schwimmenlernen

Do	21.00 - 22.00	Hallenbad Sportschule Hennef
----	---------------	------------------------------

Wassergymnastik für Frauen

Mo	14.30-15.30	Hallenbad Sportschule Hennef
----	-------------	------------------------------

Technik im Schwimmenlernen, Kraul, Rücken, Delphin

Do	21.00 - 22.00	Hallenbad Sportschule Hennef
----	---------------	------------------------------

Schwimmen, Wassergymnastik, Spiel, Spaß

Fr	19.30-20.30	Schwimmbad GS Uckerath
----	-------------	------------------------

Aquafitnesskurse

Mi	19.45-20.30	Hallenbad Sportschule Hennef
Mi	20.30-21.15	Hallenbad Sportschule Hennef
Fr	18.45-19.30	Schwimmbad GS Uckerath
Mi	21.15 - 22.00	Hallenbad Sportschule Hennef

Die Kurse laufen nicht in der Ferienzeit.

Das Kursangebot ist auch für Nichtmitglieder. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist. Info und Anmeldung bei den Übungsleitern und in der Übungsstunde.



Tennisclub „Blau-Weiß“ Hennef e.V.

Tennis

ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter spielen kann. Die Dosierung der Belastung richtet sich nach der Spielstärke des Einzelnen oder der Spielpartner.

So haben sich im TC „Blau-Weiß“ zahlreiche Spielgemeinschaften mit Männern und Frauen im Seniorenalter gebildet.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Sporttreiben. Je nach Kombination der Spielpartner braucht auch der sportliche Ehrgeiz und der Wettkampf nicht zu fehlen, dies steht aber im Hintergrund.

Dazu kommt der erholsame Aufenthalt auf der eigenen Platzanlage und im schönen Clubheim an der Sövenner Straße 44a.

Der Jahresbeitrag für ein erwachsenes aktives Einzelmitglied beträgt 210,00 Euro.

Ehepartner als aktive Mitglieder zahlen 160,00 Euro.

Vorsitzender Dr. Tim Strater
Geschäftsadresse Postfach 1608
 53773 Hennef, Tel.: 02242-9697975
 www.tennisclub-blau-weiss-hennef.de



SSV Happerschoß 1928/46 e.V.

Wirbelsäulengymnastik

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	Wirbelsäulengymnastik
Zeit:	Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Turnhalle Bröl
Kosten:	Zweimal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaftem Interesse wird der Eintritt in unseren Verein erwartet. Der Mitgliedsbeitrag ist moderat.

Tischtennis für Seniorinnen und Senioren

Zielgruppe:	Am Tischtennis interessierte Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	Freies TT-Training und die Möglichkeit der Teilnahme am Spielbetrieb
Zeit:	Dienstag und Donnerstag 20.00 – 22.00 Uhr
Ort:	Turnhalle Happerschoß
Kosten:	Zweimal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaftem Interesse wird der Eintritt in unseren Verein erwartet. Der Mitgliedsbeitrag ist moderat.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Helga Trapp, Tel.: 02242 916111

E-Mail: u-trapp@t-online.de

Klaus Metzner, Tel.: 02242 901356

Internet: ssv-happerschoss.de

E-Mail: vorstand@ssv-happerschoss.de



Schützenbruderschaft St. Michael Hennef- Geistingen 1968 e.V.

Schießsport

- Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters die Spaß am sportlichen Schießen haben
- Inhalte: Sportliches Schießen mit aufgelegten Luftgewehr / Kleinkalibergewehr sowie Luftpistole auf dem Schießstand
- Zeit: Freutags 20:00 bis 22:00 Uhr
- Ort: Schießstand im Keller der Kopernikus Realschule Hennef,
Fritz-Jacobi-Straße 10

Geschossen wird nach den Regeln des Rheinischen Schützenbundes. Vereinseigene Luftgewehre und Luftpistolen zum Leihen sind vorhanden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Mehrmaliges Probetraining ist selbstverständlich.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Andreas Fuhrmann
Kurtschuhmacher Str. 1
53773 Hennef
Tel.: 02242 83451
E-Mail: andreasfuhrmann@email.de



Skifreunde Hennef e.V.

Wer sportliche Aktivitäten und Geselligkeit sucht wird bei den Skifreunden Hennef auf Gleichgesinnte treffen. Das umfangreiche Angebot richtet sich an unsere Mitglieder. Wer aber gerne einmal schnuppern möchte ist herzlich willkommen und kann sich danach entscheiden, ob er dem Verein beitreten will. Der Jahresbeitrag für eine Einzelperson beträgt aktuell 18,00 Euro, für den Partner 16,00 Euro (keine Aufnahmegebühren).

1. Ski-Gymnastik

- Zielgruppe:** Personen jeden Alters, die Freude am Wintersport oder an Winterwanderungen haben.
- Inhalte:** Aufwärmtraining, abwechslungsreiche gruppendedynamische Spiele mit und ohne Gerät, Konditions- und Fitnessstraining mit Musik, Entspannungsübungen (jeweils letzter Montag/Monat: Wirbelsäulengymnastik)
- Zeit:** Montags, 18.45 – 20.00 Uhr (Oktober bis April)
ÜL: Petra Reinicke
- Ort:** Hennef, Dreifach-Turnhalle der Gesamtschule, Meiersheide 10
- Kosten:** nur Mitgliedsbeitrag (siehe oben)

2. Skifahren

- Zielgruppe: Personen jeden Alters, die Freude an der Bewegung haben
- Inhalte: alpiner Skilauf oder Skilanglauf und geführte Wanderungen
- Zeit: jährlich in der zweiten Januarwoche eine einwöchige Skireise
- Organisator: Hans Utrap (1. Vors.)
- Ort: überwiegend in den österreichischen Bergen
- Kosten: individuell für Hotel/Skipass usw. (Gruppenreise)

3. Radfahren

- Zielgruppe: Personen jeden Alters, die sich gerne in der Gruppe mit dem Fahrrad bewegen.
- Inhalte: kleine, leichte Touren mit einer Streckenlänge von 20 – 30 Km, dabei kennen lernen der Natur rund um Hennef, abschließend Einkehr gelegentlich Ein- und Mehrtagesfahrten
- Zeit: Montags, 19.00 – 21.00 Uhr (Mai bis September)
- Leitung: Bert Reichl (Sport- und Lehrwart)
- Ort: Hennef, vor dem Bahnhof
- Kosten: nur Mitgliedsbeitrag (siehe oben)

4. Wandern

Zielgruppe:	Personen jeden Alters, die gerne in der Gruppe wandern.
Inhalte:	Ein- und Mehrtageswanderungen in die nähere und weitere Umgebung
Zeit:	gemäß der aktuellen Ausschreibungen (siehe Homepage)
Ort:	Organisator: Jörg Bechtold (2. Vors.) gemäß Ausschreibung
Kosten:	individuell gemäß Ausschreibung

Ansprechpartner/ Anmeldung:

1. Vorsitzender: Hans Utrap, Tel.: 02242 4400

E-Mail: 1.vorsitzender@skifreunde-hennef.de

2. Vorsitzender: Jörg Bechtold, Tel.: 02241 382502

E-Mail: 2.vorsitzender@skifreunde-hennef.de

Sport- u. Lehrwart: Achim Jogwer, Tel.: 02242 80628

E-Mail: sportwart@skifreunde-hennef.de

Internet: www.skifreunde-hennef.de