

# Übersicht über die Vereinsangebote

## Senioren

Stand 30.09.2024





Tag	von (Uhrzeit)	bis (Uhrzeit)	Abteilung	Übungsangebote	Bemerkungen	Übungsleiter/in	Ort
Montag	09:00	10:00	Gesundheitssport	Walking / Stick - Walking	Treffpunkt: Braukmanns Kerkstieg	Frauke Seiffert, Tel.: 05143-1211	
	15:30	16:30	Gesundheitssport	Stick - Walking während der MEWZ	Treffpunkt: Braukmanns Kerkstieg / Winterhalbjahr	Britta Schäfer, Tel.: 05143-6406	
	16:30	17:30	Gesundheitssport	Stick - Walking während der MESZ	Treffpunkt: Braukmanns Kerkstieg	Britta Schäfer, Tel.: 05143-6406	
	15:00	16:00	Gesundheitssport	Rehasport mit und ohne Verordnung		Heike Schulz, Tel.: 01578-5021266	1
	16:00	17:00	Gesundheitssport	Fit in die Woche	Anmeldung erforderlich, ausgebucht	Heike Schulz, Tel.: 01578-5021266	1
	17:00	18:00	Gesundheitssport	Trilofit	Beginn 21.10.2024, Anmeldung erforderlich	Heike Breuser, Tel.: 0151-21695943	1
	18:00	19:00	Turnen	WORLD JUMPING		Marion Moravec	1
	19:30	20:30	Gesundheitssport	Reha - Wirbelsäulengymnastik		Britta Schäfer, 05143-6406	2
	19:30	20:15	Gesundheitssport	Step - Aerobic		Susanne Brüggemann, Tel.:0172-4415031	2
	20:15	21:00	Gesundheitssport	Bauch-Beine-Po		Susanne Brüggemann, Tel.: 0172-4415031	2
	19:30	21:00	Turnen	Gerätturnen Goldies		Karsten Budde, <a href="mailto:buddeturnen@mtv-fichte.de">buddeturnen@mtv-fichte.de</a>	4
	20:00	22:00	Turnen	Männersport, Bein- hoch Gruppe		Jörg Nieper, Tel.: 05143-2184	4
	20:00	22:00	Badminton	Badminton – Erwachsene		Gerd Schäfer, Tel.: 05143-3272	2
Dienstag	09:00	10:00	Gesundheitssport	...da geht noch was...Alltagsfitness	Anmeldung unter GS Tel. 8752	Ute Harms, 0173-3100931	1
	08:10	08:55	Gesundheitssport	Wassergymnastik	Freibad	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
	09:00	10:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik	Freibad	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
	15:00	16:00	Gesundheitssport	Bewegung tut gut!	Anmeldung erforderlich, ausgebucht	Heike Schulz, Tel.: 01578-5021266	1
	16:00	17:00	Gesundheitssport	Rehasport mit und ohne Verordnung	Anmeldung erforderlich	Heike Schulz, Tel.: 01578-5021266	1
	18:00	20:00	Badminton	Badminton - Erwachsene		Nils Beckmann, Tel.: 0176- 44557766	2
	18:00	19:00	Fitness	Hot Iron	Anmeldung erforderlich, Kurs um fasst 10 Termine	Daniel Muck, Tel.: 0172-2105291, Geschäftsstelle: 05143-8752, <a href="mailto:mitgliederbetreuung@mtv-fichte.de">mitgliederbetreuung@mtv-fichte.de</a>	2
Mittwoch	10:00	12:00	Turnen	3000 Schritte für die Gesundheit	Start Celler Str. 21a, Achtung! Unterschiedliche Startpunkte	Rosmarie Marten, Tel.: 05143-1822, 0172-4518129	1
	09:00	10:00	Gesundheitssport	Walking / Stick-Walking	Treffpunkt: Hasseler Straße	Frauke Seiffert, Tel.: 1211	
	16:00	16:45	Gesundheitssport	Funktionstraining mit ärztl. Verordnung	Anmeldung erforderlich	Marianna Malimonka	4
	17:00	17:45	Gesundheitssport	Workout Pilates, Warteliste	Anmeldung erforderlich in der GS unter 05143-8752,	Marianna Malimoncka	4
	18:00	19:00	Gesundheitssport	Reha-Sport für Lungenerkrankte mit ärztl. Verordnung	Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel.:05143-8752 oder per Mail an <a href="mailto:rehasport@mtv-fichte.de">rehasport@mtv-fichte.de</a>	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752	4
	19:00	20:00	Gesundheitssport	Reha-Sport Orthopädie mit und ohne ärztl. Verordnung	Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel.:05143-8752 oder per Mail an <a href="mailto:rehasport@mtv-fichte.de">rehasport@mtv-fichte.de</a>	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752	4
	20:20	21:20	Gesundheitssport	Qi- Gong Kurs, freie Plätze	Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel.:05143-8752 oder per Mail an <a href="mailto:rehasport@mtv-fichte.de">rehasport@mtv-fichte.de</a>	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752	1
	18:00	19:00	Gesundheitssport	Pilates, Warteliste		Marita Knoop, Tel.: 0151-22731556	1
	19:00	20:00	Jazz Dance	Zumba		Susanne Brüggemann, Tel.: 0172-4415031	2
19:15	20:00	Gesundheitssport	Pilates; Warteliste		Marita Knoop, Gabi Wolters	1	
Donnerstag	12:15	13:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik mit und ohne Verordnung	Anmeldung erforderlich, Start ab 12.09.204	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
	15:00	16:00	Turnen	Sitzgymnastik Senioren (ab 75+)	Anmeldung erforderlich	Sabine Bachmann, Tel.: 0163-2662799	7
	19:00	20:30	Gesundheitssport	Herzsport (Infos bei Winser Ärzten)		Britta Schäfer, Tel.: 6406	2
	18:45	19:45	Turnen	WORLD JUMPING (Beginner)	Anmeldung erforderlich, GS Tel. 8752	Marion Moravec	1
	19:00	23:30	Turnen	Skat	alle vier Wochen Celler Str. 21a	Wolfgang Gerschau, Tel.: 05143-668666	1
	19:30	20:15	Turnen	Frauenturnen		Ansprechpartner Karsten Budde, <a href="mailto:buddeturnen@mtv-fichte.de">buddeturnen@mtv-fichte.de</a>	4
	18:00	19:00	Gesundheitssport	Lauftreff "Laufen ohne Schnaufen"	Anmeldung erforderlich, Treffpunkt Hassler Str.	Marlene Dressler, 0173-8439909	
	20:15	22:00	Turnen	Männerturnen		Karsten Budde, <a href="mailto:buddeturnen@mtv-fichte.de">buddeturnen@mtv-fichte.de</a>	4
Freitag	08:45	09:45	Gesundheitssport	Rehasport mit und ohne Verordnung	Anmeldung erforderlich	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752	1
	10:00	11:00	Turnen	Sitzgymnastik Senioren, (ab 75+)	Anmeldung erforderlich	Sabine Bachmann, Tel.: 0163-2662799	7

# Übersicht über die Vereinsangebote Senioren



Tag	von (Uhrzeit)	bis (Uhrzeit)	Abteilung	Übungsangebote	Bemerkungen	Übungsleiter/in	Ort
	09:45	10:45	Gesundheitssport	Rehasport Orthopädie, mit und ohne Verordnung	Anmeldung erforderlich	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 <a href="mailto:rehasport@mtv-fichte.de">rehasport@mtv-fichte.de</a>	1
	10:45	11:45	Gesundheitssport	Reha-Sport Bewegungsgruppe mit ärztl. Verordnung	Parkinson, MS, Anmeldung erforderlich	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752	1
	12:15	13:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik mit und ohne Verordnung	Anmeldung erforderlich, Start 13.09.2024	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752	3
	17:30	18:30	Gesundheitssport	Yoga	Warteliste	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1
	18:40	19:40	Gesundheitssport	Yoga	Warteliste	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1
Samstag	09:45	10:45	Gesundheitssport	Yoga	Anmeldung erforderlich	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1
	11.00	12:00	Gesundheitssport	Yoga	Anmeldung erforderlich	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1

Legende: MESZ - mitteleropäische Sommerzeit / MEWZ - mitteleuropäische Winterzeit

 mit dem Pluspunkt Gesundheit. DTB ausgezeichnet  
 mit dem Sport Pro Gesundheit. DOSB ausgezeichnet

### Übungsstätten:

- 1 - Übungsraum und Fichte- Heim, Celler Str. 21a
- 2 - Wilfried-Hemme-Halle, Friedhofsweg
- 3 - Schwimmbad Winsen
- 4 - Sporthalle Allertal, Im Allertal 1
- 5 - Turnhalle Oberschule Winsen, Meißendorfer Kirchweg 7
- 6 - Sportplatz Meißendorfer Kirchweg 9
- 7 - Kindertagesstätte & Familienzentrum Kleines Neues Land, Mühlenchausee 1
- 8 - Sporthalle Wietze, Wieckenbeger Str. 61, 29323 Wietze
- 9 - Sporthalle Ovelgönne, Versonstr.4 , Ovelgönne
- 10 - Sportheim Bannetze, Bremer Str. 20, 29308 Winsen

Wichtig! Bitte beachten Sie, dass es kurzfristig zu Änderungen in den Übungsangeboten kommen kann. Schauen Sie deshalb auch immer auf unserer Internetseite [www.mtv-fichte.de](http://www.mtv-fichte.de) nach.