

Übersicht über die Vereinsangebote Senioren

Stand 30.05.2025.2025



| 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 | |
| | 11:00 | 12:30 | | Outdoorfitness (Walk and Talk) 50+ | | Ralph Wißgott, Tel: 0171- 1438383 | |
| | 15:30 | 16:30 | Fitness | 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 | |
| | 14:30 | 15:30 | Gesundheitssport | Rehasport mit und ohne Verordnung | | Nicole Dressler | 1 |
| | 15:30 | 16:30 | Gesundheitssport | Fit in die Woche | Anmeldung erforderlich, ausgebucht | Nicole Dressler | 1 |
| | 18:00 | 19:00 | Fitness | WORLD JUMPING | WJ "Gold"ab 50, Anmeldung in GS unter 05143-8752 | Marion Moravec | 1 |
| | 19:30 | 20:30 | Gesundheitssport | Reha - Wirbelsäulengymnastik | | Britta Schäfer, 05143-6406 | 5 |
| | 19:15 | 20:15 | Fitness | WORLD JUMPING | WJ "Gold", Anmeldung GS, Tel. 8752 | Marion Moravec | 1 |
| | 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 | Geräturn Goldies | | Karsten Budde, buddeturnen@mtv-fichte.de | 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 |
| | 09:15 | 10:00 | Gesundheitssport | Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung | rteliste | Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880 | 3 |
| | 10:15 | 11:00 | Gesundheitssport | Wassergymnastik für Vereinsmitglieder | rteliste | Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880 | 3 |
| | 10:15 | 11:15 | Turnen | Senioren Sitzgymnastik | | Ute Harms, 0173-3100931 | 1 |
| | 15:00 | 16:00 | Gesundheitssport | Bewegung tut gut! | meldung 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 mitgliederbetreuung@mtv-fichte.de | 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 | 5 |
| | 17:00 | 17:45 | Gesundheitssport | Workout Pilates, Warteliste | Anmeldung erforderlich in der GS unter 05143-8752, | Marianna Malimoncka | 5 |
| | 18:00 | 19:00 | Gesundheitssport | Reha-Sport für Lungenerkrankte mit ärztl. Verordnung | Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel.:05143-8752 oder per Mail an.rehasport@mtv-fichte.de | Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 | 5 |
| | 19:00 | 20:00 | Gesundheitssport | Reha-Sport Orthopädie mit und ohne ärztl. Verordnung | Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel.:05143-8752 oder per Mail an.rehasport@mtv-fichte.de | Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 | 5 |
| | 20:20 | 21:20 | Gesundheitssport | Qi- Gong Kurs, freie Plätze | Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel.:05143-8752 oder per Mail an.rehasport@mtv-fichte.de | 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 |

Übersicht über die Vereinsangebote Senioren

Stand 30.05.2025.2025



| Tag | von (Uhrzeit) | bis (Uhrzeit) | Abteilung | Übungsangebote | Bemerkungen | Übungsleiter/in | Ort |
|------------|---------------|---------------|------------------|---|---|---|-----|
| Donnerstag | 12:15 | 13:00 | Gesundheitssport | Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung | Anmeldung erforderlich | 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 | Anmeldunge 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, buddeturnen@mtv-fichte.de | 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, buddeturnen@mtv-fichte.de | 4 |
| Freitag | 08:45 | 09:45 | Gesundheitssport | Rehasport mit und ohne Verordnung | Anmeldung erforderlich | Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de | 1 |
| | 10:00 | 11:00 | Turnen | Sitzgymnastik Senioren, (ab 75+) | Anmeldung erforderlich | Sabine Bachmann, Tel.: 0163-2662799 | 7 |
| | 09:45 | 10:45 | Gesundheitssport | Rehasport Orthopädie, mit und ohne Verordnung | Anmeldung erforderlich | Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de | 1 |
| | 10:45 | 11:45 | Gesundheitssport | Reha-Sport Bewegungsgruppe mit ärztl. Verodnung | Parkinson, MS, Anmeldung erforderlich | Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de | 1 |
| | 12:15 | 13:00 | Gesundheitssport | Wassergymnastik mit ärztlicher Verordnung | Anmeldung erforderlich, Warteliste | Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de | 3 |
| | 17:30 | 18:30 | Gesundheitssport | Yoga -Pause- | Warteliste | Karin Diehl, Tel. 0152-33679667 | 1 |
| | 18:40 | 19:40 | Gesundheitssport | Yoga - Pause- | Warteliste | Karin Diehl, Tel. 0152-33679667 | 1 |
| Samstag | 09:45 | 10:45 | Gesundheitssport | Yoga - Pause- | Anmeldung erforderlich | Karin Diehl, Tel. 0152-33679667 | 1 |

Legende: MESZ - mitteleuropäische 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 nach.