

Übersicht Senioren



Stand: 10.06.2026

Tag	von (Uhrzeit)	bis (Uhrzeit)	Abteilung	Übungsangebote	Ausge- zeichne	Bemerkungen	Übungsleiter/in	Ort
Montag	09:00	10:00	Gesundheitssport	Walking / Stick - Walking		Treffpunkt: Braukmanns Kerkstiege	Frauke Seiffert, Tel.: 05143-1211	
Montag	11.00	12:30	Gesundheitssport	Walk & Talk "Gesund und fit"			Ralph Wißgott, 0171-1438383	1
Montag	14:15	15:15	Gesundheitssport	Rehasport mit und ohne Verordnung	+*	Warteliste	Nicole Dressler	1
Montag	15:30	16:30	Gesundheitssport	Stick - Walking während der MEWZ		Treffpunkt: Braukmanns Kerkstiege / Winterhalbjahr	Britta Schäfer, Tel.: 05143-6406	
Montag	15:30	16:30	Gesundheitssport	Gymnastik für Senioren	+*	Fit in die Woche! Warteliste	Nicole Dressler	1
Montag	18:00	19:00	Fitness	WORLD JUMPING		WJ "Gold", Anmeldung GS, Tel. 8752	Marion Moravec	1
Montag	19:15	20:15	Fitness	WORLD JUMPING, Beginner/Anfänger/Starter		WJ "Gold", Anmeldung GS, Tel. 8752	Marion Moravec	1
Montag	19:30	20:15	Fitness	Step - Aerobic			Susanne Brüggemann, Tel.: 0172-4415031	2
Montag	19:30	21:00	Turnen	Gerätturn-Goldies			Karsten Budde, buddeturnen@mtv-fichte.de	4
Montag	20:00	21:00	Gesundheitssport	Reha - Wirbelsäulengymnastik mit und ohne ärztliche Verordnung	+*		Sven Bruns	5
Montag	20:00	22:00	Turnen	Männersport, Bein- hoch Gruppe			Jörg Nieper, Tel.: 05143-2184	4
Dienstag	09:00	10:00	Turnen	...da geht noch was... Alltagsfitness		Anmeldung unter GS Tel. 8752	Ute Harms, 0173-3100931	1
Dienstag	09:15	10:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik / Rehasport im Wasser mit ärztlicher Verordnung	+*	Freibad	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
Dienstag	10:15	11:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik im Wasser für Vereinsmitglieder		Warteliste	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
Dienstag	10:15	11:15	Turnen	Seniorensitzgymnastik			Ute Harms, 0173-3100931	1
Dienstag	15:00	16:00	Rehasport	Rehasport mit oder ohne ärztliche Verordnung	+*	Bewegung tut gut!	Heike Querengässer, Tel.: 01578-5051266	1
Dienstag	16:00	17:00	Rehasport	Rehasport mit oder ohne ärztliche Verordnung		Anmeldung erforderlich	Heike Querengässer, Tel.: 01578-5051266	1
Dienstag	17:00	17:45	Fitness	Workout Pilates		Anmeldung unter GS Tel. 8752	Mariana Malimonka	1
Dienstag	19:00	20:00	Fitness	Pilates		Anmeldung unter GS Tel. 8752	Flora Sinzig	1
Dienstag	20:00	21:00	Fitness	Pilates		Anmeldung unter GS Tel. 8752	Flora Sinzig	1
Mittwoch	09:00	10:00	Gesundheitssport	Walking / Stick-Walking		Treffpunkt: Hasseler Straße	Frauke Seiffert, Tel.: 1211	
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	
Mittwoch	16:00	16:45	Gesundheitssport	Funktionstraining mit ärztl. Verordnung	+*	Anmeldung erforderlich	Marianna Malimonka	5
Mittwoch	16:45	17:45	Gesundheitssport	"Schwing dich fit" mit und ohne Trampolin, mit und ohne ärztlicher VO		Anmeldung erforderlich	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	1
Mittwoch	17:00	17:45	Fitness	Workout Pilates		Anmeldung erforderlich in der GS unter 05143-8752	Marianna Malimoncka	5

Übersicht Senioren



Stand: 10.06.2026

Tag	von (Uhrzeit)	bis (Uhrzeit)	Abteilung	Übungsangebote	Ausge- zeichne	Bemerkungen	Übungsleiter/in	Ort
Mittwoch	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 rehasport@mtv-fichte.de	5
Mittwoch	18:00	19:00	Fitness	Pilates		Warteliste	Gabi Wolters, Susanne Tietz	1
Mittwoch	19:00	20:00	Gesundheitssport	Reha-Sport Orthopädie 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 rehasport@mtv-fichte.de	5
Mittwoch	19:15	20:15	Fitness	Pilates		Warteliste	Gabi Wolters, Tel.: 3287	1
Mittwoch	20:20	21:20	Gesundheitssport	Qi- Gong		Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel.:05143-8752 oder per Mail an rehasport@mtv-fichte.de	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de	1
Donnerstag	08:30	09:30	Gesundheitssport	Stretching & Faszientraining		Anmeldung erforderlich in der GS, Tel. 8752, Start: 04.06.2026	Sven Bruns	1
Donnerstag	09:30	10:30	Gesundheitssport	Bewegung am Morgen - Sanft in den Tag starten!		Anmeldung erforderlich in der GS, Tel. 8752, Start: 04.06.2026	Sven Bruns	1
Donnerstag	11:00	12:00	Gesundheitssport	Gymnastik für Senioren		Anmeldung erforderlich in der GS, Tel. 8752	Uta Grube	1
Donnerstag	12:15	13:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik / Rehasport im Wasser mit ärztlicher Verordnung	+	Anmeldung erforderlich, Freibad	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
Donnerstag	15:00	16:00	Turnen	Sitzgymnastik Senioren, (ab 75+)		Anmeldung erforderlich	Uta Grube	7
Donnerstag	17:30	18:30	Fitness	WORLD JUMPING		Anmeldung erforderlich, GS Tel.:8752	Cindy Drathring	1
Donnerstag	18:00	23:00	Turnen	Skat		alle vier Wochen Celler Str. 21a	Wolfgang Gerschau, Tel.: 05143-668666	1
Donnerstag	18:45	19:45	Fitness	WORLD JUMPING		Anmeldung erforderlich, GS Tel.:8752	Marion Moravec	1
Donnerstag	19:00	20:30	Gesundheitssport	Herzsport mit ärztlicher Verordnung	+	Infos bei Winser Ärzten	Britta Schäfer, Tel.: 6406	8
Freitag	8:45	9:45	Gesundheitssport	Rehasport für Lungenerkrankte mit ärztlicher Verordnung, Start: 05.06.2026	+	Anmeldung erforderlich	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de	1
Freitag	9:45	10:45	Gesundheitssport	Rehasport mit ärztliche Verordnung	+	Anmeldung erforderlich	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de	1
Freitag	10:00	11:00	Turnen	Sitzgymnastik Senioren ab 50 Jahre		Anmeldung erforderlich	Claudia Schlichting	7
Freitag	10:45	11:45	Gesundheitssport	Reha-Sport Neurologie Bewegungsgruppe mit ärztl. Verodnung	+	Parkinson, MS, Anmeldung erforderlich	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de	1
Freitag	12:15	13:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik / Rehasport im Wasser mit ärztlicher Verordnung, freie Plätze	+	Anmeldung erforderlich, Freibad	Tobias Woelki, Tel.: 0171-2702688 oder 05143-8752 rehasport@mtv-fichte.de	3
Freitag	14:45	15:30	Gesundheitssport	Rehasport für Kinder mit ärztlicher Verordnung		Anmeldung erforderlich	Mariana Malimonka, rehakinder@mtv-fichte.de	4
Freitag	15:15	16:00	Gesundheitssport	Entstauungsgymnastik im Wasser mit ärztlicher Verordnung		Anmeldung erforderlich, Freibad	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
Freitag	16:15	17:15	Gesundheitssport	Sanftes Hatha- Yoga für Anfänger		Krankenkassenförderung möglich	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1
Freitag	16:15	17:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik / Rehasport im Wasser mit ärztlicher Verordnung		Anmeldung erforderlich, Freibad	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
Freitag	17:15	18:00	Gesundheitssport	Wassergymnastik / Rehasport im Wasser mit ärztlicher Verordnung	+	Anmeldung erforderlich, Freibad	Katja Wagner, Tel.: 0152-29526880	3
Freitag	17:30	18:30	Gesundheitssport	Yoga		Anmeldung erforderlich	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1

Übersicht Senioren



Stand: 10.06.2026

Tag	von (Uhrzeit)	bis (Uhrzeit)	Abteilung	Übungsangebote	Ausge- zeichne	Bemerkungen	Übungsleiter/in	Ort
Freitag	18:40	19:40	Gesundheitssport	Yoga		Anmeldung erforderlich	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1
Freitag	19:30	21:00	Tischtennis	Tischtennis - Hobbyspielende + körperlich eingeschränkte Personen		freies Spiel/Training, Training auf Anfrage	Detlef Prinz, Tel. 0173-2460660, tischtennis@mtv-fichte.de	2
Freitag	20:00	21:00	Gesundheitssport	Prävention für Rücken, Nacken& Koordination		Anmeldung erforderlich	Thomas Maneke	1
Freitag	20:30	22:00	Rock'n Roll	Rock'n Roll Oldies		rocknroll@mtv-fichte.de	Andrea Leineweber, Julia Kietzmann	5
Samstag	09:45	10:45	Gesundheitssport	Yoga		Anmeldung erforderlich	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1
Samstag	11:00	12:00	Gesundheitssport	Yoga Präventionskurs 10x		Anmeldung erforderlich	Karin Diehl, Tel. 0152-33679667	1

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, Wieckenberger Str. 61, 29323 Wietze
- 9 - Sporthalle Ovelgönne, Versonstr.4 , Ovelgönne

Legend: MESZ - mitteleropäische Sommerzeit / MEWZ - mitteleuropäische Winterzeit

+* = mit Pluspunkt Gesundheit. DTB ausgezeichnet

+** = mit dem Sport Pro Gesundheit, DOSB ausgezeichnet

**Wichtig! Bitte beachten Sie, dass es kurzfristig zu Änderungen in den Übungsangeboten kommen kann.
 Schauen Sie deshalb immer auf unserer Internetseite www.mtv-fichte.de nach.**