

Sportangebote Ü 60 in Annen



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

DJK Blau-Weiß Annen 1925 e.V.

www.djkannen.de, Tel. 963393

Aerobic / Step für Jederfrau

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr in der Märkischen Halle, Märkische Str. 11

Badminton

Donnerstag, 20.00- 21.30 Uhr in der Holzkamphalle, Willy-Brandt-Str. 2

Beckenbodengymnastik für Frauen

Montag, 9.30- 10.30 Uhr in der Mannesmannhalle, Mannesmannstraße 8

Frauen 50-90 Jahre

Montag, 15.30 - 17.00 Uhr in der Holzkamphalle, Willy-Brandt-Str. 2

Gymnastik für Frauen

Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr in der Mannesmannhalle 1, Mannesmannstraße

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr in der Erlenschule, Holzkampstr. 9

Rücken Gym für Sie & Ihn

Montag, 17.00 – 18.00 Uhr, Baedeker Schule

Ganzheitliche Gymnastik für Frauen

Donnerstag, 18.30 – 20 Uhr, Märkische Halle

Donnerstag, 20.15 – 21.30 Uhr, Holzkampschule

Gymnastik (evtl. anschließend Ballspiele)

Freitag, 20.00 Uhr in der Märkischen Halle, Märkische Str. 11

Nordic Walking

Dienstag, 10.00-11.30 Uhr, und Sonntag, 10.00-11.30 Uhr

Treffpunkt: Herrenholz / Herdecker Straße

DJK Blau-Weiß Annen 1925 e.V.

www.djkannen.de, Tel. 963393

Rückengymnastik

Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr im Kraftraum Wullenstadion, Westfalenstr. 75

Rückenschonende Gymnastik für Frauen und Männer

Montag, 17.00 - 18.00 Uhr in der Baedeker Schule, In den Höfen 15

Schwimmen

Montag, 20.15-21.30 Uhr im Hallenbad Annen, Märkische Straße 11

Schwimmen und Wassergymnastik

Freitag, 19.15-20.15 Uhr im Lehrschwimmbcken Hüllbergschule, Hüllbergweg 31

Spiel und Sport für Männer ab 40

Dienstag, 18.30-20.00 Uhr in der Märkischen Halle, Märkische Str. 11

Tischtennis

Donnerstag, 17.00-20.00 Uhr (freies Training, Hobbytruppe)

Freitag, 19.00-20.00 Uhr (für Anfänger u. Hobbyspieler unter Anleitung eines Trainers) in der Holzkamphalle, Willi-Brandt-Str. 2

Volleyball Hobby

Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr in der Holzkamphalle, Willi-Brandt-Str. 2

DJK TuS Ruhrtal Witten 1919 e.V.

www.djk-ruhrtal-witten.de

Reha im Wasser

Freitag, 14.45-15.30 Uhr im Lehrschwimmbcken Hüllbergschule, Hüllbergweg 31

Samstag 09.30 - 10.15 Uhr Wassergymnastik orthopädisch im Hallenbad Annen (im Tiefwasser)

(während der Freibadsaison findet das Training im Freibad statt)

DVMB, Gruppe Witten

www.dvmb-nrw.de, E-Mail: dvmb-nrw.de

Gymnastik

mit Gütesiegel (Zuschuss über Krankenkasse möglich)

Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr und Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
im Ringerzentrum, Kälberweg 2

PV-Triathlon Witten e.V.

www.triwit.de, E-Mail: kontakt@triwit.de

Aqua-Fitness

Donnerstag, 16.00 Uhr im Lehrschwimmbecken Hüllbergschule, Hüllbergweg 31
(Die Wassertiefen wechseln zwischen 1,20 und 1,80 m)

Sportfreunde Schnee

www.sfschnee.de, E-Mail: vorstand@sfschnee.de

Reha-Gruppe für Endoprothesen

(für Knie- und Hüftoperierte)

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr in der Turnhalle der Holzkampschule, Willy-Brandt-Str. 2

Sport-Union Annen e.V.

www.sport-union-annen.de, Tel. 65013, E-Mail: info@sport-union-annen.de

Damengymnastik Ü 60 (anschließend gemütliches Beisammensein)

Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr im Ringerzentrum, Kälberweg 2

Er + Sie (Gymnastik, Turnen)

Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Fitness und Gesundheit

Montag, 19.30-21.30 Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Fitness und Gesundheit für Senioren

Freitag, 18.00-20.00 Uhr in der Turnhalle Baedeker Schule, In den Höfen 15

Großeltern- und Eltern- Kind-Turnen

Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Hobbytruppe Männer

Es treffen sich Männer zwischen 50 und 80 Jahren um in den Übungsstunden Breitensport zu betreiben. Im Vordergrund steht die gemeinsame Bewegung durch Gymnastik sowie Ballsportarten, wobei Fitnessgeräte und Sauna als Ergänzung auf dem Programm stehen.

Montag und Freitag, 19.00 – 21.00 Uhr im Ringerzentrum, Kälberweg 2

Power-Fitness für Frauen

Montag, 18.00-19.30 Uhr in der Turnhalle Baedekerschule, In den Höfen 15

Schach

Dienstag, 15.00-18.00 Uhr im Sportzentrum Kälberweg 2 (gegenüber der Minigolfanlage)

Triathlon TEAM TG Witten

www.t-t-w.de

Laufen

Mittwoch, 18.30 Uhr im Wullenstadion, Westfalenstr. 75

TuS Bommern 1879 e.V.

www.tus-bommern.de, Tel. 9472554, geschaeftsstelle@tus-bommern.de

Für Demenzkranke

sportlich über Mittag.

Donnerstag 10:30-13:30 Uhr in der Dortmunder Str.113

TuS Witten-Stockum 1945 e.V.

www.tus-witten-stockum.de, Tel. 43183

Sie & Er

Montag, 20.00 Uhr in der Holzkamphalle, Willy-Brandt-Str. 2