



Hattingen hat Fitte in der Mitte.

Ü50 - Seniorensportangebote in Hattingen



Vorwort

Seite 3

Angebote von Sportvereinen

4

Angebote der Volkshochschule Hattingen

9

Nützliche Adressen in Sachen Sport

12



Herausgeber: Stadt Hattingen - Die Bürgermeisterin - FB 51
Gestaltung: Stadt Hattingen, R01
Druck: onlineprinters GmbH, Neustadt a.d. Aisch (Umschlag);
Stadt Hattingen, Stadtdruckerei, FB10 (Innenteil)
Alle Angaben ohne Gewähr

August 2009, 1 250 Exemplare

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Sport ist gesund, fördert das persönliche Wohlbefinden wie das Selbstwertgefühl und ist auch für das soziale Miteinander von wesentlicher Bedeutung.

Häufig wurden wir gefragt, „das Sportangebot in Hattingen ist doch nur was für junge, trainierte Menschen, gibt es eigentlich spezielle Angebote für Menschen im Alter von über 50?“ Ja es gibt diese Angebote. Wir haben sie Ihnen in dieser ersten Informationsbroschüre über Sportangebote für ältere Menschen zusammengestellt.

Insofern haben wir die Zusammenstellung der Angebote Ihnen zu verdanken. Ihre Frage brachte uns auf die Idee, diese Broschüre zu erstellen.

Und das Angebot, so meine ich, das vor allem die Sportvereine aber auch die Stadt Hattingen anbieten, kann sich sehen lassen. Sie können unter 55 Sportangeboten aus dem Bereich des Vereinssports und weiteren 12 Angeboten der VHS wählen und für sich entscheiden, was Ihnen gut tut. Gleichgültig ob Sie Gymnastik, Tanzen, Federball, Wandern, Stuhlgymnastik, Ballsportarten, Walken, Radfahren, Schwimmen oder Wassergymnastik bevorzugen.

Wir informieren Sie auch darüber, wo Sie die Sportangebote finden können und sicherlich liegt das eine oder andere für Sie fast vor der Haustür. Sollten Sie Fragen zu den Angeboten haben, wenden Sie sich bitte an die genannten Ansprechpersonen. Ihr Anruf ist ihnen willkommen. Die Telefonnummern finden Sie direkt bei den Angeboten.

Ich wünsche mir, dass Sie von dem Angebot ausgiebig Gebrauch machen, und wenn es nur einfach mal zum „schnuppern“ ist, ich wünsche mir auch, dass viele Angebote neue Interessenten finden und vor allem wünsche ich mir, dass das Angebot Sie animiert, weiterhin sportlich aktiv zu bleiben, unabhängig davon in welchem Alter Sie sind.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen vor allem viel Freude an der eigenen Bewegung.



Andreas Bomheuer
Sportdezernent

Angebote von Sportvereinen

Verein Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Behindertensport- gemeinschaft Hattingen Rheuma Wassergymnastik	Schwimmbad Reha-Klinik Holthausen	Mo und Fr 17.00 – 20.00
	Volker Petter, Tel. (0 23 24) 27665	
Wirbelsäulen Wassergymnastik	Schwimmbad Grundschule Rauendahl	Di 19.00 – 20.00 Sa 12.00 – 13.00
	Aschot Agakhanian, Tel. 0234/2878906	
Herzsport-Gruppe Koronar	Turnhalle Lessingstr.	Mi 16.15 – 19.45
	Volker Petter, Tel. (0 23 24) 27665	
Wirbelsäulen- u. Rheuma- Trockengymnastik	Turnhalle Bruchfeld	Fr 15.00 – 16.00
	Manuela Tempel, Tel. 0151/14715928	
Osteoporose	Turnhalle Bruchfeld	Fr 16.00 – 17.00
	Manuela Tempel, Tel. 0151/14715928	
DJK Alemania Niederwenigern Volleyball, Männerturnen	Turnhalle Burgaltendorfer Str.	Mo 20.00 -22.00
	Th. Haep, Tel. (0 23 24) 42284	
DJK Märkisch Senioren-Gymnastik 70 – 80 Jahre	Gymnastikraum Talstraße	Mo 8.30 - 9.45
	Beate Beilich , Tel. (0 23 24) 23876	
Senioren-Gymnastik 60 – 80 Jahre	Turnhalle Waldstraße	Di 18.00 – 19.30
	Hannelore Beilich, Tel. (0 23 24) 25172	
Frauen Senioren Gymnastik 60 – 80 Jahre	Turnhalle Waldstraße	Mo 19.30 – 21.00
	Beate Beilich, Tel. (0 23 24) 23876	
Haltung u. Bewegung 70 – 80 Jahre	Gymnastikraum Talstraße	Mi 17.45 – 19.15
	Hans Guhr, Tel. (0 23 24) 78764	
Wassergymnastik 60 – 80 Jahre	Lehrschwimmbecken Grundschule Rauendahl	Mi 8.00 – 9.30
	Sabine Jäger, Tel. (0 23 24) 438319	

Verein Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Wandern	s. Wanderplan	Fr
	Sigrid Hoga, Tel. (0 23 24) 51099	
Federball 60 – 80 Jahre	Sporthalle Talstraße	Do 15.00 – 16.00
	Hans Guhr, Tel. (0 23 24) 78764	
DJK Westfalia Welper		
Frauengymnastik	Sporthalle Schulzentrum	Mi 20.00 – 21.15
	Elke Hagenbuck, Tel. (0 23 24) 67268	
Gymnastikgruppe für Frauen		
Gymnastik	1/3 Sporthalle Talstr.	Mo 18.45 – 19.45
	Ruth Vesper, Tel. (0 23 24) 23157	
Kneipp-Verein		
Wassergymnastik	Kneipp Bad Goethestraße	Mo 10.00 – 10.45
	Kneipp Bad Goethestraße	Mi 10.45 – 11.30
	Kneipp Bad Goethestraße	Do 18.00 – 18.45
	Kneipp Bad Goethestraße	Fr 9.15 – 10.00
	Kneipp Bad Goethestraße	Fr 10.30 – 11.15
	Heinz Brincker, Tel. (0 23 24) 594242	
Aqua-Aerobic	Kneipp Bad Goethestraße	Do 19.00 – 19.45
	Heinz Brincker, Tel. (0 23 24) 594242	
Tanzen	Gymnastikraum Talstraße	Di 10.30 – 12.00
	Gymnastikraum Talstraße	Fr 10.30 – 12.00
	Barbara Schulze, Tel. (0 23 24) 594752	
Radfahren	Campingplatz Ruhrbrücke	2. u. 4. Di im Monat 10.00 – 13.00
	Norbert Westhoff, Tel. 0201/484636	
Nordic-Walking	Parkplatz Schulenburg	Mo 17.45 – 19.15
	Parkplatz Bürgerbüro	Mi 10.00 – 11.00
	Heinz Brincker, Tel. (0 23 24) 594242	

Verein Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Tai Chi Chuan	DRK Talstraße	Mo 17.30 – 19.00
	Jasmins Tanzstudio, Bahnhofstr.	Di 10.00 – 11.30
	Diakonie Augustastr.	Di 17.30 – 19.00
	Diakonie Augustastr.	Di 19.00 – 20.30
	Mathias Harmel, Tel. (0 23 24) 53362	
PSV		
Fit ab 55 Gymnastik	Grundschule Holthausen, Am Hagen	Di 16.30 – 17.30
	Sabine Schemmerling, Tel. (0 23 24) 32010	
Walking u. Nordic-Walking	Parkplatz Schulenburg	Mi Sommerzeit 17.00 – 18.15
		Mi Winterzeit 15.00 – 16.15
	Sabine Schemmerling, Tel. (0 23 24) 32010	
50 fit Aerobic/Stretching	Sporthalle Talstraße	Fr 19.30 – 21.00
	Carola Scheper, Tel. (0 23 24) 801812 / Giesela Kämper, Tel. (0 23 24) 82850	
Senioren im Kraftraum	Schulzentrum Holthausen	Do 16.00 – 17.00
	Volker Petter, Tel. (0 23 24) 22565	
Radsportverein		
Radtourenfahrten	auf Nachfrage	Sa u. So Termine telef. mit Übungsleiter absprechen
Radwandern	auf Nachfrage	Di u. Do Termine telef. mit Übungsleiter absprechen
	Wolfgang Klappkarek, Tel. 0234/521618	
Sauerländischer Gebirgsverein		
Frauengymnastik	Gymnastikraum Talstraße	Mo 16.00 – 17.00
	Frau Grunewald, Tel. 0234/4628286	

Verein Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Wandern	s. Terminkalender unter www.sgv-hattingen.de Walfried Bludau, Tel. (0 23 24) 25021	
Nordic-Walking	Parkplatz Schulenburg Walfried Bludau, Tel. (0 23 24) 25021 / Rolf Brockmann, Tel. (0 23 24) 31302	Di/Do/Sa 10.00 – 12.00
SG Welper Frauen Senioren Gymnastik	Turnhalle Erik-Nölting-Schule Renate Kummerfeld, Tel. (0 23 24) 25814	Mo 17.30 – 18.30
SuS für Senioren Prellball/Gymnastik	Turnhalle Bruchfeld Ernst Kestler, Tel. (0 23 24) 8 34 15 / Walter Pröpfer, Tel. (0 23 24) 2 22 82	Di 19.00 – 21.00
SuS Niederbonsfeld Gutes f. d. Rücken 50 plus Gutes f. d. Rücken 60 plus Gutes f. d. Rücken 50 plus Nordic-Walking	Turnhalle Kohlenstraße Anette Parco, Tel. (0 23 24) 41609	Mo 19.00 – 20.00 Mi 17.30 – 18.30 Do 18.00 – 19.00 Do 19.00 – 20.00
Männersport 55 plus	Turnhalle Kohlenstraße Alfred Raeck, Tel. (0 23 24) 4 00 77	Mo 20.00 – 21.00
SV Holthausen Sportschießen	Schützenheim Heiskampstr. 14 Uwe Weckelmann, Tel. (0 23 24) 78256 Schützenheim Heiskampstr. 14 Ralf Reppmann, Tel. (0 23 24) 31355	Mo 19.00 – 21.00 Do 19.00 – 22.00
TuS Blankenstein Er + Sie Turnen Fit for fun ab 50	z. Z. Gesamtschule Welper z. Z. Sporthalle Talstraße	Di 18.30 – 20.30 Mo 18.45 – 20.00

Verein Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Er + Sie Turnen	Turnhalle Blankenstein (ab Sommer 2010)	Di 20.00 – 22.00
Fit for fun ab 50	Turnhalle Blankenstein (ab Sommer 2010)	Di 18.45 – 20.00
	Marianne Jünger, Tel. (0 23 24) 33321	
TuS Hattingen Trimm-Trab mit Gymnastik	Parkplatz Schulenburg Heinz Bertram, Tel. (0 23 24) 25523	So 10.00 - 12.00
Walking	Grünstraße Eingang zum Tunnel	Mi 9.30 - 11.00
	Jutta Hausmann-Schuster, Tel. 0176/43118963 (ab16Uhr)	
Wassergymnastik	Kneipp Bad Goethestraße	Do 16.30 - 18.00
Aqua-Fit		Do 20.00 - 21.00
	Jutta Hausmann-Schuster, Tel. 0176/43118963 (ab16Uhr)	
Gymnastik u. Entspannung für Junggebliebene	Turnhalle Bismarckstraße	Mi 18.00 - 19.30
	Jutta Hausmann-Schuster, Tel. 0176/43118963 (ab16Uhr)	
Gesundheitsgymnastik für Frauen	Turnhalle Bismarckstraße	Mi 19.30 - 21.00
	Jutta Hausmann-Schuster, Tel. 0176/43118963 (ab16Uhr)	
Bewegungsförderung für Hochaltrige ab ca. 75 Jahre	Gymnastikraum Talstraße	Fr 9.00 - 10.00
	Jutta Hausmann-Schuster, Tel. 0176/43118963 (ab16Uhr)	
Jedermann Rückenschule und mehr	Kreissporthalle	Fr 18.30 - 19.30
	Jutta Hausmann-Schuster, Tel. 0176/43118963 (ab16Uhr)	
TV Hattingen Senioren Aerobic	Bürgertreff Oberwinzerfeld Jutta Feest, Tel. (0 23 24) 80398	Mo 16.00 – 17.00
Ausgleichsgymnastik	Turnhalle Rauendahl	Mo 17.30 – 19.00
	Waltraud Nüse, Tel. (0 23 24) 82747	
Wassergymnastik	Lehrschwimmbecken Grundschule Rauendahl	Mo 14.30 – 17.00
	Carmen Schild, Tel. (0 23 24) 9959827	
Senioren-Aerobic	Bürgertreff Oberwinzerfeld	Di 9.45 – 10.45
Stuhlgymnastik		Di 11.00 – 12.00
	Jutta Feest, Tel. (0 23 24) 80398	
Gymnastik für Junggebliebene	Mehrzweckhalle Oberwinzerfeld	Di 15.00 - 16.30
	Ulrike Musloff, Tel. (0 23 24) 82016	

Verein Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Fitnesstraining nach Musik	Bürgertreff Oberwinzerfeld	Do 10.00 - 11.30
	Margret Dickel, Tel. (0 23 24) 81818	
Wassergymnastik	Lehrschwimmbecken Grundschule Rauendahl	Do 13.30 - 15.00
	Carmen Schild, Tel. (0 23 24) 9959827	
ER + SIE Gymnastik	Mehrzweckhalle Oberwinzerfeld	Do 19.00 - 20.00
	Margret Dickel, Tel. (0 23 24) 81818	

Angebote der Volkshochschule Hattingen

Ausführliche Informationen zu den Kursangeboten sowie Hinweise zu Teilnehmerentgelten und Anmeldung finden Sie im aktuellen vhs-Programm.

Kursangebot Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Gymnastik zur Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft	Turnhalle Burgaltendorfer Str. 5	Mo 14.30 - 15.30
Mobil und gesund durch Gymnastik Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit	Turnhalle Grundschule Bredenscheid	Mo 15.00 - 16.00
Wir bleiben in Bewegung und halten uns fit Altersgerechte Gymnastik	Turnhalle Grundschule Erik-Nölting	Mo 14.30 - 15.30
Rückhalt - Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren	Bürgertreff Oberstüter	Mo 15.00 - 16.00
Funktionsgymnastik für Sie und Ihn ab 50 Muskelkräftigung mit Klein-geräten	Turnhalle Hauptschule Lessingstr. 10	Mo 15.30 - 16.30

Kursangebot Sportart	Treffpunkt Ansprechperson	Wochentag Uhrzeit
Mann bleibt in Bewegung - Sport für Männer ab 50 Fitnessübungen, Ausdauer- training	Turnhalle Grundschule Rauendahl	Mo 20.00 - 21.30
Geselliges Tanzen für Frauen und Männer ab 50	Haus der Diakonie, Augustastr. 7	Di 10.00 - 11.30
Aquafitness und Wassergym- nastik für Menschen ab 50	Grundschule Rauendahl (Lehr- schwimmbecken)	Di 14.15 - 15.15
Gymnastik macht Spaß und hält fit Entspannungstraining, Auto- genes Training	Turnhalle Marxstr. 99	Di 16.00 - 17.00
Gymnastik von Kopf bis Fuß	Turnhalle Grundschule Rauendahl	Mi 15.00 - 16.00
Wassergymnastik - auch für Nichtschwimmer	Grundschule Rauendahl (Lehr- schwimmbecken)	Do 15.30 - 17.00
Wir machen mit und bleiben fit	Turnhalle Grundschule Bredenscheid	Fr 14.30 - 15.30
Ansprechpartnerin für alle Angebote der vhs Hattingen: Kerstin Stefaniak, Tel. (0 23 24) 204 3512, vhs-Geschäftsstelle Bredenscheider Str. 19		

Bei allgemeinen Fragen zum Thema Senioren wenden Sie sich bitte an das Seniorenbüro,
Hüttenstr. 45, 4. Etage, 45527 Hattingen.

Ansprechpartner:

Tanja Meis	Telefon 204 5520
Dirk Scholz	Telefon 204 5519
Jürgen Siepermann	Telefon 204 5511



Ansprechpartner

Stadt Hattingen
Fachbereich Jugend, Schule und Sport
sport@hattingen.de
www.hattingen.de

Dezernent:
Beigeordneter Andreas Bomheuer
Tel. 204 4000 (Bahnhofstraße 48)

Fachbereichsleiter:
Erich Fritz
Tel. 204 4200 (Bahnhofstraße 48)

Abteilungsleiterin Sport:
Petra David
Tel. 204 3620 (Bredenscheider Straße 8)

Stadtssportverband Hattingen e.V.

2. Vorsitzende und Ansprechpartnerin für
Seniorenssport:
Sabine Schemmerling, Am Siepen 31
45527 Hattingen, Tel. 3 20 10

Sportwart:
Hans Dieter Laurien, Am Roswitha-Denkmal 31
45527 Hattingen, Tel. 3 24 82