

**Siba**

Sport im besten **Alter**

Das Sport- und Bewegungsangebot für Menschen ab 50 Jahren in

**Gütersloh**



**Bewegung** erleben!

## Fit im Alter

Dass die Ausübung eines Sports durchaus zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen kann, ist heutzutage nicht neu. Aus diesem gesundheitlichen Blickwinkel betrachtet ist die sportliche Betätigung das ganze Leben hindurch ein wichtiger Aspekt; auch, oder besonders mit zunehmendem Alter. Problematisch wird es jedoch häufig an der Stelle, an der ältere und jüngere Menschen mit unterschiedlichen Leistungsstandards innerhalb eines Sportkurses aufeinander treffen. Denn spätestens, wenn es zu einer sportlichen Überanstrengung kommt oder das Personal nicht speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingeht, ist der gesundheitlich positive Aspekt für Senioren schnell dahin. Aus diesem Grund bieten immer mehr Sportvereine spezielle Sportgruppen für Senioren an. Aber nicht nur die Erhaltung der eigenen Gesundheit steht für viele Senioren bei der Ausübung eines Sports im Mittelpunkt. Vielen Senioren, denen während ihrer aktiven Arbeitszeit, oder während der Erziehung der Kinder schlichtweg die Zeit fehlte, eine Sportart regelmäßig zu betreiben, kommen häufig im zunehmenden Alter auf einen Sport zurück oder gehen auf einen neuen Sport zu. Aber auch der Aspekt der Geselligkeit innerhalb eines Kurses oder eines

Vereins ist für viele Menschen ein Beweggrund für die Ausübung einer Sportart. Egal ob alt oder jung, man trifft in gewisser Regelmäßigkeit auf Menschen mit den gleichen Interessen, man hat Spaß zusammen und tut gleichzeitig etwas für seine Gesundheit.

Unsere Gütersloher Sportvereine tragen diesen Interessen schon lange Rechnung und die Übungsleiter haben sich in vielfältiger Weise für Sport im Alter schulen lassen.

Wir, der Sportverband Gütersloh, haben bereits seit einigen Jahren unsere Broschüre „Senioren sport“ erstellt und freuen uns nun, dass in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat und den Fachbereichen der Stadt Gütersloh ein neues Informationsheft für Gütersloh erstellt wird!

Nun liegt es an den Güterslohern selbst, die Angebote anzunehmen.

Unsere Sportvereine und Übungsleiter freuen sich auf Sie!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Randerath', written in a cursive style.

Christian Randerath  
Vorsitzender Stadtsportverband Gütersloh e.V.

## Gesund altern

Die positiven Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport sind inzwischen unbestritten. Untersuchungen belegen, dass körperliche Aktivität einer der bedeutendsten, von jedem selbst beeinflussbaren Faktoren für den Erhalt der Gesundheit bis ins hohe Alter ist. Dabei geht es um mehr als nur den Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, denn ein bewegungsorientierter Lebensstil zielt auf aktives Altern und eine lebenslange Handlungsfähigkeit ab. Dazu gehört die Fähigkeit, bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu leben, soziale Kontakte zu pflegen oder neu aufzubauen zu können.

Bewegung, Spiel und Sport wirken präventiv zur Vorbeugung gegen Erkrankungen und sie helfen in der Rehabilitation bei der Bewältigung von Krankheiten. Regelmäßige Bewegung ist auch geeignet, den Beginn altersbedingter Erkrankungen möglichst lange hinauszuzögern.

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit in physiologischer Hinsicht:

- Bewegung trainiert und stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Bewegung trainiert und stärkt den Haltungs- und Bewegungsapparat (Muskeln, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder)
- Bewegung reduziert die physiologischen Auswirkungen von Stress und fördert Entspannungsfähigkeit.

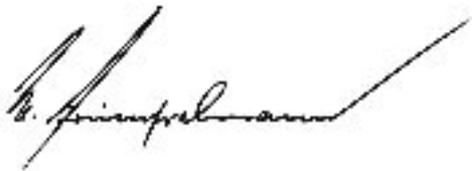
Bewegung und Sport fördern die Gesundheit in psychischer Hinsicht:

- Bewegung fördert das Gefühl, körperlich und geistig fit und leistungsfähig zu sein
- Bewegung stärkt das Selbstbewusstsein und baut es (wieder) auf
- Mit Bewegung können Selbstständigkeit und Zufriedenheit (wieder) erreicht werden.

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit in sozialer Hinsicht:

- In Verbindung mit der sportlichen Aktivität kann man vielfältige soziale Kontakte finden (Gruppe, Verein, gesellige Aktivitäten)
- In der Bewegungspraxis gelingt die Kontaktaufnahme und Kommunikation mit anderen Menschen (gemeinsam Bewegungsaufgaben lösen und miteinander spielen)

Die Gütersloher Sportvereine machen in dieser Broschüre deutlich, welche Bewegungs- und Sportangebote sie über ihre Übungsleiterinnen und Übungsleiter an unsere älteren Bürgerinnen und Bürger herantragen. Der Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh begrüßt das Erscheinen dieser Broschüre und freut sich, wenn die Angebote zahlreich wahrgenommen werden.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'W. Krümpelmann', with a long horizontal stroke extending to the right.

Wilhelm Krümpelmann

Vorsitzender des Seniorenbeirats der Stadt Gütersloh

*Zukunft gestalten -*



aktiv & gesund  
älter werden



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im LandesSportbund Nordrhein-Westfalen

Die in dieser Broschüre zusammengefassten Informationen sind das Ergebnis einer Umfrage bei den örtlichen Vereinen und Verbänden nach Angeboten rund um Bewegung und Sport für Seniorinnen und Senioren.

An der Umfrage haben 57 Vereine und Verbände teilgenommen. Das entspricht einer Rücklaufquote von knapp 50%. Allerdings – und das ergibt sich vielfach auch aus der Besonderheit der Sportart – verfügt nicht jeder Verein über Angebote, die sich ausschließlich an Senioren richten.

Diese Informationsbroschüre bietet jedem an Bewegung und Sport Interessierten eine umfassende Orientierungshilfe. Dabei wurden die jeweiligen Angebote bewusst alphabetisch sortiert. Die Broschüre erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Viele Anbieter halten darüber hinaus auch noch eigene Informationsbroschüren bereit.

Insbesondere zur Gesundheitsprävention werden auch spezielle Bewegungskurse von den Krankenkassen angeboten, die sich damit an ihre jeweiligen Mitglieder wenden. Nähere Auskünfte erteilen die Krankenkassen.

# Angebotsübersicht

## **A** Seite 12

Abnahme des Sportabzeichens  
Aktiv im Ruhestand  
Alte Herren Fußball über 50

## **B** Seite 13

Badminton  
Ballspiele  
Billard  
Bosseln

## **D** Seite 14

Damengymnastik

## **F** Seite 15+16

Faustball  
Fit ab 50  
Fit ab 55  
Fitness über 50  
Fitnesstraining und Gymnastik  
Frauengymnastik  
Freizeitsport und Breitensport

## **G** Seite 17-20

Gesund & Fit im Alter  
Gesundheitstraining  
Gymnastik

## **H** Seite 21+22

Herrengymnastik  
Herz- und Gefäßsport  
Herzsportgruppe

## **K** Seite 22+23

Kegeln

## **L** Seite 23

Leichtathletik

## **M** Seite 24

Mobilitätstraining  
Motorsport

## **N** Seite 24 + 25

Nordic Walking

## **P** Seite 26

Parkinsongymnastik

Pilates Workout

Prellball

## **R** Seite 27 - 29

Radsport

Rad Wandern

Rollstuhltanz

Rückenfit und Gymnastik

Rückentraining

Rund-um-Gymnastik

## **S** Seite 30 - 34

Schießsport

Schlaganfallgymnastik

Schwimmen

Seniorengymnastik

Seniorentanz

Sitzball/ -gymnastik

## **T** Seite 34 + 35

Tai Ji

Tennis

Tischtennis

Turnen

## **V** Seite 35

Venen-Walking

## **W** Seite 36 - 39

Walking

Wandern

Wassergymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Wohlfühlgymnastik

## **Y** Seite 40

Yoga

## **Weitere Angebote**

Seite 41 - 43

## **Sportangebote A-B**

### **A**

#### **Abnahme des Sportabzeichens**

TuS Friedrichsdorf  
Sportplatz Friedrichsdorf  
Montag 18.00 - 19.30 Uhr  
(in den Sommermonaten)  
Christoph von Tiesenhausen  
Vereinsbüro: 05209/6567  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

#### **Aktiv im Ruhestand**

TuS Friedrichsdorf  
Sporthalle Alte Ziegelei  
Dienstag 9.00 - 10.15 Uhr  
Mechthild Schöngarth  
Vereinsbüro: 05209/6567  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

#### **Alte Herren Fußball**

Sportverein Spexard  
Spexarder Sporthalle  
Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr  
Otto Kleinerüschkamp  
Telefon 05241/20963  
[www.syspexard.de](http://www.syspexard.de)

#### **So, wie ich atme, lebe ich**

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie GT (Kirchstraße 14 a)  
Freitag 10.00 - 11.30 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

**B****Badminton**

Club für Badminton  
Sporthalle Anne-Frank-Schule  
Mittwoch 20.00 - 22.00 Uhr  
Michael Obermeier  
Telefon 052 41 / 2 57 47  
[www.cfb-guetersloh.de](http://www.cfb-guetersloh.de)

**Ballspiele und Herren  
Gymnastik**

SVA Gütersloh  
Freiherr-vom-Stein-Realschule  
Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr  
Wilfried Korte  
Telefon 052 41 / 2 78 24  
[Wilfriedkorte@gmx.de](mailto:Wilfriedkorte@gmx.de)

**Billard Karambol**

Billard-Club Gütersloh  
Clubheim Diekstr. 50  
nach Absprache (Einführung  
in das Billardspiel)  
Klaus Willi Eschmann  
Telefon 052 05 / 49 94

**Bosseln**

Behindertensportgemeinschaft  
Sporthalle Josefschule Spexard  
Montag 18.00 - 20.00 Uhr  
Friedgard Gronebaum  
Telefon 052 41 / 53 13 58  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

# Sportangebote D-F

## D

### **Damengymnastik**

Postsportverein Gütersloh  
Paul-Gerhard-Schule  
Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr  
Gisela Tuchen  
Telefon 05241/49799

### **Damengymnastik ohne und mit Volleyball**

SVA Gütersloh  
Freiherr-vom-Stein-Realschule  
Donnerstag 20.00 - 21.45 Uhr  
Rosemarie Imhof  
Telefon 05241/15253  
elhavo@aol.com

### **Damengymnastik**

Postsportverein Gütersloh  
Freiherr-vom-Stein-Schule  
Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr  
Ilse Schmiegel  
Telefon 05241/12323

**F****Faustball**

Turn- und Spielverein Gütersloh  
Sporthalle Städt. Gymnasium  
Montag 20.00 - 22.00 Uhr  
Reinhard Kramer  
Telefon 05241/38765

**Fit ab 50**

DJK Gütersloh  
Sporthalle Michaelisschule  
Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr  
Gerda Bröder  
Telefon 05241/37074

**Fit ab 50**

Sportverein Spexard  
Spexarder Sporthalle  
Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr  
Heike Maibrink  
Telefon 05241/48495  
[www.svspexard.de](http://www.svspexard.de)

**Fit ab 55**

Gymnastikverein Gütersloh  
Turnhalle der AOK  
Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr  
Donnerstag 14.30 - 15.30 Uhr  
Monika Brinkmann  
Telefon 05241/58438

## Sportangebote F-G

### **Fitness über 50**

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie Gt, Kirchstraße 14 a  
Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350  
[johanna.castell@guetersloh.de](mailto:johanna.castell@guetersloh.de)

### **Freizeitsport**

Turnverein Isselhorst  
Gymnastikhalle Isselhorst  
Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr  
Sabine Mühlberg  
Telefon 05241/39299  
[www.tvi-gt.de](http://www.tvi-gt.de)

### **Frauengymnastik ab 50**

Sportverein Spexard  
Spexarder Sporthalle  
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr  
Doris Fennell  
Telefon 05241/48315  
[www.svspeaxard.de](http://www.svspeaxard.de)

### **Freizeit- und Breitensport**

DJK Blau-Weiß Avenwedde  
Sporthalle Kapellenschule  
Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr  
Ruth Landwehr  
Telefon 0178/5472132  
[www.djk-avenwedde.de](http://www.djk-avenwedde.de)

**G****Gesund & Fit im Alter**

BKK Miele  
Turnhalle Spexard  
Montag  
9.30 - 10.30 Uhr  
10.30 - 11.30 Uhr  
Martina Redemann  
Telefon 052 88/93 53 58  
[www.bkk-miele.de](http://www.bkk-miele.de)

**Gesundheitstraining  
im Stehen und Sitzen**

Sport-Club Blankenhagen  
Freizeitstätte Heilige Familie  
Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr  
Ingrid Kowalski  
Telefon 052 41/3 65 67

**Gymnastik**

Gütersloher Wandergruppe  
Altstadttturnhalle  
Dienstag 16.00 - 19.00 Uhr  
Gertrud Hahn  
Telefon 052 41/3 70 63

**Gymnastik**

Gütersloher Wandergruppe  
Turnhalle Pavenstädt  
Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr  
Gertrud Hahn  
Telefon 052 41/3 70 63

## **Sportangebote G**

### **Gymnastik**

Sportvereinigung Blau-Gelb  
Fröbel-/ Overbergschule  
Montag 20.00 - 22.00 Uhr  
Roswitha Schönefeld  
Telefon 05241 / 76902

### **Gymnastik**

Skifreunde Gütersloh  
Sporthalle Janusz-Korczak-Schule  
Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr  
Peter Wartha  
Telefon 05241 / 337747  
[www.skifreunde-gt.de](http://www.skifreunde-gt.de)

### **Gymnastik auf und am Stuhl**

Gütersloher Turnverein  
Gymnastikraum der IKK  
Montag 16.00 - 17.00 Uhr  
Annette Markgraf  
Telefon 05241 / 15544  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

### **Gymnastik für Frauen**

Ev. Kirchengemeinde  
Pfarrbezirk Erlöserkirche  
Gemeindehaus Erlöserkirche  
Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr  
Gisela Hokamp  
Telefon 05241 / 76956

### **Gymnastik für sie (Frauen von 35 bis 80)**

TuS Friedrichsdorf  
Grundschule Große Heide  
Mittwoch 20.00 - 22.00 Uhr  
Edeltraud Pohl  
Vereinsbüro: 0 52 09 / 65 67  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

### **Gymnastik für ihn (Männer von 35 bis 80)**

TuS Friedrichsdorf  
Grundschule Große Heide  
Freitag 18.00 - 19.30 Uhr  
Edeltraud Pohl  
Vereinsbüro: 0 52 09 / 65 67  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

### **Gymnastik mit Musik für Senioren**

Gymnastikverein Gütersloh  
Turnhalle Kattenstroth  
Dienstag  
16.00 - 17.00 Uhr  
17.00 - 18.00 Uhr  
Ingrid Bleßmann  
Telefon 0 52 41 / 53 11 73

### **Gymnastik und Fitness (Frauen ab 40 Jahren)**

Gütersloher Turnverein  
Freiherr-v. Stein-Realschule  
Montag 16.30 - 18.00 Uhr  
Elisabeth Kriesten  
Telefon 0 52 41 / 97 27 64  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

## **Sportangebote G-H**

### **Gymnastik und Spiele für sie und ihn**

Sport-Club Eintracht  
Grundschule Nordhorn  
Freitag 20.00 - 22.00 Uhr  
Konrad Werche  
Telefon 05241/78420

### **Gymnastik und Tanz (Wettkampfgruppe)**

Gütersloher Turnverein  
Elly-Heuss-Knapp-Realschule  
Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr  
Herta Veldkamp  
Telefon 05241/20370  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

### **Gymnastik und Tanz (Frauen ab 55 Jahren)**

Gütersloher Turnverein  
Elly-Heuss-Knapp-Realschule  
Dienstag 16.45 - 18.15 Uhr  
Herta Veldkamp  
Telefon 05241/20370  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

### **Gymnastik und Turnen für Herren**

Gütersloher Turnverein  
Elly-Heuss-Knapp-Realschule  
Freitag 20.00 - 22.00 Uhr  
Helmut Rabel  
Telefon 05241/54195  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

## H

### **Herrengymnastik**

Postsportverein Gütersloh  
 Overbergschule  
 Freitag 17.00 - 18.30 Uhr  
 Nicole Puchalla  
 Telefon 052 41 / 580789

### **Herrengymnastik und Ballspiele, Volleyball**

SVA Gütersloh  
 Freiherr-vom-Stein Realschule  
 Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr  
 Wilfried Korte  
 Telefon 052 41 / 27824  
 Wilfriedkorte@gmx.de

### **Herz- und Gefäßsportgruppe**

SVA Gütersloh  
 Turnhalle Wiesenstraße  
 Dienstag (Herzsport)  
 15.00 - 16.30 Uhr  
 16.30 - 18.00 Uhr  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 Mittwoch (Gefäßsport)  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 Gerhard Breitenbach  
 Telefon 052 41 / 2 11 65 72  
 Telefon 052 41 / 2 83 83  
 Gbreitenbach@freenet.de

**Bewegung** erleben!

## Sportangebote H-L

### Herzsportgruppe

TuS Friedrichsdorf  
Sporthalle der Waldorfschule  
Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr  
Astrid Borges, Anette Drücker  
Vereinsbüro: 05209/65 67  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

## K

### Kegeln

Arbeiterwohlfahrt  
Friedrichsdorf  
Gasthof-Kegelbahn  
Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr  
Anneliese Theilmeier  
Telefon 05209/2558

### Kegeln

Diakonie Gütersloh e.V.  
Sportstätte außer Haus  
Montag 17.00 - 19.00 Uhr  
Mittwoch (1. und 3.)  
17.30 - 19.30 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

## **Kegeln - Hobbygruppe**

Behindertensportgemeinschaft  
Gasthaus Neue Mühle  
Mittwoch (alle 3 Wochen)  
16.30 - 19.00 Uhr  
Friedgard Gronebaum  
Telefon 052 41 / 53 1358  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

## **Kegeln - Turniergruppe**

Behindertensportgemeinschaft  
Bahn Stadthalle Gütersloh  
Montag 16.00 - 18.00 Uhr  
Friedgard Gronebaum  
Telefon 052 41 / 53 1358  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

## **L**

### **Leichtathletik für Seniorinnen**

Gütersloher Turnverein  
Sporthalle Hauptschule Nord  
Montag 19.30 - 21.00 Uhr  
Annette Sunderkötter  
Telefon 052 41 / 793 49  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

## Sportangebote M-N

### M

#### **Mobilitätstraining für Rollstuhlfahrer**

Behindertensportgemeinschaft  
Josepfschule Spexard  
Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr  
Annette Böker  
Telefon 0170/6942963  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

#### **Motorsport - Automobil**

Motorsportclub Gütersloh  
Clublokal: Haus Michelswirth  
Montag 20.00 - 22.00 Uhr  
Wolfgang Pfeiffer  
Telefon 05246/931150  
[www.msc-guetersloh.de](http://www.msc-guetersloh.de)

### N

#### **Nordic Walking**

DJK Gütersloh  
Stadtpark (ab Obstwiese)  
Montag  
17.30 - 18.30 Uhr (Winter)  
18.00 - 19.00 Uhr (Sommer)  
Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr  
Gerda Brüder  
Telefon 05241/37074

#### **Nordic Walking**

Postsportverein Gütersloh  
Schulzentrum Ost  
Montag 18.00 Uhr  
Horst Eppert  
Telefon 05241/73366

**Nordic Walking**

Gütersloher Wandergruppe  
Lutterwald, Holler Straße  
Montag 9.00 Uhr  
Gertrud Hahn  
Telefon 05241/37063

**Nordic Walking**

Skifreunde Gütersloh  
Parkplatz Holler Straße  
Sonntag 9.30 Uhr  
Uwe Kaupenjohann  
[www.skifreunde-gt.de](http://www.skifreunde-gt.de)

**Nordic Walking**

Diakonie Gütersloh e.V.  
Montag 10.00 - 11.00 Uhr  
Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

**Nordic Walking**

TuS Friedrichsdorf  
Treffpunkt und Termine  
werden bekannt gegeben  
Anne Dudeck  
Vereinsbüro: 05209/6567  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

## Sportangebote P-R

### P

#### **Parkinsongymnastik**

Behindertensportgemeinschaft  
AOK Geschäftsstelle Gütersloh  
Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr  
Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr  
Gerda Wöstmann  
Telefon 0171/8302432  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

#### **Pilates Workout**

TuS Friedrichsdorf  
Sporthalle Alte Ziegelei,  
Dienstag 20.15 - 21.15 Uhr  
Eurythmieraum der Waldorfschule  
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr  
Petra Schomaker  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

#### **Prellball**

Behindertensportgemeinschaft  
Josefschule Spexard  
Montag 20.00 - 21.00 Uhr  
Friedgard Gronebaum  
Telefon 05241/531358  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

#### **Prellball**

Gütersloher Turnverein  
Sporthalle Schulzentrum Ost  
Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr  
Heinz Schrewe  
Telefon 05241/35822  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

**R****Radsport**

Radsportverein Gütersloh  
Straßen rund um Gütersloh  
Michael Leonhardt  
Telefon 052 41 / 70 26 30  
[www.rsv-guetersloh.de](http://www.rsv-guetersloh.de)

**Radwandern**

Diakonie Gütersloh e.V.  
Mittwoch 14.00 Uhr  
Donnerstag 13.30 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 052 41 / 9 86 73 50

**Rollstuhltanz für  
Rollstuhlfahrer und  
Fußgänger**

Behindertensportgemeinschaft  
Sporthalle Josefschule Spexard  
Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr  
Annette Böker  
Telefon 01 70 / 6 94 29 63

**Rücken-Fit**

TuS Friedrichsdorf  
Sozialraum, Alte Ziegelei  
Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr  
Silke Stiller  
Vereinsbüro: 0 52 09 / 65 67  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

# Sportangebote R

## **Rücken-Fit**

TuS Friedrichsdorf  
Eurythmieraum Waldorfschule  
Dienstag 18.00 - 19.15 Uhr  
Dagmar Peckmann-Nagel  
Mittwoch 18.30 - 19.45 Uhr  
Christa Bennemann  
Donnerstag 19.15 - 20.30 Uhr  
Silke Stiller

## **Rücken-Fit**

TuS Friedrichsdorf  
Sporthalle Alte Ziegelei  
Donnerstag 9.00 - 10.15 Uhr  
Dagmar Peckmann-Nagel  
Vereinsbüro: 05209/6567  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

## **Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik**

TC 71 Gütersloh  
TC 71 (Avenwedder Str. 349)  
Freitag 19.00 - 21.00 Uhr  
Anja Hasenklever  
[www.Tc71guetersloh.de](http://www.Tc71guetersloh.de)  
[Klevershaeschen@gmx.de](mailto:Klevershaeschen@gmx.de)

## **Rückentraining**

Gütersloher Turnverein  
Grundschule Nordhorn  
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr  
Annette Markgraf  
Telefon 05241/15544  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

## **Rückentraining**

Gütersloher Turnverein  
Gymnastikraum der IKK  
Montag 17.00 - 18.00 Uhr  
Annette Markgraf  
Telefon 0 52 41 / 1 55 44  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

## **Rund-um-Gymnastik**

Fitness 2000  
Grundschule Heidewald  
Montag 18.00 - 19.00 Uhr  
Ingeborg Pley-Duske  
Brunhilde Wohlgezogen  
Telefon 0 52 41 / 93 38 92

## **Rückentraining**

Gütersloher Turnverein  
Turnhalle Michaelisschule  
Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr  
Annette Markgraf  
Telefon 0 52 41 / 1 55 44  
[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

# Sportangebote S

## S

### Schießsport

Gütersloher Schützengesellschaft  
Schießstand am Heidewald  
Dienstag 18.00 - 22.00 Uhr  
Donnerstag 18.00 - 22.00 Uhr  
Hans-Peter Ibrügger  
Telefon 05241/27789  
[www.stadtschuetzen.de](http://www.stadtschuetzen.de)

### Schlaganfallgymnastik

Behindertensportgemeinschaft  
AOK Geschäftsstelle Gütersloh  
Mittwoch 15.00 - 16.30 Uhr  
Friedgard Gronebaum  
Telefon 05241/531358  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

### Schwimmen

Gütersloher Schwimmverein  
Schwimmhalle Michaelisschule  
Mittwoch  
18.00 - 19.00 Uhr  
19.00 - 20.00 Uhr  
Brigitte Zippert  
Telefon 05241/29716

### Schwimmen

Arbeiterwohlfahrt Friedrichsdorf  
Bad Waldliesborn  
Donnerstag 14.30 - 16.30 Uhr  
Anneliese Theilmeier  
Telefon 05209/2558  
[www.gsv1906.de](http://www.gsv1906.de)

## **Schwimmen und Wassergymnastik**

Behindertensportgemeinschaft  
Hallenbad Gütersloh  
Donnerstag 17.00 - 19.30 Uhr  
Kerstin Krebs  
Telefon 052 41 / 40 20 44  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

## **Seniorengerechte Gymnastik**

Pfarrrei St. Friedrich Friedrichsdorf  
Pfarrheim St. Friedrich  
Dienstag 9.45 - 10.45 Uhr  
Dorothea Hohmeyer  
Telefon 052 09 / 43 31  
[www.st-friedrich.de](http://www.st-friedrich.de)

## **Seniorengymnastik**

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie GT, Kirchstraße 14 a  
Donnerstag 14.30 - 16.00 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 052 41 / 9 86 73 50  
[johanna.castell@diakonnie-guetersloh.de](mailto:johanna.castell@diakonnie-guetersloh.de)

## **Seniorengymnastik**

DRK OV Avenwedde, Spexard,  
Friedrichsdorf  
Grundschule Avenw. Bahnhof  
Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr  
Renate Wilking  
Telefon 052 41 / 7 59 33

# Sportangebote S

## Seniorentanz

Ev. Kirchengemeinde  
Pfarrbezirk Erlöserkirche  
Gemeindehaus Erlöserkirche  
Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr  
Waltraud Biermann  
Telefon 05241/79015

## Seniorentanz

Ev. Kirchengemeinde  
Pfarrbezirk Kirche des Westens  
Lukassaal der Johanneskirche  
Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr  
Annemarie Kliffmüller  
Telefon 05241/29904

## Seniorentanz im Sitzen

Ev. Kirchengemeinde  
Pfarrbezirk Erlöserkirche  
Gemeindehaus Erlöserkirche  
Montag 9.30 - 11.00 Uhr  
Susanne Biermann  
Telefon 05241/34987  
Subi@gmx.de

## Seniorentanz

Ev. Kirchengemeinde  
Pfarrbezirk Mitte I und II  
Haus der Kirche, Kirchstr. 10 a  
Freitag 14.30 - 16.00 Uhr  
Ilse Eifler  
Telefon 05241/236805  
www.ekgt.de

## **Seniorentanz**

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie GT (Kirchstraße 14 a)  
Dienstag  
10.00 - 11.30 Uhr  
14.30 - 16.30 Uhr  
19.00 - 20.30 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 052 41 / 986 73 50

## **Seniorentanz**

Sportfreunde Bertelsmann  
Gymnastikraum Hauptverwaltg.  
Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr  
Waltraud Biermann  
Telefon 052 41 / 790 15  
Telefon 052 41 / 80 - 23 64  
Zps@bertelsmann.de

## **Sitzball**

Behindertensportgemeinschaft  
Sporthalle Josefschule Spexard  
Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr  
Reinhard Rieth  
Telefon 052 41 / 1 04 98  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

## **Sitzgymnastik**

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie GT (Kirchstraße 14 a)  
Montag (alle 4 Wochen)  
14.30 - 16.30 Uhr  
Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 052 41 / 986 73 50

## Sportangebote S-V

### Sitzgymnastik

SVA Gütersloh  
Gemeindehaus auf der Benkert  
Montag 15.30 - 16.15 Uhr  
Gisela Netzeband  
Telefon 05241/38393

### Sitztanz

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie GT (Kirchstraße 14 a)  
Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

## T

### Tai Ji

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie GT (Kirchstraße 14 a)  
Dienstag 8.30 - 10.00 Uhr  
Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

### Tennis

TC 71 Gütersloh  
TC 71, Avenwedder Str. 349  
Dienstag 10.00 - 13.00 Uhr  
Jürgen Leck  
Telefon 05209/4546  
[www.Tc71guetersloh.de](http://www.Tc71guetersloh.de)

## **Tischtennis Ü 60**

DJK Blau-Weiß Avenwedde  
Sporthalle Kapellenschule  
Montag 20.00 - 22.00 Uhr  
Hermann-Josef Korte  
Telefon 05241/79813  
[www.djk-avenwedde.de](http://www.djk-avenwedde.de)

## **Turnen/Gymanstik**

Sportverein Avenwedde  
Grundschule Av. Bahnhof  
Freitag 19.00 - 20.00 Uhr  
Nicola Stickling  
Telefon 05209/928006

## **V**

### **Venen-Walking**

Fitness 2000  
Parkplatz Johannesfriedhof  
Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr  
Brunhilde Wohlgezogen  
Telefon 05241/933892  
Telefon 05241/27020

# Sportangebote W

## W

### Walking

Diakonie Gütersloh e.V.  
Sportstätte außer Haus  
Dienstag 10.00 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

### Wandern

Diakonie Gütersloh e.V.  
Sportstätte außer Haus  
Donnerstag 14.00 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

### Walking

TuS Friedrichsdorf  
Treffpunkt wird bekannt gegeben  
unterschiedliche Termine  
Anne Dudeck  
Vereinsbüro: 05209/6567  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

### Wandern

Gütersloher Wandergruppe  
Treffpunkt Marktplatz  
Sonntag halbtags  
Gertrud Hahn  
Telefon 05241/37063

### **Wassergymnastik**

Gütersloher Turnverein  
Schwimmbad LWL-Klinik

Mittwoch

17.00 - 18.00 Uhr

18.00 - 19.00 Uhr

Isabell Zocher

Telefon 052 41 / 469 20

[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

### **Wassergymnastik**

Gütersloher Turnverein  
Schwimmbad LWL-Klinik

Freitag

8.15 - 9.15 Uhr

9.15 - 10.15 Uhr

10.15 - 11.15 Uhr

[www.guetersloher-turnverein.de](http://www.guetersloher-turnverein.de)

### **Wassergymnastik**

Gütersloher Schwimmverein  
Schwimmhalle Michaelisschule

Mittwoch

18.00 - 19.00 Uhr

19.00 - 20.00 Uhr

Brigitte Zippert

Telefon 052 41 / 297 16

[www.gsv1906.de](http://www.gsv1906.de)

### **Wassergymnastik**

DJK Gütersloh  
Schwimmhalle Michaelisschule

Freitag

19.45 - 20.30 Uhr

20.30 - 21.15 Uhr

Gisela Schäfertomwasen

Telefon 052 41 / 5 66 69

## Sportangebote W

### Wassergymnastik

Sportfreunde Bertelsmann  
Schwimmbad LWL-Klinik  
Dienstag  
11.00 - 12.00 Uhr  
12.00 - 13.00 Uhr  
Irene Großeheide,  
Reinhard Dobschall  
Telefon 05241/80 - 2364

### Wassergymnastik

BKK Miele  
Hallenbad LWL-Klinik  
Dienstag  
10.00 - 11.00 Uhr  
15.00 - 16.00 Uhr  
Freitag 13.00 - 14.00 Uhr  
Martina Redemann  
Telefon 05288/935358

### Wirbelsäulen- schongymnastik

Volksgesundheitsverein  
Turnhalle Altstadtschule  
Donnerstag  
16.00 - 17.00 Uhr  
17.00 - 18.00 Uhr  
Gerlind Hodijk

### Wirbelsäulengymnastik

Behindertensportgemeinschaft  
Sporthalle Josefschule Spexard  
Mittwoch (jeden 3.)  
18.00 - 19.00 Uhr  
19.00 - 20.00 Uhr  
Friedgard Gronebaum  
Telefon 05241/531358  
[www.bsg-guetersloh.de](http://www.bsg-guetersloh.de)

## **Wirbelsäulenschonende- Gymnastik**

Fitness 2000  
Turnhalle Städt. Gymnasium  
Montag 17.00 - 18.00 Uhr  
Brunhilde Wohlgezogen  
Telefon 052 41 / 93 38 92  
Telefon 052 41 / 2 70 20

## **Wirbelsäulenschonende- u. Beckenbodengymnastik**

Fitness 2000  
Grundschule Heidewald  
Montag 17.00 - 18.00 Uhr  
Ingeborg Pley-Duske  
Telefon 052 41 / 93 38 92  
Telefon 052 41 / 2 70 20

## **Wohlfühlgymnastik**

Sportverein Spexard  
Spexarder Sporthalle  
Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr  
Nicole Lütkebohle  
Telefon 052 41 / 46 07 55  
[www.svspexard.de](http://www.svspexard.de)

## Sportangebote Y

### Y

#### Yoga

Diakonie Gütersloh e.V.  
Diakonie GT, Kirchstr. 14 a  
Montag 9.30 - 11.00 Uhr  
Montag 17.45 - 19.15 Uhr  
Johanna Castell  
Telefon 05241/9867350

#### Yoga

TuS Friedrichsdorf  
Eurythmieraum Waldorfschule  
Montag 19.45 - 21.15 Uhr  
Ursula Flentke  
Vereinsbüro: 05209/6567  
[www.tusfriedrichsdorf.de](http://www.tusfriedrichsdorf.de)

#### Yoga

Arbeiterwohlfahrt Isselhorst  
Tagesstätte AWO  
Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr  
Annette Hoffmann Volkhausen  
AWO  
Telefon 05241/67550

## Weitere Angebote

### **AOK Gütersloh**

Das Kursheft mit allen Gesundheitssportangeboten für den Kreis Gütersloh und die Stadt Bielefeld ist in den Geschäftsstellen der AOK erhältlich. Infos unter:  
Ralf Neuhaus  
Telefon 052 41 / 108393  
Ralf.Neuhaus@wl.aok.de

### **Fitness 2000**

Weitere Kursangebote:  
siehe Flyer oder Info auf  
telefonische Anfrage  
Ansprechpartner:  
Brunhilde Wohlgezogen  
Telefon 052 41 / 93 38 92

## Weitere Angebote

### Freizeitlaufgruppe

Angebote:

Laufen

Walken

Gymnastik

Radfahren

Wandern

Jeder ist unabhängig vom Alter  
herzlich willkommen

Ansprechpartner:

Klaus Hölscher

[www.flg-guetersloh.de](http://www.flg-guetersloh.de)

[klaus.hoelscher@web.de](mailto:klaus.hoelscher@web.de)

### Gütersloher Turnverein

Kurse für Gymnastik in verschiedenen Bereichen und Sporthallen in Gütersloh, s. Kursprogrammheft  
IKKimpuls

Ansprechpartner:

Monika Paskarbies

Telefon 05241 / 39528

## **Kneipp-Verein Gütersloh**

Angebote:

Rückengymnastik

Fitnessgymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Nordic Walking

Yoga

Detailinformationen sind dem  
Programmheft zu entnehmen

Ansprechpartner:

Adelheid Szelinski (Vorsitzende)

Telefon 05241/57053

kneipp-verein.gt@t-online.de

## **Krankenkassen**

Weitere Sport- und Bewegungsangebote finden Sie insbesondere bei Ihrer Krankenkasse.



## **Mit freundlicher Unterstützung**

Vereinigte IKK

AOK Regionaldirektion Gütersloh

BARMER Ersatzkasse

Sparkasse Gütersloh

Volksbank Gütersloh eG

Stadtwerke Gütersloh GmbH (Die Welle)



PRÄVENTION  
Die Initiative der BARMER. 



## Die JärveSauna in der Welle

### Öffnungszeiten

Täglich von 10:00 - 22:00 Uhr

### Mehr Infos unter:

Die Welle · Stadtring Sundern 10 · 33332 Gütersloh

Tel. 05241 - 82 21 64 · [www.schwimmen-in-guetersloh.de](http://www.schwimmen-in-guetersloh.de)

**JärveSauna**  
SAUNA · WELLES · SPA

AOK. Wir tun mehr.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Wussten Sie schon**, dass die AOK  
täglich mehr als  
**1000 Menschen** hilft,  
**das richtige Krankenhaus** zu finden?

Der AOK-Krankenhaus-Navigator. Eine einzigartige  
Leistung Ihrer Gesundheitskasse.  
Mehr unter [www.aok.de](http://www.aok.de).

## Typisch IKK: beste Betreuung für chronisch Kranke

Wer unter einer chronischen Krankheit leidet, kennt das: Viele Ärzte, viele Meinungen und das Gefühl, als Patient nicht viel Einfluss auf die Behandlung zu haben. Die IKK bietet unter dem Dach von IKKpromed so genannte DMPs (Disease Management Programme) an, in denen Diabetiker Typ II, Asthmatiker, Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen und Frauen mit Brustkrebs besser versorgt werden. Mehr Infos zu unseren DMP-Programmen gibt es bei der Vereinigten IKK in Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41 in 33332 Gütersloh.

**Mehr Infos unter: 0 52 41.9 18-0**



[www.vereinigte-ikk.de](http://www.vereinigte-ikk.de)

Sparkassen Finanzgruppe

Erinnerungen sind ein Gewinn fürs  
Leben – und für Ihre Zukunft.



... Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



**aktiv** bleiben.

2008 | 5.000 Exemplare

Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh  
Wilhelm Krümpelmann (Vorsitzender)  
05241/27666  
WiKrue@aol.com

Fachbereich Soziale Hilfen  
Wolfgang Lakämper (Seniorenbeauftragter)  
05241/822336  
Wolfgang.Lakaemper@gt-net.de

Fachbereich Sport der Stadt Gütersloh  
Wilhelm Kottmann  
Telefon 05241/82-2358  
Wilhelm.Kottmann@gt-net.de

Stadtsportverband Gütersloh  
Christian Randerath (Vorsitzender)  
Telefon 05241/994-9800  
SSV@sport-in-gt.de

Kreissportbund Gütersloh  
Margret Eberl  
05241/851446  
ksb@gt-net.de

Design  
Danica Nowark, Dipl.-Designerin  
05244/939044  
danicanowark@gmx.de