

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
70 plus - Forever Fit	donnerstags, 09:30 - 10:30 Uhr	12,50 €/Monat	keine	ja		TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Aqua Fitness - gelenkschonende Übungen für den ganzen Körper im Wasser	donnerstags, 12:00 - 13:00 Uhr	12,50 € pro Monat + 5,00 € Zusatzbeitrag	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Aqua Fitness mit Gürtel	mittwochs, 08:00 - 08:45 Uhr	12,50 € pro Monat + 5,00 € Zusatzbeitrag	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Aqua-Jogging in der Schwimmhalle der Gehörlosenschule	montags, 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00 dienstags, 18:00 - 18:45 18:45 - 19:30 20:15 - 21:00 mittwochs, 19:30 - 20:15 20:15 - 21:00 Uhr	monatlicher Beitrag 8,00 €	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 26716
Bewegter Rücken - Zur Gesunderhaltung des Rückens und für eine bewusste Bewegungs- und Haltungskontrolle	montags, 11:00 - 12:00 Uhr	12,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Boule/Pétanque auf den Königswiesen	dienstags, 18:00 Uhr und sonntags 10:00 Uhr				ja	Betreuungsverein Schleswig und Umgebung, Lutherstr. 2, 24837 Schleswig, Tel. 04621 99680, Fax: 04621 996810 E-Mail: info@betreuungsverein - schleswig.de
Diabetesgymnastik im Reha Zentrum	mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr	monatlicher Beitrag 8,00 €	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 26716
Fahrt zum Schwimmen ins Eckernförder Wellenbad	donnerstags, 08:30 Uhr				ja	AWO, OV Schleswig, Maren Korban, Bahnhofstr. 16, 24837 Schleswig, Tel. 04621 33171, E-Mail: maren.korban@gmail.com
Faszientraining Verhärtungen und Verklebungen lösen für mehr Beweglichkeit, Schmerz-linderung und ein besseres Körpergefühl	dienstags, 09:45 - 10:45 Uhr	12,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						https://www.tsvschleswig.de/

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Fechten	1 x wöchentlich	Vereins-beitrag 42,00 €/Jahr + 3,50 € pro Teilnahme	Schnupper- training jederzeit frei, dann Mitglied- schaft, Sportzeug mitbringen		ja	Schleswiger Fechtclub, Mike Bunke, Schulstr. 12, 24867 Dannewerk, Tel. 04621 31201, E-Mail: mike.bunke@fechten-schleswig.de
						www.fechten-schleswig.de
Fitness together (für Paare) - Kräftigungsgymnastik für Paare	mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr	12,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Fitness-Cocktail Aerobic	1 x wöchentlich	4,00 €/Woche; 10er-Karte 40,00 €, Mitgliedschaft 13,00 €/Monat	keine		ja	1. Schleswiger Sportverein von 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
						www.schleswig06.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Floorball	1 x wöchentlich	Vereins-beitrag 42,00 €/Jahr + 20 € pro Halbjahr	Schnupper- training jederzeit frei, dann Mitgliedschaft, Sportzeug mitbringen		ja	Schleswiger Fechtclub, Mike Bunke, Schulstr. 12, 24867 Dannewerk, Tel. 04621 31201, E-Mail: mike.bunke@fechten-schleswig.de
						www.fechten-schleswig.de
Fußball	1 x wöchentlich	13,00 € pro Monat		ja		1. Schleswiger Sportverein von 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
						www.schleswig06.de
Gedächtnistraining	freitags, 10:30 - 11:45 Uhr				ja	AWO, OV Schleswig, Maren Korban, Bahnhofstr. 16, 24837 Schleswig, Tel. 04621 33171, E-Mail: maren.korban@gmail.com

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Gedächtnistraining, heiteres	montags, 15:00 Uhr		keine		ja	Kirchengemeinde Friedrichsberg Gemeindehaus Kolonnenweg 10, 24837 Schleswig, Tel. 04621 32441, Fax: 934790 E-Mail: buero@kirchengemeinde-friedrichsberg.de
						www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de
Kegeln im Kegelcenter Wikingeck	Mo. 14:00 Uhr Do. 14:00 Uhr	monatlicher Beitrag 8,00 €	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 26716
Lady's Fitness - Trainingsprogramm für Frauen jeden Alters: Straffen und Fitnessstraining	mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr	4,00 €/Woche; 10er-Karte 40,00 €, Mitgliedschaft 13,00 €/Monat	keine		ja	1. Schleswiger Sportverein v. 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
						www.schleswig06.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Lungensport - Durch Sport zu mehr Lebensqualität	montags, 10:00 - 11:00 Uhr	12,50 €/Monat + 1,00 € Zusatzbetrag	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Männnergymnastik - altersgerechte gymnastische Übungen	dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr	12,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Nordic Walking 60 plus	dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr	12,50 €/Monat	keine	ja		TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Nordic Walking	dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr				ja	Mehrgenerationenhaus Lollfuß 48, 24837 Schleswig, Tel. 04621 27748, Fax: 04621 200377, E-Mail: info@kibis-sl.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
						www.kibis-sl.de
Orthopädische Gymnastik im Reha Zentrum	Mo.08:00 - 08:45 Mo. 08:45 - 09:30 Mo. 09:30 - 10:15 Mi. 11:00 - 11:45 Mi.: 11:45 - 12:00 Mi. 19:15 - 20:00 Do. 13:00 - 14:00 Do. 14:00 - 15:00 Fr. 16:30 - 17:30	monatlicher Beitrag 8,00 €	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 26716
Orthopädische Gymnastik im Studio Marek	Mo. 18:00 - 19:00 Di. 11:00 - 12:00 Do. 17:00 - 18:00	monatlicher Beitrag 8,00 €	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 26716
Park- und Waldsport Aufbau und Erhaltung einer guten seelischen und körperlichen Kondition sowie Abhärtung des Körpers	mittwochs, 10:15 - 11:15 Uhr	12,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Pilates	freitags, 09:30 - 10:30 Uhr	12,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Pilates - Tiefenmuskulaturaufbau: Bauch, Rücken, Wirbelsäule, Schulter	mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr	4,00 €/Woche; 10er-Karte 40,00 €, Mitgliedschaft 13,00 €/Monat	keine		ja	1. Schleswiger Sportverein v. 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
						www.schleswig06.de
Präventionsgruppe Herz - Herz-Kreislauftraining ohne Überanstrengung	montags, 19:00 - 20:00 Uhr	12,50 €/Monat + 1,00 € Zusatzbeitrag	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Reha-Herzsportgruppen - Weiterführendes Sportangebot nach der Reha unter ärztlicher Aufsicht und mit ärztlicher Verordnung	montags, 20:00 -21:30 Uhr, dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr und donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr		Verordnung durch den behandelnden Arzt		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de
Rehasport im KLIMMZUG Sport- und Gesundheitszentrum	montags, 20:00 - 22:00 und donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr		Mitgliedschaft, genehmigter Antrag zur Durchführung von Rehabilitations-	spezialisiert auf die Altersgruppe 60 +		Klimmzug, Friedrichstr. 25 a, 24837 Schleswig Tel. 04621 23386, E-Mail: info@klimmzug.com
						www.klimmzug.com
Rücken-Fit - Zur Gesunderhaltung des Rückens und für eine bewusste Bewegungs- und Haltungskontrolle	mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr	12,50 €/Monat	keine		ja	TSV Schleswig, Bellmannstr. 30, 24837 Schleswig, Tel. 04621 23847 E-Mail: info@tsvschleswig.de
						www.tsvschleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Schach auf dem Michaelisberg, Bismarckstr. 12 b	dienstags ab 19:30 Uhr	Vereins-beitrag 6,00 €/Monat	Schnupper- training frei		ja	Schleswiger Schachverein von 1919 e. V. Mike Bunke, Schulstr. 12, 24867 Dannewerk, Tel. 04621 31201, E-Mail: mike.bunke@schleswiger- schachverein.de
						www.schleswiger-schachverein.de
Seniorengymnastik	1 x wöchentlich	keine	keine, offen für alle	ja		Kirchengemeinde Friedrichsberg Gemeindehaus Kolonnenweg 10, 24837 Schleswig, Tel. 04621 32441, Fax: 934790 E-Mail: buero@ kirchengemeinde-friedichsberg.de
						www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de
Seniorentanz	am 3. und 4. Donnerstag im Monat 14:00 - 16:00 Uhr			ja		AWO, OV Schleswig, Maren Korban, Bahnhofstr. 16, 24837 Schleswig, Tel. 04621 33171, E-Mail: maren.korban@gmail.com

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Steno contra Vergesslichkeit	dienstags, 14-tägig, 1,5 Std. je 1 Zeitstunde	112,50 €, Mitglieder erhalten Ermäßigung	keine	ja		Stenografenverein Schleswig v. 1895 e. V. Fischbrückstr. 1, 24837 Schleswig, Tel. 21232, E-Mail: info@stenoverein-schleswig.de
						www.stenoverein-schleswig.de
VHS für Ältere - z. B.: Zumba Gold und viele Kurse zum Thema "Gesundheit" (für alle Altersgruppen)		je nach Kurs	rechtzeitige Anmeldung	ja	ja	Volkshochschule Schleswig Königstr. 30, 24837 Schleswig Tel. 04621 9662-0, E-Mail: vhs@schleswig.de Öffnungszeiten: montags bis donnerstags: 10:00 - 13:00 Uhr und Mo., Di., Do.: 16:00 - 18:00 Uhr freitags geschlossen
						www.vhs-schleswig.de

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Wassergymnastik in der Schwimmhalle der Gehörlosenschule	montags, 18:00 - 18:45 18:45 - 19:30 dienstags, 19:30 - 20:15	monatlicher Beitrag 8,00 €	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 27689
Wassergymnastik in der Schwimmhalle, Friedrich-Ebert-Straße	donnerstags 08:00 - 09:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	monatlicher Beitrag 8,00 €	keine		ja	Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation Schleswig von 1952, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24837 Schleswig, Tel. 04621 26716
Wechselndes Programm: Gedächtnistraining, Basteln, Spielen, Qi Gong	donnerstags	Beitrag zur Kaffeekasse	keine		ja	Stiftung Diakoniewerk Kropp: St. Elisabeth, (Nachbarschaftl. Wohnen) Husumer Baum 61, Schleswig, Tel. 04624 801809
						www.diakonie-kropp.de
Yoga	mittwochs, 12:55 - 13:55 und 14:00 - 15:00 Uhr				ja	AWO, OV Schleswig, Maren Korban, Bahnhofstr. 16, 24837 Schleswig, Tel. 04621 33171, E-Mail: maren.korban@gmail.com

Angebote für Senioren

Sport, Fitness, körperliches Wohlbefinden

Angebot	Häufigkeit des Angebots	Kosten	Voraussetzungen für die Teilnahme	speziell für Senioren	auch für Senioren	Anbieter
Yoga	donnerstags, 17:00 - 18:00 Uhr	4,00 €/Woche; 10er-Karte 40,00 €, Mitgliedschaft 13,00 €/Monat			ja	1. Schleswiger Sportverein v. 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
						www.schleswig06.de
Zumba für Jeden - Musik und Bewegung	mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr	4,00 €/Woche; 10er-Karte 40,00 €, Mitgliedschaft 13,00 €/Monat	keine		ja	1. Schleswiger Sportverein v. 1906 Schützenredder 20, 24837 Schleswig Tel.: 04621 24423, Fax: 995043, E-Mail: schleswig06@gmx.de Sprechzeit: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr www.schleswig06.de
						www.schleswig06.de