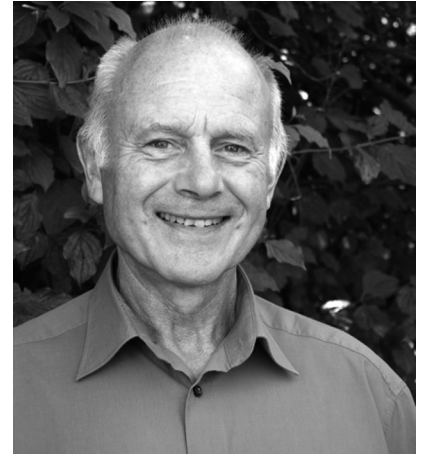


Liebe Seniorinnen und Senioren,

„Wer rastet, der rostet“ ist nicht nur ein markantes Sprichwort, sondern der Wirkungszusammenhang zwischen sportlicher Bewegung und deren positiven gesundheitlichen Effekten ist längst bewiesen.



Dies gilt nicht nur für die Jugend und die jungen Erwachsenen. Gerade Menschen im Alter oberhalb der 50 sollten die Vorteile sportlicher Bewegung nutzen. Denn Bewegung, Spiel und Sport sorgen für mehr Lebensqualität im Alter.

Außerdem ist Sport unterhaltsam, es schafft soziale Kontakte und Geselligkeit.

Sport macht Freude und Freunde!

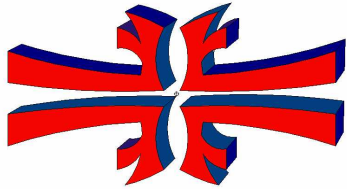
Deshalb freue ich mich, Ihnen mit dieser Broschüre des StadtSportVerbandes Hennef e.V. einen Überblick über das Sportangebot Hennefer Sportvereine für Seniorinnen und Senioren geben zu können.

Ich hoffe, dass Sie etwas Interessantes für Sie finden.

Probieren Sie ruhig mehrere Angebote aus. Jeder Verein wird Ihnen auch zu einer „Schnupperstunde“ gern die Tür zur Sporthalle oder zum Sportplatz offen halten.

Wir laden Sie dazu herzlich ein!

Günter Kretschmann
Präsident



Turnverein Uckerath

1. „Fit ab 50“ für Männer

- Zielgruppe: Männer ab 50 Jahre, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Sie müssen nicht unbedingt sportlich sein.
Derzeitiges Durchschnittsalter ca. 60 J.
- Inhalte: Erwärmung, Dehnungsübungen (Stretching), Entspannungs- und Wirbelsäulengymnastik, kleine und große Spiele
- Zeit: Montags 18.30 – 20.00 Uhr
ÜL: Rüdiger Klamke
- Ort: Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
- Kosten: Mitgliedsbeitrag im TVU: 4,50 € mntl.

2. „Yoga“

- Zielgruppe: Menschen jeglichen Alters, die Ausgleich zum Stress des Alltags suchen
- Inhalte: Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen mit dem Ziel der Körperbeherrschung
- Zeit: Dienstags 20.15 – 21.45 Uhr
ÜL: Manfred Pütz
- Ort: Evangelisches Gemeindehaus Uckerath
- Kosten: Kurs über 14 Abende
91,00 € für Nichtmitglieder
45,50 € für TVU-Mitglieder

3. „Fit ab 50“ für Frauen

- Zielgruppe: Frauen ab 50, die Freude an der Bewegung haben und etwas für ihre Gesundheit tun wollen
- Inhalte: Abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates unter Einsatz vieler Kleingeräte. Unter Einsatz von Musik kommt die Freude an der Bewegung nicht zu kurz.
- Zeit: Mittwochs 16.30 – 17.30 Uhr
- Ort: Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
- Kosten: Mitgliedsbeitrag im TVU: 4,50 € mntl.

4. „Wirbelsäulengymnastik“

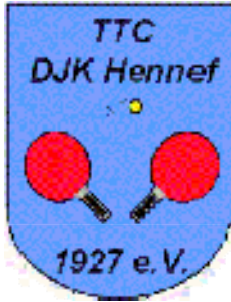
- Zielgruppe: Ältere Menschen, die Rückenprobleme haben – oder nicht bekommen wollen.
- Inhalte: Dehn- und Kräftigungsübungen, Beckenbodentraining, Entspannungsübungen
- Zeit: a) Montags 9.00 – 10.00 Uhr
ÜL: Beate Kinder (Fortsetzungskurs)
b) Mittwochs 8.15 – 9.15 Uhr
ÜL: Birgit Homscheid
c) Mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr
ÜL: Petra Becker
(Alle Übungsleiterinnen sind mit „Pluspunkt Gesundheit“ zertifiziert.)
- Ort: Kath. Pfarrheim Uckerath, Lichstraße
- Kosten: Kurs über 10 Stunden
30,00 € für Nichtmitglieder
15,00 € für TVU-Mitglieder

5. „Wassergymnastik“

- Zielgruppe: Ältere Menschen, die auf sanfte Art etwas für Körper und Seele tun wollen.
- Inhalte: Gymnastik und Bewegungsübungen im 1,25m tiefen Wasser. Der Auftrieb des Wassers einerseits und der Wasserwiderstand andererseits ermöglichen eine schonende Beanspruchung der Gelenke. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!
- Zeit: Montags 15.30 – 16.30 Uhr
ÜL: Helga Dederich
- Ort: Schwimmbad der Grundschule
Uckerath, Finkenweg
- Kosten: Kurs über 12 Stunden
42,00 € für Nichtmitglieder
30,00 € für TVU-Mitglieder

Informationen zum Verein:

- Vorsitzender: Rüdiger Klamke
Geschäfts-
Adresse: Maria Beltz, Peterstr. 30
53773 Hennef, Tel.: 02248-1717
Internet: www.tvuckerath.de
E-Mail: postfach@tvuckerath.de



Tischtennisclub **DJK Hennef 1927 e.V.**

Tischtennis für Seniorinnen und Senioren

- Zielgruppe:** Am Tischtennis interessierte Frauen und Männer über 60
- Inhalte:** Freies TT-Training ohne Anleitung durch Übungsleiter, zur Zeit in einer Gruppe von 8 Aktiven
- Zeit:** Freitags 19.00 – 21.00 Uhr
- Ort:** kleine Turnhalle der KGS Wehrstraße (Zugang über „Am Kuckuck“)
- Kosten:** Einmalige Aufnahmegebühr von 10 €
Monatsbeitrag: 6,00 €

Informationen zum Verein:

- Vorsitzender:** Klaus Gerkens
- Geschäfts-
Adresse** Auf dem Beuel 14
53773 Hennef, Tel.: 02242-5402
Internet: www.ttcjdkhennef.de
E-Mail: geschaeftsfuehrer@ttcdjkhennef.de



Sport-Club Uckerath 1922 e.V.

Tennis

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	Tennisspiel einschl. Übungskurse für Anfänger Teilnahme an Clubmeisterschaften Pflege der Geselligkeit erwünscht: Mitwirkung bei Arbeitseinsätzen zur Platzpflege
Zeit:	Spielmöglichkeiten nach Absprache und Eintragung in den Platzbelegungs- und Spielplan
Ort:	Tennisanlage „Auf dem Steimel“ Anschrift: Zum Siegtal, 53773 Uckerath
Kosten:	Jahresbeiträge: Erwachsener: 171,00 € Ehegatte: 138,00 € Familien: 341,00 €

Ansprechpartner/ Anmeldung:

1.Vorsitzender:	Werner Mersch, Kunigundengarten 18 53773 Hennef-Uckerath, Tel.: 02248-4983
Geschäftsführer:	Rainer Nölleke, Steinbruchstr. 48 53773 Hennef-Eulenberg, Tel.: 02248-2773
Kassierer:	Uwe Springstubbe, Am Heidgeshof 11 53773 Hennef-Uckerath, Tel.: 02248-45841

KSC BLau-Weiß Eichholz e.V.

Sportkegeln

- Zielgruppe:** Frauen und Männer jeden Alters
- Inhalte:** Sportkegeln ist eine Wettkampfsportart, die Geschick, körperliche Tüchtigkeit und Ausdauer vereint.
Gekegelt wird auf Schere-Bahnen nach den Wettkampfbestimmungen des Deutschen Kegler- und Bowlingbundes e.V. (DKB)
- Zeit:** Dienstags ab 16.00 Uhr; ein Durchgang dauert etwa 50 Minuten.
- Kosten:** Zweimal ist die Teilnahme kostenlos.
Bei dauerhaftem Interesse wird der Eintritt in unseren Verein erwartet.
Der Mitgliedsbeitrag ist moderat.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Heinz Klein, (Tel.: 02248-3727)

E-Mail: guenter@maschinenteile-klein.de

Volker Häselbarth, Tel.: 02223-1660

E-Mail: volker.haeselbarth@t-online.de

Kneipp Verein Hennef e.V.

Wandern

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Geführte Wanderung im Hennefer Raum, Dauer ca. 1 Stunde
anschl. gemütlicher Ausklang
Zeit: immer am 2. Sonntag im Monat
Beginn: 10.00 Uhr
Ort: Treffpunkt: Kurhaus

Gymnastik (wöchentlich außer Ferien)

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Bewegungsgymnastik zur Erhaltung der körperlichen Fitness und Kondition

a) Für Seniorinnen

Zeit: Dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr
ÜL: Sabine Scholz
Ort: Turnhalle Hauptschule Wehrstraße
Kosten: 48,00 €

b) Für Berufstätige

Zeit: Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr
ÜL: Christel Müller
Ort: Turnhalle Hauptschule Wehrstraße
Kosten: 60,00 €

c) für junggebliebene Ältere

Zeit: Freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
ÜL: Sabine Scholz
Ort: Turnhalle der Kopernikus Realschule
Kosten: 48,00 €

Wassergymnastik

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters nur für Mitglieder
Inhalte:	Gelenkschonende Wassergymnastik in einem Therapiebecken ÜL: Marlies Kerger
Zeit:	Mittwochs 8.00 – 8.45 und 8.45 – 9.30 durchgehendes Angebot
Ort:	Rhein-Sieg-Reha Dickstraße
Kosten:	je Stunde:4,50 €

Sonderveranstaltungen

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	2 Tagesfahrten im Jahr z.B.: April 2008: Eifeltour 22. August 2008: Schiffstour Rhein- Mosel
Anmeldeschluss	12.08.2008
Einzelheiten	Bitte über die Geschäftsadresse erfragen

Ansprechpartner/ Anmeldung:

1.Vorsitzender:	Karl-Josef Kneip Drosselweg 9 53773 Hennef Tel.: 02242-5586
Geschäfts- adresse:	Kneipp-Verein Postfach 1310 53773 Hennef

Vereins-Übungsangebote für Seniorinnen und Senioren (nur für Mitglieder)

Nach der kostenlosen Schnupperstunde wird bei weiterem Interesse der Eintritt in den Verein erwartet.

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 15,00 €.

Der Monatsbeitrag für Erwachsene beträgt 8,20 €.

Einzelheiten über die Angebote können bei den Übungsleitern nachgefragt werden, wenn eine Telefonnummer angegeben ist. Ansonsten gibt die Geschäftsstelle in der Königstr.9 ,Hennef , Auskunft.

Öffnungszeiten: Montags 18 – 21 Uhr; Donnerstags 15 – 17 Uhr. Telefon: 02242-6822

Anmeldungen auch zur Schnupperstunde sind direkt zu Beginn der jeweiligen Übungsstunde beim Übungsleiter möglich.

Tag	Zeit	Ort
-----	------	-----

1. Gymnastik und Fitness für Frauen

Mo	18.45 - 19.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mo	20.00 - 21.30	Kleine Halle KGS Wehrstr.
Di	9.45 - 11.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
Di	15.00 - 16.00	Halle der HS Wehrstraße
Mi	17.30 – 18.45	Gymnastikhalle Gartenstraße

2. Gemischte Gruppe (auch für Singles)

Mi	18.30-20.00	F.-Kuchen-meisterhalle
----	-------------	------------------------

3. Fitness für Männer

Di	14.30-16.00	F.-Kuchen-meisterhalle
Mi	17.00-18.30	F.-Kuchen-meisterhalle

Fitness und Gesundheitsangebote in Kursform (auch für Nichtmitglieder)

Die Kurse laufen über jeweils 15 Übungsstunden. Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Die Kosten staffeln sich nach Zeitdauer der Übungsstunde und, ob die Teilnehmer Vereinsmitglieder sind oder nicht.

Die Übungsleiter sind alle für das jeweilige Angebot speziell lizenziert.

Beiträge für 15 Kursstunden:

60 Minuten Kursdauer:	Mitglieder	10,00 €
	Nichtmitglieder	45,00 €
75/90 Minuten Kursdauer:	Mitglieder	15,00 €
	Nichtmitglieder	55,00 €

Walking für Anfänger

Mo	18.00 - 19.30	Trimpfad Geistinger Wald
Mi	19.00 – 20.30	

Nordic-Walking für Anfänger und fortgeschr. Anf.

Mo	9.00 - 10.30	Trimpfad Geistinger Wald
Di	18.00 - 19.30	Trimpfad Geistinger Wald
Mi	9.00 - 10.30	Trimpfad Geistinger Wald
Do	18.00 - 19.30	Trimpfad Geistinger Wald

Gutes für den Rücken

Mo	16.45 - 17.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mo	17.45 - 18.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Di	8.45 - 9.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Di	18.00 - 19.30	alte Schule Hennef-Bröl
Mi	18.45 - 19.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mi	20.00 - 21.30	HTV-Clubheim Königstraße
Mi	19.30 - 20.30	Gymnastikraum Gesamtschule
Mi	20.30 - 21.30	Gymnastikraum Gesamtschule
Do	9.00 - 10.30	Gymnastikhalle Gartenstraße
Do	10.30 - 12.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
Do	18.00 - 19.00	Grundschule Hanftalstraße
Do	19.00 - 20.00	Grundschule Hanftalstraße
Fr	9.00 - 10.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
Fr	10.00 - 11.00	Gymnastikhalle Gartenstraße

Yoga

Di	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mi	9.15 - 10.45	Gymnastikhalle Gartenstraße
Mi	11.00 - 12.30	Gymnastikhalle Gartenstraße

Pilates (tief wirkender Muskelaufbau)

Do	17.15 - 18.15	Gymnastikhalle Gartenstraße
Do	18.30 - 19.30	HTV Clubhaus, Königstraße
Di	11.00 - 12.30	Gymnastikhalle Gartenstraße

Tai Chi / Qi Gong

Mo	11.00-12.30	Gymnastikhalle Gartenstraße
----	-------------	-----------------------------

Beckenbodengymnastik (Frauen)

Fr	11.00-12.00	Gymnastikhalle Gartenstraße
----	-------------	-----------------------------

Bauch, Beine, Po

Do	18.45 – 19.45	Kuchenmeisterhalle
----	---------------	--------------------

Mollig, aber fit

Mo	20.00 – 21.00	Kuchenmeisterhalle
----	---------------	--------------------

Aquagymnastik

Mi	17.15- 18.30	Schwimmbad GS Uckerath	
Fr	18.00- 18.45	Schwimmbad GS Uckerath	

Wassergymnastik für Frauen

Mo	14.30- 15.30	Hallenbad Sportschule	Ilona Königmann 02242-80793
----	-----------------	--------------------------	--------------------------------

Aquafitnesskurse

Mi	19.45- 20.30	Hallenbad Sportschule	
Mi	20.30- 21.15	Hallenbad Sportschule	
Fr	18.45- 19.30	Schwimmbad GS Uckerath	

Schwimmen, Wassergymnastik, Spiel und Spaß

Fr	18.45- 20.30	Schwimmbad GS Uckerath	
----	-----------------	---------------------------	--

Sport für gehbehinderte Menschen und Schlaganfallpatienten

Mo	18.00- 19.00	Sporthalle GS Siegtal	Vera Möller
----	-----------------	--------------------------	-------------

Präventivsport (Herz-Kreislauf)

Mo	19.00- 20.00	Sporthalle GS Siegtal	Vera Möller
----	-----------------	--------------------------	-------------

Die Kurse laufen nicht in der Ferienzeit.

Das Kursangebot ist auch für Nichtmitglieder. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist. Info und Anmeldung bei den Übungsleitern und in der Übungsstunde.

Vorsitzender Michael Winterberg
Geschäftsadresse HTV Königstr. 9
53773 Hennef, Tel.: 02242.6822
www.henneferv.de



Tennisclub „Blau-Weiß“ Hennef e.V.

Tennis

ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter spielen kann. Die Dosierung der Belastung richtet sich nach der Spielstärke des Einzelnen oder der Spielpartner.

So haben sich im TC „Blau-Weiß“ zahlreiche Spielgemeinschaften mit Männern und Frauen im Seniorenalter gebildet.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Sporttreiben. Je nach Kombination der Spielpartner braucht auch der sportliche Ehrgeiz und der Wettkampf nicht zu fehlen, dies steht aber im Hintergrund.

Dazu kommt der erholsame Aufenthalt auf der eigenen Platzanlage und im schönen Clubheim an der Sövenner Straße 44a.

Der Jahresbeitrag für ein erwachsenes aktives Einzelmitglied beträgt 210,00 Euro.

Ehepartner als aktive Mitglieder zahlen 160,00 Euro.

Vorsitzender Willy Peuker
Geschäftsadresse Königstr. 26
 53773 Hennef, Tel.: 02242-3104
 www.tennisclub-blau-weiss-hennef.de