

Wöchentliche Sportangebote für Senioren in Friesenheim und den Ortsteilen

Fitnessangebote (TV Friesenheim)

Montag	09.15 - 10.15 Uhr	Gymnastik Männer ab 60	Männer Fitness	Sternenberghalle	Renate Fechner
Montag	10.15 - 11.15 Uhr	Gymnastik Männer ab 60	Männer Fitness	Sternenberghalle	Renate Fechner
Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Gymnastik Mä/Frau ab 70		Sporthalle Friesenheim	Tamara Kientz
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Gymnastik Frauen ab 60	Frauen-Fitness	Sporthalle Friesenheim	Tamara Kientz
Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Spiel+Gymnastik Männer	Männer-Fitness	Sporthalle Friesenheim	Erwin Seitel
<i>Ansprechpartner:</i>	<i>Sybille Keller</i>	<i>Tel. 07821 / 6 19 81</i>			

Wirbelsäulengymnastik (TV Friesenheim)

Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Frauen	Sternenberghalle	Renate Fechner
Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Frauen	Sternenberghalle	Renate Fechner
<i>Ansprechpartner:</i>	<i>Sybille Keller</i>	<i>Tel. 07821 / 6 19 81</i>			

Tanzen (TV Friesenheim)

Donnerstag	9.15 - 10.45 Uhr	Schwerpunkt Tanz	Männer/Frauen ab 50	Sternenberghalle	Mathilde Marrek
<i>Ansprechpartner:</i>	<i>Mathilde Marreck</i>	<i>Tel. 07821 / 4 23 47</i>			

Senioren-gymnastik (SV Heiligenzell)

Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Senioren-gymnastik ab 60		Schlössle Heiligenzell	Brigitte Sailer
Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Senioren-gymnastik ab 60		Schlössle Heiligenzell	Frau Gross
<i>Ansprechpartner:</i>	<i>Brigitte Sailer</i>	<i>Tel. 07821 / 6 18 18</i>			
	<i>Renate Mahr</i>	<i>Tel. 07821 / 65 93</i>			

Senioren-gymnastik (SV Oberweier)

Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Senioren-gymnastik ab 55	Männer Fitness	Waldmattenhalle Oberweier	Mechthilde Rubi
<i>Ansprechpartner:</i>	<i>Mechthilde Rubi</i>	<i>Tel. 07808 / 1814</i>			

<u>Fitnessangebote</u>		<u>(TUS Schuttern)</u>			
Montag	14.00 - 15.00 Uhr	Seniorengymnastik	Frauen ab 60	Offohalle Schuttern	Daniela Kopf
Freitag	20.00 - 22.00 Uhr	Spiel und Gynastik	Männer ab 50	Offohalle Schuttern	Patrick Metzger
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>Daniela Kopf</i>	<i>Tel. 07821 / 6 73 08</i>		

<u>Gymnastikgruppe Gross e.V. (Oberweier)</u>					
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Gymnastik	altersgemischt	Waldmattenhalle Oberweier	Renate Gross
Mittwoch	20.15 - 21.15 Uhr	Gymnastik	altersgemischt	Waldmattenhalle Oberweier	Renate Gross
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>Ulrike Bauer</i>	<i>Tel. 07821 / 54 42 95</i>		

<u>Seniorengymnastik</u>		<u>SV Oberschopfheim</u>			
Montag	09.30 - 10.30 Uhr	Senioren sport	altersgemischt ab 60	Turnhalle	M. Schaubrenner
Montag	09.00 - 10.00 Uhr	Senioren sport	Senioren	Pfarrsaal Oberschopfheim	G. Holzleiter
Dienstag	09.30 - 10.30 Uhr	Ganzkörperkräftigung	Frauen	Turnhalle	M. Schaubrenner
Mittwoch	14.00 - 15.00 Uhr	Ganzkörperkräftigung	Männer/Frauen 60-70	Turnhalle	M. Schaubrenner
	15.30 - 16.30 Uhr	Ganzkörperkräftigung	Männer/Frauen 60-70	Turnhalle	M. Schaubrenner
Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Senioren sport	Frauen	Turnhalle	M. Schaubrenner
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>Marianne Schaubrenner</i>	<i>Tel. 07808 / 3152</i>	<i>G. Holzleiter</i>	<i>Tel. 07808 / 7068</i>

<u>Reha-Kursangebote</u>		<u>(Gesundheits & Reha Sportverein Friesenheim e.V.)</u>			
Montag	17.15 - 18.00 Uhr	Rücken und Gelenke		Active30+plus Friesenheim	Geroldsecker Str. 4
Dienstag	10.50 - 11.35 Uhr	Rücken und Gelenke		Active30+plus Friesenheim	Geroldsecker Str. 4
Mittwoch	09.15 - 10.00 Uhr	Rücken und Gelenke		Active30+plus Friesenheim	Geroldsecker Str. 4
	16.45 - 17.30 Uhr	Rücken und Gelenke			
Donnerstag	10.30 - 11.15 Uhr	Rücken und Gelenke		Active30+plus Friesenheim	Geroldsecker Str. 4
	11.15 - 12.00 Uhr	Rücken und Gelenke		Active30+plus Friesenheim	Geroldsecker Str. 4
Freitag	10.45 - 11.30 Uhr	Rücken und Gelenke			
	17.00 - 17.45 Uhr	Rücken und Gelenke		Active30+plus Friesenheim	Geroldsecker Str. 4
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>C.Herbst / M.Geiger</i>		<i>Tel. 07821 / 98 12 52</i>	

<u>Angebote der Volkshochschule</u>		<u>(Aussenstelle Friesenheim)</u>	
Wirbelsäulengymnastik	für Senioren	bitte aus dem aktuellen Programm entnehmen	
Wassergymnastik	für Senioren	bitte aus dem aktuellen Programm entnehmen	
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>B. Kecac</i>	<i>Tel. 07821 / 908284</i>
<i>VHS Programme erhalten Sie auf dem Rathaus oder über das Internet www.lahr.de/vhs/.</i>			