

## Wöchentliche Sportangebote für Senioren in Friesenheim und den Ortsteilen

<b>Fitnessangebote</b>	<b>(TV Friesenheim)</b>					
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	15.45 - 16.45 Uhr	Seniorengymnastik	Männer/Frauen	Mensa	Tamara Kientz	
Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Gymnastik Frauen ab 60	Frauen-Fitness	Sternenberghalle	Heide Lauer	
Mittwoch	19.15 - 20.15 Uhr	Gymnastik Frauen ab 60	Frauen-Fitness	Sporthalle Friesenheim	Heide Lauer	
Freitag	20.00 - 21.30 Uhr	Spiel+Gymnastik Männer	Männer-Fitness	Sporthalle Friesenheim	Erwin Seitel	
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Sybille Keller</b>	<b>Tel. 07821 / 61981</b>				

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>(TV Friesenheim)</b>				
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Kraftvoll & Mobil	Frauen	Mensa	Renate Fechner
Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Kraftvoll & Mobil	Frauen	Mensa	Renate Fechner
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Kraftvoll & Mobil	Frauen	Mensa	Tamara Kientz
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Sybille Keller</b>	<b>Tel. 07821 / 61981</b>			

<b>Reha-Kursangebote</b>	<b>(Gesundheits&amp;Reha Sportverein Friesenheim e.V.)</b>				
Montag	10.25 - 11.25 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Active mein Fitnessclub	Geroldsecker Str. 4	
Dienstag	09.30 - 10.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Active mein Fitnessclub	Geroldsecker Str. 4	
Mittwoch	09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport	Active mein Fitnessclub	Geroldsecker Str. 4	
	17.30 - 18.15 Uhr	Rehasport	Active mein Fitnessclub	Geroldsecker Str. 4	
Donnerstag	11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport	Active mein Fitnessclub	Geroldsecker Str. 4	
Freitag	10.45 - 11.30 Uhr	Rehasport	Active mein Fitnessclub	Geroldsecker Str. 4	
	17.00 - 17.45 Uhr	Rehasport	Active mein Fitnessclub	Geroldsecker Str. 4	
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>C.Herbst / M.Geiger</b>	<b>Tel. 07821 / 981252</b>			

<b>Angebote der Volkshochschule</b>	<b>(Aussenstelle Friesenheim)</b>	
Wirbelsäulengymnastik	bitte aus dem aktuellen Programm entnehmen	
Wassergymnastik	bitte aus dem aktuellen Programm entnehmen	
VHS Lahr		
VHS Programme erhalten Sie auf dem Rathaus oder über das Internet <a href="https://vhs.lahr.de">https://vhs.lahr.de</a>	<b>Tel. 07821 / 918-0</b>	

<b><u>Fitnessangebote</u></b>	<b><u>(TUS Schuttern)</u></b>					
Montag	14.15 - 15.15 Uhr	Senioren	altersgemischt	Offohalle Schuttern	Daniela Kopf	
Freitag	20.00 - 21.30 Uhr	Männerfitness	Männer ab 50	Offohalle Schuttern	Matthias Strübel	
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Sophie Mieth</b>	<b>Tel. 0157 / 87045541</b>				

<b><u>Gymnastikgruppe Gross e.V. (Oberweier)</u></b>						
Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Gymnastik	altersgemischt	Waldmattenhalle Oberweier	Renate Gross	
Mittwoch	20.15 - 21.15 Uhr	Gymnastik	altersgemischt	Waldmattenhalle Oberweier	Renate Gross	
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Ulrike Bauer</b>	<b>Tel. 07821 / 544295</b>				

<b><u>Seniorengymnastik</u></b>	<b><u>(SV Oberweier)</u></b>					
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Seniorengymnastik ab 55	Männer Fitness	Waldmattenhalle Oberweier	Mechthilde Rubi	
Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Seniorengymnastik	Männer/Frauen	Waldmattenhalle Oberweier		
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Mechthilde Rubi</b>	<b>Tel. 07808 / 1814</b>				

<b><u>Seniorengymnastik</u></b>	<b><u>(Senioren Oberschopfheim)</u></b>					
Dienstag	09.30 - 10.30 Uhr	Fit und Gesund ( Kurs )	Frauen ab 60	Gymnastikraum Turnhalle	Marianne Schaubrenner	
Mittwoch	14.00 - 15.00 Uhr	Fit und Gesund ( Kurs )	Senioren ab 60	Gymnastikraum Turnhalle	Marianne Schaubrenner	
Mittwoch	15.30 - 16.30 Uhr	Fit und Gesund ( Kurs )	Senioren ab 70	Gymnastikraum Turnhalle	Marianne Schaubrenner	
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Elke Späth</b>	<b>Tel. 07808 / 7848</b>				

<b><u>Seniorengymnastik</u></b>	<b><u>(SV Heiligenzell)</u></b>					
Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Seniorengymnastik ab 60		Schlössle Heiligenzell	Frau Gross	
<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Renate Mahr</b>	<b>Tel. 07821 / 6593</b>				