

Wöchentliche Sportangebote für Senioren in Friesenheim und den Ortsteilen

<u>Fitnessangebote</u>	<u>(TV Friesenheim)</u>				
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
Ansprechpartner:	Sybillle Keller	Tel. 07821 / 61981			

<u>Wirbelsäulengymnastik</u>	<u>(TV Friesenheim)</u>				
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
Ansprechpartner:	Sybillle Keller	Tel. 07821/ 61981			

<u>Reha-Kursangebote</u>	<u>(Gesundheits&Reha Sportverein Friesenheim e.V.)</u>			
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
Ansprechpartner:	C.Herbst / M.Geiger	Tel. 07821 / 981252		

<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
VHS Lahr		Tel. 07821 / 918-0
VHS Programme erhalten Sie auf dem Rathaus oder über das Internet https://vhs.lahr.de		

<u>Fitnessangebote</u>	<u>(TUS Schuttern)</u>				
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
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>Sophie Mieth</i>	<i>Tel. 0157 / 87045541</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 / 544295</i>		

<u>Seniorengymnastik</u>	<u>(SV Oberweier)</u>				
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	
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>Mechthilde Rubi</i>	<i>Tel. 07808 / 1814</i>		

<u>Seniorengymnastik</u>	<u>(Senioren Oberschopfheim)</u>				
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
<i>Ansprechpartner:</i>		<i>Elke Späth</i>	<i>Tel. 07808 / 7848</i>		

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