

Bewegt ÄLTER werden in NRW

Die Woche der offenen Türen

Essener Turnvereine laden ein zum „Schnuppern“

STADTBEZIRK I

Essener Senioren Gemeinschaft

Als Gast kann man in jedem Sportkurs der esg überall in Essen „schnuppern“. Die angegebenen Kurse finden statt im esg-Zentrum, Haus des Sports, Steeler Str. 38. Dort können Sie sich über die weiteren Angebote informieren.

- o 45 Kurse Allgemeine Seniorengymnastik
- o 20 Kurse Wassergymnastik
- o 11 Kurse Rehabilitationssport
- o 6 Kurse Seniorentanz
- o 2 Wandergruppen

Mo:	11.00-12.00	Qigong Yangsheng
	12.00-13.00	Qigong Yangsheng
Di:	09.30-10.30	Pilates
	14.30-17.00	Spielenachmittag
Mi:	15.30-16.30	Gedächtnistraining
Do:	09.45-10.45	Beckenbodengymnastik
	12.00-13.00	Qigong Yangsheng
Fr:	11.15-12.00	Bauch -Oberschenkel –Po

TV Jahn 99 e.V.

Mi: 18.00-20.00 Frauen-Sport-Gymnastik
TH Nordviertel (Beisingstr.)

ESV Grün-Weiß Essen e.V.

Do: 18.00-19.15 Gymnastik
TH Nordviertel (Beisingstr.)

STADTBEZIRK II

TV Rellinghausen

Di: 15.30 Seniorensport
TH A. Einstein RS, Ardeyplatz

TuS Rüttenscheid

Mo: 18.30-20.00 Gymnastik für Senioren
TH Käthe Kollwitz GS, Christinenstr.

Skigilde im SGV

Mi: 18.00-19.00 Wirbelsäulengymnastik
Mi: 19.00-20.00 Funktionsgymnastik
TH Bertha von Suttner RS - Karolinenstr. 1

STADTBEZIRK III

TV Cronenberg 1887 e.V.

Mo: 20.00-21.00 Frauen-Gymnastik
Di: 20.00-22.00 Männer Fitness
Do: 20.00-22.00 Frauen 50+
TH Alfred-Krupp-Schule, Margarethenstr.
Di: 16.30-18.00 Senioren Er & Sie
TH Dechenschule, Dechenstraße 25

Turngemeinde Essen-West 1910 e.V.

Fr: 20.00-22.00 Gymnastik Er & Sie
TH Bertha Krupp-Schule, Kerkhoffstr.

Tvg Hosterhausen

Mi: 20.30-21.30 Fitness und Breitensport für Frauen
Do: 19.00-21.00 Fitness, Gymnastik u. Wirbelsäulengymnastik nach Maß für Frauen (2x)
Fr: 20.00-21.45 Sport und Spiel für Männer
TH Gesamtschule Holsterhausen, Böcklinstraße 27

TuSEM

Mo: 09.30-10.30 Fitness im Alter für Frauen und Männer auch Mo: 10.30-11.30
Di: 20.00-21.45 Gymnastik für Frauen auch Do: 10.00-11.00
Di: 09.30-10.30 Konditionsgymn./Aerobic für Frauen
Do: 09.00-10.00 Konditionsgymn./Kraftraum für Frauen und Männer
Do: 09.00-10.00 Senioren spielen Federball
Alle Kurse in der Sporthalle Margarethenhöhe, Lührmannwald
Fr: 20.00-21.45 Männerturnen TH Waldlehne

STADTBEZIRK IV

RuWa Essen-Dellwig 1925 e.V.

Mi: 18.30-19.45 Ausdauertraining und Gymnastik für Frauen
TH Reuenbergschule, Reuenberg 163

Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Mo: 16.30-17.45 Seniorensport fit im Alter TH Helmstraße, Helmstr. 5
Fr: 15.00-16.00 Bewegungstherapie für Senioren Vereinsheim, Werkhausenstr. 16

Stadtbezirk V

Altenessener Turnverein 1886 e.V.

Do: 18.00-19.30 Breitensport für Senioren TH Bückmannshofschule

TSG Helene Essen e.V.

Mo: 19.30-21.00 Frauengymnastik Di: 16.00-18.00 Seniorinnengymnastik
Mi: 15.30-17.00 Herrengymnastik Do: 19.45-21.15 Herren-Basketball
Alle Übungsstunden TH Ramers Kamp 40

TV Karnap 1904 e.V.

Mo: 17.00-19.00 Frauen-Fitness GH Bezirkssportanlage Lohwiese

STADTBEZIRK VI

GSG Jugendhalle Schonnebeck

Mo: 11.00-12.00 Sitzgymnastik 70+ Mo: 11.00-12.00 Sicher auf den Beinen
Mi: 10.30-11.30 Pilates Mi: 11.30-12.30 Selbstbehauptung/-verteidigung
Fr: 17.00-18.00 ZUMBA GOLD 50+ Fr: 10.00-11.15 Yoga 60+
Fr: 10.00-11.00 Tanzkreis 60+
Alle Kurse Jugendhalle Schonnebeck, Saatbruchstraße 52

STADTBEZIRK VII

TuSA 1965 Kray e.V.

Di: 17.30-19.00 Sport mit Älteren TH Christopherusschule, Meistersingerstraße

MTG Horst 1881

Mo: 10.00-12.00 Breitensport Es & Sie Di: 09.00-10.30 Frauen-Gymnastik

Mi: 10.30-12.00 Breitensport Er & Sie
alle Kurse MTG-Vereinsheim, In der Lake 74

Mi: 10.00-11.00 Breitensport Er & Sie SGZ Schultenweg

Mi: 20.00-21.45 Breitensport Er & Sie TH Krekelerweg

Fr: 17.00-18.00 Breitensport Frauen TH Am Hellweg

STADTBEZIRK VIII

SG Heisingen 1887

Mo: 20.00-21.00 Seniorenturnen Butenbergskamp/Baderweg

Di: 18.30-20.00 Seniorensport Sa: 10.30-12.00 Seniorensport

Beide Übungsstunden in der TH Heisinger Str.500/Bahnhofstraße

TVE Burgaltendorf

Gymnastik für Frauen 60plus

Do: 15.00-16.30 TH Holteyer Straße Do: 17.00-18.15 SH Auf dem Loh

Gymnastik und Spiel für Männer 60plus

Mo: 18.45-20.15 TH Holteyer Straße

Sitzgymnastik für Frauen und Männer 60plus

Do: 16.00-17.00 AKTIV PUNKT

Wassergymnastik im Bad i. d. TH Holteyer Straße

Do: 16.30-17.15 Frauen 60plus Do: 17.30-18.15 Frauen 60plus

Mo: 18.30-19.15 Frauen und Männer Do: 18.30-19.15 Frauen und Männer

Fr: 19.20-20.05 Frauen und Männer

„Fit im vierten Viertel“ für Frauen und Männer ab etwa 75 Jahren

Di: 16.00-17.00 Kraft-, Beweglichkeits-, Gleichgewichtstraining – AKTIV PUNKT

Gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining

Wann und sooft Sie wollen im AKTIV PUNKT – Holteyer Straße 29

STADTBEZIRK IX

TV Bredeney

Mo: 16.00-17.00 Seniorentanz mit Irmhild Vereinshaus TVB am Sportplatz

Mo: 18.45-20.15 Fitnessgymnastik Frauen Di: 20.00-22.00 Gymnastik/Volleyball, mixed

Do: 17.30-18.30 Fitnessgymnastik Frauen Fr: 20.00-22.00 Gymn./Volleyball Herren

Alle 4 Kurse in der Voßbuschhalle