Sport für Senioren Wesseling e.V.

Zertifizierung für optimale Bedingungen der Herzsportgruppen durch den Landessportbund

Sport - und Vereinsangebote

Breiten- und Bewegungssport

Sportgymnastik 50 Plus

Ks. 16	Mittwoch	15.10 – 16.10 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Gaby van Holt
Ks. 18	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Gaby van Holt
Ks. 20	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Aula Joh. Gutenbergsch. Mühlenweg	Gaby van Holt
Ks. 22	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Edith Münster
Ks. 64	Donnerstag	17.00 – 18.00 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Edith Münster

Fitnessgymnastik

Ks. 01	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Herz-Kreislauftraining/Halle Keldenich	Renate Hütz
Ks. 41	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	Herz-Kreislauftraining/Halle Keldenich	Renate Hütz
Ks. 12	Dienstag	17.50 – 18.45 Uhr	Sport mit allen Sinnen/Goetheschule	Inna Vugrincic
Ks. 38	Dienstag	14.00 – 15.00 Uhr	Ballsportgruppe, Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier
Ks. 47	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	KBH/ Badminton ca. 2x/Monat	Gisela Bayer
Ks. 44	Dienstag	19.30 – 20.30 Uhr	Gymnastik Gartenstraße B9 Seite	Brigitte Weiß / U. Königsmark
Ks .63	Mittwoch	13.00 – 14.00 Uhr	KBH/Ballsport/Badminton	Ansgar Stakemeier
Ks. 46	Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr	Doppelturnhalle Gartenstraße	B. Weiß/ U. Königsmark
Ks. 26	Donnerstag	19.30 – 21.00 Uhr	Doppelturnhalle Gartenstraße	Edith Münster

Wassergymnastik

Ks. 33	Samstag	10.00 – 10.45 Uhr	Gartenhallenbad(GHB)Sportbecken	Scheuß/Vugrincic/Stakemeier
Ks. 34	Samstag	10.45 – 11.30 Uhr	Gartenhallenbad/Sportbecken	Scheuß/Vugrincic/Stakemeier
Ks 48	Mittwoch	20.00 – 20.45 Uhr	Gartenhallenbad/Lehrbecken	B. Weiß / U. Königsmark
Ks 57	Samstag	10.00 – 10.45 Uhr	GHB/Lehrbecken 2-3x/Monat	Stakemeier / Stiegler/Hütz
Ks. 60	Samstag	10.45 – 11.30 Uhr	GHB/Lehrbecken 2-3x/Monat	Stakemeier / Stiegler/Hütz
Ks. 62	Samstag	11.30 – 12.15 Uhr	GHB/Lehrbecken 2-3x/Monat	Stakemeier / Stiegler/Hütz

Aquajogging

Ks 43	Mittwoch	20.00 –20.45 Uhr	Gartenhallenbad/Sportbecken	B. Weiß / U. Königsmark

Fit um den Stuhl

Ks. 06	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier
Ks. 17	Mittwoch	14.00 – 15.00 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Elisabeth Timm
Ks. 36	Donnerstag	09.45 – 10.30 Uhr	Foyer, Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier
Ks. 56	Freitag	17.15 – 18.00 Uhr	Aula Goetheschule	Ansgar Stakemeier

„Gedächtnisjogging“ und Seniorentänze mit Hand und Fuß

Ks. 31	Freitag	14.30 – 15.45 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Ursula Uedelhoven

Präventionssport

Gymnastik mit Pilateselementen

Ks. 07	Dienstag	10.30 – 11.45 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier
Ks. 59	Mittwoch	11.45 – 12.45 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier

Rückenfitness

Ks .13	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Rückenfit, Alte Halle Keldenich	Renate Hütz
Ks. 40	Dienstag	13.00 – 14.00 Uhr	Rückenfit Foyer KBH	Ansgar Stakemeier

Yogilates

Ks. 14	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Alte Halle Keldenich	Renate Hütz

Nordic Walking

Ks. 15	Mittwoch	10.20 – 11.35 Uhr	Entenfang	Ansgar Stakemeier

Sturzprophylaxe- Stehen und Gehen in Balance

Ks. 49	Dienstag	15.00 – 15.45 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier

Freizeitangebote

Tischtennis

	Mittwoch	15.00 – 16.30 Uhr	Doppelturnhalle Gartenstraße	Heinz Giertz, T. 02236 5251
Kegeln	Freitag	15.00 – 18.00 Uhr	St. Germanus (alle 14 Tage)	A. Stakemeier 01575 59476824
Bosseln	Dienstag	19.30 – 21.00 Uhr	Doppelturnhalle Gartenstraße Rheins.	

Boule-Spiel im Sommer im Rheinpark

Freitag 10.00 – 11.30 Uhr

Boule-Spiel im Winter im Foyer Kronenbuschhalle

Freitag 10.00 – 11.30 Uhr Herbert Beeskow, Tel. 02236 46175

Radtouren Anmeldung bei: Matthias Dallasera, Tel. 02236-44398

Wandern Anmeldung bei: Susanne Krämer/Ansgar Stakemeier, Tel. 01575-947 68 24

Kartenspiele / Skat, Skip-Bo,

Montag 13.00 Uhr-17.00 Uhr Schwingeler Hof.

Gültig ab 29.10.2025

Sport für Senioren Wesseling e.V.

Zertifizierung für optimale Bedingungen der Herzsportgruppen durch den Landessportbund

Rehabilitationssport (ausschließlich mit ärztlicher Verordnung)

Rehabilitationssport mit orthopädischen Erkrankungen/Wirbelsäulengymnastik

Ks. 02	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Ansgar Stakemeier
Ks. 03	Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Ansgar Stakemeier
KS. 05	Montag	19.00 – 19.45 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Ansgar Stakemeier
Ks. 28	Mittwoch	10.30 – 11.15 Uhr	Kronenbuschhalle	Renate Hütz
Ks. 58	Donnerstag	10.35 – 11.20 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, KBH	Ansgar Stakemeier
Ks. 37	Donnerstag	17.30 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, KBH	Markus Stiegler

Krebsnachsorge

Ks. 04	Montag	17.00– 18:00 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Ansgar Stakemeier

Sport für Rheumatiker und Prothesenträger (TEP-Gruppe)

Ks. 10	Dienstag	16.00 – 16.55 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Inna Vugrincic

Rückenschonende Bewegungsform im warmen Wasser

Ks. 08	Samstag	11.30 – 12.15 Uhr	Gartenhallenbad Sportbecken	Vugrincic/Scheuß/Stakemeier
Ks. 09	Samstag	12.15 – 13.00 Uhr	Gartenhallenbad Sportbecken	Vugrincic/Scheuß/Stakemeier
Ks. 44	Mittwoch	15.30 – 16.15 Uhr	Gartenhallenbad Sportbecken	Brigitte Weiß
Ks. 45	Mittwoch	16.15 – 17.00 Uhr	Gartenhallenbad Sportbecken	Brigitte Weiß
Ks. 50	Mittwoch	17.00 – 17.45 Uhr	Gartenhallenbad Sportbecken	Ursula Königsmark
Ks. 51	Mittwoch	17.45 – 18.30 Uhr	Gartenhallenbad Sportbecken	Ursula Königsmark
Ks. 52	Donnerstag	14.30 – 15.15 Uhr	Gartenhallenbad Lehrbecken	Ansgar Stakemeier
Ks. 53	Donnerstag	15.15 – 16.00 Uhr	Gartenhallenbad Lehrbecken	Ansgar Stakemeier
Ks. 54	Donnerstag	16.00 – 16.45 Uhr	Gartenhallenbad Lehrbecken	Ansgar Stakemeier
Ks. 55	Donnerstag	16.45 – 17.30 Uhr	Gartenhallenbad Lehrbecken	Ansgar Stakemeier
Ks. 61	Donnerstag	17.30 – 18.15 Uhr	Gartenhallenbad Lehrbecken	Ansgar Stakemeier

Sport für Lungen- und Atmungserkrankte (COPD-Gruppe)

Ks. 11	Dienstag	16.55 – 17.50 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Inna Vugrincic
Ks. 39	Donnerstag	16.45 – 17.30 Uhr	Kronenbuschhalle	Markus Stiegler

Herzsport

Ks. 19	Mittwoch	16.30 – 17.50 Uhr	Physio-Krankenhaus Wesseling	Inna Vugrincic
Ks. 24	Mittwoch	17.55 – 19.15 Uhr	Physio-Krankenhaus Wesseling	Inna Vugrincic
Ks. 25	Mittwoch	19.20 – 20.40 Uhr	Physio-Krankenhaus Wesseling	Inna Vugrincic

Sondersportgruppe „Sport trotz Demenz“ (Kurs ruht zurzeit)

Ks. 29	Freitag	12.30 – 13.15 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier

Neurologische Gruppe

Ks. 30	Freitag	13.00 – 14.15 Uhr	Foyer Kronenbuschhalle	Ansgar Stakemeier

Osteoporosegymnastik

Ks. 32	Freitag	16.00 – 17.15 Uhr	Goetheschule, Wilhelmstr.	Ansgar Stakemeier

Allgemeine Sprechstunden 2.Vorsitzender/ Sportlicher Leiter:

Ansgar Stakemeier, Schwingeler Hof, Schwingelerweg 44-46, 50389 Wesseling

Dienstag: 11.50 – 12.50 Uhr; Mittwoch 2-3x/Monat: 14.15 – 15.00 Uhr (Ausschreibung beachten)

Donnerstag: 11.45 – 13.30 Uhr Freitag: 12.20 bis 12.50 Uhr und 14.30 – 15.45 Uhr

Bitte stets den aktuellen Aushang am Büro und auf der Vereinswebseite im Internet beachten!

www.seniorensport-wesseling.de

Telefonischer Ansprechpartner: Ansgar Stakemeier unter 0157 59476824

Nach Verfügbarkeit: Montag bis Freitag ab 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Geschäftsstelle: Sport für Senioren Wesseling e. V., Schwingeler Hof, Schwingelerweg 44-46, 50389 Wesseling

Internet: www.seniorensport-wesseling.de E-Mail: info@seniorensport-wesseling.de

Gültig ab 29.10.2025