

ANGEBOTE: STADTBZIRK BONN

Pétanque- und Boules Club Altstadtfreunde Bonn e.V. Internet: www.boule-bonn.de Stadtteil: Bonn-Zentrum	Boule
Schwimm- und Sportfreunde Bonn e.V. Telefon: 0228-676868 Email: kurse@ssfbonn.de Internet: www.ssfbonn.de Stadtteil: Bonn-Nord, Auerberg	Aqua-Jogging Gymnastik Rücken-Fit
Sportverein Bonn-Süd e.V. Telefon: 0228-94774174 Email: info@sportverein-bonn-sued.de Internet: www.sportverein-bonn-sued.de Stadtteil: Kessenich	Allgemeiner Sport Entspannung Fitness, (Nordic) Walking, Qi Gong Seniorensport Tanzen Wirbelsäulengymnastik, Yoga
Städt. Begegnungsstätte Eendenich / SV Olympia Bonn e.V. Telefon: 0228-7760945 Email: sv-olympia@web.de Internet: www.bonn.de Stadtteil: Eendenich	Gymnastik Ü70
Taoist Arts Organisation Bonn e.V. Telefon: 0177-3310621 Email: info@hans-luetz.de Internet: www.tao-bonn.de Stadtteil: Dottendorf	Tai Chi / Qi Gong
Turn- und Gymnastikverein Bonn e.V. Email: info@tgv-bonn.de Internet: www.tgv-bonn.de Stadtteil: Eendenich, Weststadt	Beckenbodentraining Gymnastik Wandern

Verein für Behindertensport Bonn / Rhein-Sieg e.V.

Telefon: 0228-403670
 Email: reha@vfb-bonn.de oder kurse@vfb-bonn.de
 Internet: www.vfb-bonn.de
 Stadtteil: verschiedene Standorte

Rehasport für alle Diagnosen

Vereinigung der Schachsportfreunde Stadtverwaltung/Stadtwerke Bonn e.V.

Telefon: 0228-467872
 Email: Wilfried.Zukunft@gmx.de
 Internet: www.vdsf-bonn.de
 Stadtteil: Südstadt

Schach

VHS Bonn

Telefon: 0228-772680
 Email: Ibrahim.Uygun@bonn.de
 Internet: www.vhs-bonn.de
 Stadtteil: Bonn-Zentrum, Südstadt, Gronau, Kessenich

Fitness
Gymnastik
(Nordic) Walking
Sturzprophylaxe
Tanzen



ANGEBOTE: STADTBZIRK HARDTBERG

1. Fitness & Thaibo Verein Bonn e.V.

Telefon: 0176-641123666
 Email: bbbbonn@icloud.com
 Internet: www.easyfitnessbonn.de
 Stadtteil: Duisdorf

Thaibo & Fitness

BSG im BMEL

Email: gf@bsg-bml.de
 Internet: <https://bsg-bml.de>
 Stadtteil: Duisdorf

Ausgleichsgymnastik

Grüne Eiche Ückesdorf e. V.

Telefon: 02208-2568
 Email: regina.har@web.de
 Stadtteil: Duisdorf

Volleyball

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Telefon: 0228-298096
 Email: nbb@dw-bonn.de
 Internet: www.nachbarschaftszentrum.info
 Stadtteil: Brüser Berg

Gedächtnistraining
Rückengymnastik
Yoga



BEWEGUNG IM ALTER

Sport- und Bewegungsangebote für ältere Menschen in Bonn

KONTAKT / IMPRESSUM

Stadtsportbund Bonn e.V.

Welckerstr. 15
 53113 Bonn
 Tel. 0228-3364020
kontakt@ssb-bonn.de
www.ssb-bonn.de

Redaktion, Inhalt und Layout: Sandra Horschel
 Fotos: © LSB NRW

Bonn, August 2025

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Wegweiser sind mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Garantie für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben kann der Herausgeber jedoch genauso wenig übernehmen wie die juristische Verantwortung und Haftung für eventuell fehlerhafte Daten. Die kommerzielle Nutzung des Datenmaterials oder Weitergabe an Dritte zur kommerziellen Nutzung ist nicht gestattet.

BEWEGUNG IM ALTER

Ein Wegweiser für mehr Aktivität und Lebensfreude in Bonn

Regelmäßige Bewegung ist in jedem Alter wichtig - besonders aber im höheren Lebensalter. Körperliche Aktivität fördert die Gesundheit, steigert die Lebensqualität und trägt dazu bei, länger selbstständig und mobil zu bleiben. Sie stärkt Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer – Fähigkeiten, die im Alltag eine große Rolle spielen. Gleichzeitig hilft Bewegung, altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen.

In Bonn gibt es viele Möglichkeiten, sich gemeinsam mit anderen Menschen sportlich zu betätigen. Ob Sie neu einsteigen oder schon länger aktiv sind - Bonner Sportvereine und Senioreneinrichtungen bieten ein vielfältiges Bewegungsangebot. Dabei stehen nicht nur Fitness und Gesundheit im Vordergrund, sondern auch der soziale Austausch: Gemeinsam aktiv sein, sich austauschen, neue Bekanntschaften schließen - vielleicht sogar neue Freundschaften finden.

In diesem Wegweiser finden Sie eine Übersicht über Bewegungsangebote in den vier Bonner Stadtbezirken. Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung bei der Auswahl benötigen, beraten wir Sie gerne.

Bitte beachten Sie:

Wenden Sie sich für nähere Informationen und zur Anmeldung direkt an die jeweiligen Anbieter.

Bleiben Sie in Bewegung - für Ihre Gesundheit und Lebensfreude!

Wir beraten Sie gerne!

Stadtsportbund Bonn e.V.
Welckerstr. 15, 53113 Bonn
Tel. 0228-3364020, email: kontakt@ssb-bonn.de
www.ssb-bonn.de

ANGEBOTE: STADTBEZIRK BAD GODESBERG

Godesberger Turnverein 1888 e.V. Telefon: 0228 - 355215 Email: orgasport@godesberger-tv-1888.de Internet: www.godesbergertv.de Stadtteil: Friesdorf, Godesberg-Villenviertel, Heiderhof, Schweinheim	Gymnastik / Spiele Rückengymnastik Sturzprophylaxe Wassergymnastik
Offene Tür Duerenstraße e.V. Telefon: 0228-93399654 Email: info@ot-godesberg.de Internet: www.ot-godesberg.de Stadtteil: Godesberg-Villenviertel	Feldenkrais Gesundheitssport Gleichgewichtstraining, Gymnastik Qi Gong, Rehasport Rückengymnastik Tai Chi / Qi Gong Tanzen, Yoga
Quartiersmanagement Lannesdorf /Mehlem Telefon: 0228-9541300 Email: info@quartier-lannesdorf-mehlem.de Internet: www.quartier-lannesdorf-mehlem.de www.wohnen-im-pennenfeld.de Stadtteil: Mehlem, Pennenfeld	Bewegung und Begegnung Fitness Tai Chi / Qi Gong
SG WAGO 1950 e.V. Telefon: 0228-52880139 Email: Info@sg-wago.de Internet: www.sg-wago.de Stadtteil: Godesberg-Villenviertel, Rüngsdorf, Pennenfeld	Fitness Gymnastik Wassergymnastik Zumba Gold
Städtische Begegnungsstätte Mehlem Telefon: 0228-7760940 Email: birgit.moellerke@bonn.de Internet: www.bonn.de Stadtteil: Mehlem	Qi Gong
Taoist Arts Organisation Bonn e. V. Telefon: 0177-3310621 Email: info@hans-luetz.de Internet: www.tao-bonn.de Stadtteil: Alt-Godesberg	Tai Chi / Qi Gong

VHS Bonn
Telefon: 0228-772680
Email: Ibrahim.Uygun@bonn.de
Internet: www.vhs-bonn.de
Stadtteil: Alt-Godesberg

Gedächtnistraining
Gymnastik
Yoga

ANGEBOTE: STADTBEZIRK BEUEL

AWO Ortsverein Beuel e.V. Telefon: 0228-471687 Email: info@awo-beuel.de Internet: www.awo-beuel.de Stadtteil: Beuel-Mitte	Radfahren Wandern
BSV Roleber e.V. Telefon: 0228-481740 Email: info@bsvroleber.de Internet: www.bsvroleber.de Stadtteil: Holzlar	Fitness Gymnastik
Hakushinkai e.V. Telefon: 0151-20992723 Email: rainer-iaido@posteo.de Stadtteil: Küdinghoven	Iaido
Schwimm- und Sportfreunde Bonn e.V. Telefon: 0228-676868 Email: kurse@ssfbonn.de Internet: www.ssfbonn.de Stadtteil: Beuel-Mitte	Gymnastik
TuS Oberkassel 1896 e.V. Telefon: 0228-422482 Email: geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de Internet: www.tus-oberkassel.de Stadtteil: Oberkassel	Fitness Yoga
VHS Bonn Telefon: 0228-772680 Email: Ibrahim.Uygun@bonn.de Internet: www.vhs-bonn.de Stadtteil: Schwarzhindorf	Gymnastik

ANGEBOTE: STADTBEZIRK BONN

FC Tannenbusch e.V. Telefon: 0228-660660 Email: fc.tannenbusch@web.de Stadtteil: Tannenbusch	Gymnastik Ü50 Sport mit Älteren
Aikido Aikikai Bonn e.V. Email: vorstand@aikido-bonn.info Internet: www.aikido-bonn.info Stadtteil: Kessenich	Aikido 50+
AWO Bonn - Stadt e.V. Telefon: 0228-7673290 Email: geschaeftsstelle@awo-bonn.de Stadtteil: Tannenbusch	Gymnastik
Community Dance Bonn e.V. Telefon: 0157-32591456 Email: hagedorn-bonn@t-online.de Internet: www.communitydance.de Stadtteil: Endenich	Tanzen Ü50
FC Hertha Bonn 1918 e.V. Email: info@roggendorf-immobilien.de Internet: www.herthabonn.de Stadtteil: Dottendorf	Walking Football
Haus Vielinbusch Telefon: 0228-76363873 Email: verwaltung@vielinbusch.de Internet: www.vielinbusch.de Stadtteil: Tannenbusch	Frauenfitness Rückengesundheit für Frauen
Kicker Crew Bonn e.V. Email: vorstand@kickercrewbonn.de Internet: www.facebook.com/kickercrewbonn Stadtteil: Endenich	Tischfußball
Margarete-Grundmann-Haus Telefon: 0228-9493330 Email: begegnungszentrum@parisozial-bonn.de Internet: www.parisozial-bonn.de Stadtteil: Kessenich	Entspannung Gedächtnistraining Gymnastik, Yoga Meditation Tanzen, Wandern