

# bewegt ÄLTER werden

Sport- und Bewegungsangebote



**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“  
des Landesportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Herzlichen  
Willkommen bei uns!



# Vorwort

---

## Bewegung im Alter

**Regelmäßige körperliche Aktivität ist gesundheitsfördernd und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist.**

Körperliche Aktivität erhält und verbessert die Leistungsfähigkeit, wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, die wichtig für die selbstständige Bewältigung von Alltagsaufgaben sind.

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, viele der im Alter vermehrt auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder hinauszuzögern. Körperliche Fitness unterstützt die Mobilität und somit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

In dieser Broschüre finden Sie vielfältige Bewegungsangebote von Bonner Sportvereinen und Senioreneinrichtungen. Blättern Sie, lassen Sie sich anregen und rufen Sie an. Wir beraten sie gerne für Sie ein passendes Angebot zu finden, so dass sie sich schon bald an ihrer neuen Beweglichkeit erfreuen können.

**Alle Termine und Ortsangaben gelten vorbehaltlich.  
Bitte setzen Sie sich mit den Anbietern zur Anmeldung in Verbindung.**

Ihr Stadtsportbund Bonn e.V.  
Ihr Amt für Soziales und Wohnen der Bundesstadt Bonn

**Wir beraten Sie gerne!**

**Stadtsportbund Bonn e.V.**  
Am Frankenbad 2, 53111 Bonn  
Tel. 0228-9654763, kontakt@ssb-bonn.de  
www.ssb-bonn.de

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	2
Anbietende	4
Angebote	7
Ballsport	7
Entspannung	8
Fitness	8
Gedächtnistraining	10
Gymnastik	11
Iaido	13
Nordic Walking	14
Pilates	15
Radfahren	16
Rehabilitationssport	16
Rückenfitness	18
Schach	20
Sturzprophylaxe	20
Tai Chi und Qi Gong	23
Tanzen	23
Tischkicker	24
Wandern	24
Wassergymnastik	25
Yoga	25



# Anbietende von A-Z

---

## **Aiki-Doin Gesundheitssport e.V.**

Tulpenbaumweg 14, 53177 Bonn

Tel. 0228-324780, kontakt@aiki-doin-gesundheitssport.de

www.aiki-doin-gesundheitssport.de

## **AWO Bonn- Stadt e.V.**

Liegnitzer Str. 14, 53119 Bonn, Tel. 0228-7673290

geschaeftsstelle@awo-bonn.de, www.awo-bonn.de

## **BSG BML e.V**

Rochusstr. 1, 53123 Bonn, Tel. 0228-995293514

sybille.schoenwald@bmel.bund.de, www.bsg-bml.de

## **Community Dance Bonn e.V.**

Von-Hymmen-Platz 4, 53121 Bonn

Tel. 01573-2591456, hagedorn-bonn@t-online.de

www.communitydance.de

## **Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.**

Ellesdorfer Str. 52, 53179 Bonn

Tel. 0228-9541123, anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

www.weiterbildung-frauenhilfe.de

## **F.C. Hertha Bonn 1918 e.V.**

Kessenicher Str. 260, 53129 Bonn

walkingfootball@herthabonn.de, www.herthabonn.de

## **FC Rot-Weiß Lessenich e.V. 1951**

Im grünen Winkel 30, 53123 Bonn

Tel. 0152-28766160, fatimaalhalabi1987@gmail.com

www.rot-weiss-lessenich.de

## **Godesberger Turnverein 1888 e.V.**

Moltkestr. 41, 53173 Bonn

Tel. 0228-9359412, orgasport@godesberger-tv-1888.de

www.godesberger-tv-1888.de

## **Hakushinkai Bonn e.V.**

Im Gesetz 27, 53227 Bonn, Tel. 0151-20992723

rainer.brocks@gmx.de, www.iaido-bonn.de

### **Kicker Crew Bonn e.V.**

Königswinterer Str. 99-107a, 53227 Bonn  
vorstand@kickercrewbonn.de; www.kickercrewbonn.de

### **Margarete-Grundmann-Haus**

Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn, Tel. 0228-9493330  
info.mgh@parisozial-bonn.de, www.parisozial-bonn.de

### **Nachbarschaftszentrum Brüser Berg**

Fahrenheitstr. 49, 53125 Bonn  
Tel. 0228-298096, nbb@dw-bonn.de  
www.nachbarschaftszentrum.info

### **Offene Tür Dürenstrasse e.V**

Dürenstr. 2, 53173 Bonn, Tel. 0228-93399854  
info@ot-godesberg.de, www.ot-godesberg.de

### **Postsportverein Bonn 1926 e.V.**

Teutonenstr. 40, 53175 Bonn  
Tel. 0228-55009933, info@postsportvereinbonn.de  
www.postsportvereinbonn.de

### **Sport- und Ski-Zunft Bonn e.V.**

Postfach 201218, 53142 Bonn  
ssz-bonn@t-online.de, www.ssz-bonn.de

### **Sportclub Grüne Eiche Ückesdorf e.V.**

Alemannenstr. 20, 53589 Niederkassel  
Tel. 02208-2568, regina.har@web.de

### **Städtische Begegnungsstätte Endenich**

Am Burggraben 18a, 53115 Bonn  
Tel. 0228-7760945, christiane.reiss-kusel@bonn.de  
www.bonn.de

### **Städtische Begegnungsstätte Mehlem**

Utestr. 1, 53179 Bonn, Tel. 0228-7760940  
marisa.esposito@bonn.de, www.bonn.de

### **Tang-Soo Bonn e.V.**

Schumannstr.1, 53113 Bonn, Tel. 0221-2427026  
tangsoobonn@gmx.de, www.tangsoo-bonn.de

### **Taoist Arts Organisation**

Schonscheider Weg 12, 53902 Bad Münstereifel  
Tel. 0177-3310621, [info@hans-luetz.de](mailto:info@hans-luetz.de)  
[www.hans-luetz.de](http://www.hans-luetz.de)

### **Turn- und Gymnastik-Verein Bonn 1967 e.V.**

Burgweg 28, 53123 Bonn  
Tel. 0151-53922827, [info@tgv-bonn.de](mailto:info@tgv-bonn.de)  
[www.tgv-bonn.de](http://www.tgv-bonn.de)

### **Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf**

Schmittstr. 2a, 53123 Bonn  
Tel. 0228-96698111, [geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de](mailto:geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de)  
[www.tksv-duisdorf.de](http://www.tksv-duisdorf.de)

### **TuS Oberkassel 1896 e.V.**

Stüffgenstr. 16, 53227 Bonn  
Tel. 0228-4222482, [geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de](mailto:geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de)  
[www.tus-oberkassel.de](http://www.tus-oberkassel.de)

### **TuS Pützchen 05 e.V. Abteilung Freizeitsport**

Postfach 33 01 09, 53203 Bonn  
Tel. 0228-6440128, [micha-staubitz@t-online.de](mailto:micha-staubitz@t-online.de)  
<https://freizeitsport.puetzchen.net>

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

Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn  
Tel. 0228-4036713, [reha@vfb-bonn.de](mailto:reha@vfb-bonn.de), [kurse@vfb-bonn.de](mailto:kurse@vfb-bonn.de)  
[www.vfb-bonn.de](http://www.vfb-bonn.de)

### **Vereinigung der Schachsportfreunde Bonn e.V.**

Klufferstr. 86, 53175 Bonn  
Tel. 0228-467872, [wilfried.zukunft@gmx.de](mailto:wilfried.zukunft@gmx.de)  
[www.vdsf-bonn.de](http://www.vdsf-bonn.de)

### **VHS Bonn**

Mülheimer Platz 1, 53111 Bonn  
Tel. 0228-772680, [Ibrahim.Uygun@bonn.de](mailto:Ibrahim.Uygun@bonn.de)  
[www.vhs-bonn.de](http://www.vhs-bonn.de)

### **Wilhelmine-Lübke-Haus**

Am Wesselpütz 2, 53123 Bonn  
Tel. 0228-9785730, [tanja.schmitz@sz-bonn.de](mailto:tanja.schmitz@sz-bonn.de)

# Angebote

---

## Ballsport

### **Ballsport**

freitags 18.30 - 20.00

Jupp-Gassen-Halle, Kastellstr. 31, Oberkassel

TuS Oberkassel 1896 e.V.

Tel. 0228-4222482, [geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de](mailto:geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de)

Leitung: Markus Balasus, Tel. 0151-57239072

### **Basketball for fun**

mittwochs 20.30 - 22.00

Jupp-Gassen-Halle, Kastellstr. 31, Oberkassel

TuS Oberkassel 1896 e.V.

Tel. 0228-4222482, [geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de](mailto:geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de)

Leitung: Armin Seufert, Tel. 0151-70042282

### **Volleyball**

donnerstags 18.30 - 20.15

Jupp-Gassen-Halle, Kastellstr. 31, Oberkassel

TuS Oberkassel 1896 e.V.

Tel. 0228-4222482, [geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de](mailto:geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de)

Leitung: Karl Waldecker, Tel. 0176-96018158

### **Volleyball, mixed**

freitags 20.00

Helmholtz-Gymnasium, Helmholtzstr. 18, Duisdorf

Sportclub Grüne Eiche Ückesdorf e.V.

Tel. 02208-2568, [regina.har@web.de](mailto:regina.har@web.de)

Anmeldung erbeten

### **Walking Football**

donnerstags 18.30

F.-A.-Schmidt-Platz, Kessenicher Str. 262, Dottendorf

F.C. Hertha Bonn 1918 e.V.

[walkingfootball@herthabonn.de](mailto:walkingfootball@herthabonn.de)

Anmeldung erforderlich

## Entspannung

### **Achtsam in den Tag starten (Meditationen, Achtsamkeit, kurze Auszeit...)**

freitags 09.15 - 10.15

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Fahrenheitstr. 49,  
Brüser Berg

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Tel. 0228-298096, nbb@dw-bonn.de

Kurstermine bitte erfragen. Anmeldung erbeten info@ines-  
lennartz.de

### **Bewegt und Entspannt**

donnerstags 09.45 - 10.30

Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,  
Lotharstr. 84-86, Kessenich

Margarete-Grundmann-Haus

Tel. 0228-9493330, info.mgh@parisozial-bonn.de

## Fitness

### **Fit ab 50**

mittwochs 10.00 - 11.00

JAP Kinder- und Jugendzentrum Am Propsthof,  
Am Propsthof 134, Eendenich

Turn- und Gymnastik-Verein Bonn 1967 e.V.

Tel. 0151-53922827, info@tgv-bonn.de

### **Fit bis ins hohe Alter**

mittwochs 18.00 - 18.45

Turnhalle Finkenhofschule, Ossietzkystr. 34, Duisdorf

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Fitness- und Koordinations-Gymnastik - Beweglichkeit und Koordination**

dienstags 19.00 - 20.15

Turnhalle Montessorischule, Quirinstr. 16, Dottendorf

Sport- und Ski-Zunft Bonn e.V.

ssz-bonn@t-online.de



## Fitness

### **Fitnessstraining**

donnerstags 19.00 - 20.00

Bodelschwingschule, Am Woltersweiher 10, Friesdorf  
Postsportverein Bonn 1926 e.V.

Tel. 0228-55009933, info@postsportvereinbonn.de

Anmeldung erforderlich

### **Fitnessstraining mit deepWork**

mittwochs 18.00 - 19.30

Bodelschwingschule, Am Woltersweiher 10, Friesdorf  
Postsportverein Bonn 1926 e.V.

Tel. 0228-55009933, info@postsportvereinbonn.de

Anmeldung erforderlich

### **Frisch und Fit ins Wochenende**

freitags 14.15 - 15.15

Gymnastikhalle Finkenhofschule, Ossietzkystr. 34, Duisdorf  
Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Functional Training 40 plus**

freitags 17.00 - 18.00

Mehrzweckhalle Laurentiusschule, Meßdorferstr. 340,  
Lessenich

FC Rot-Weiß Lessenich e.V. 1951

Tel. 0152-28766160, fatimaalhalabi1987@gmail.com

### **Gesundheit durch Training**

mittwochs 17.30 - 19.00

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg  
Offene Tür Duerenstrasse e.V.

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

### **Gesundheitsfördernde Bewegung für Menschen im reiferen Lebensalter**

montags 16.45 - 17.45

Gymnastikraum Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139,  
Heiderhof

Aiki-Doin Gesundheitssport e.V.

Tel. 0228-324780, kontakt@aiki-doin-gesundheitssport.de

Anmeldung erforderlich

## Fitness

### **Haltung und Bewegung**

montags 17.45 - 18.45

Turnhalle Grundschule Brüser Berg, Edisonallee 9,  
Brüser Berg

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Seniorensport: Kondition, Koordination, Muskeln und Beweglichkeit**

montags 18.30 - 20.00

Turnhalle Marktschule, Von-Ketteler-Str. 27a, Pützchen  
TuS Pützchen 05 e.V. Abteilung Freizeitsport

Tel. 0228-6440128, micha-staubitz@t-online.de

Anmeldung erforderlich

### **Vitale Spannkraft mit Faszientraining für Ältere**

montags 13.30 - 14.15

VHS - Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1, Zentrum  
VHS Bonn

Tel. 0228-772680, Ibrahim.Uygun@bonn.de

Anmeldung erforderlich

## Gedächtnistraining

### **Fitnessstraining für das Gedächtnis**

montags 10.00 - 12.00

Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,  
Lotharstr. 84-86, Kessenich

Margarete-Grundmann-Haus

Tel. 0228-9493330, info.mgh@parisozial-bonn.de

### **Ganzheitliches Gehirntraining**

donnerstags 09.45 - 10.45

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Fahrenheitstr. 49,  
Brüser Berg

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Tel. 0228-298096, nbb@dw-bonn.de

Kurstermine bitte erfragen. Anmeldung erbeten

# Gymnastik

## **Ausgleichsgymnastik für fortgeschrittene Lebensjahre**

montags 18.30 - 19.30

Turnhalle Grundschule Medinghoven, Stresemannstr. 26,  
Medinghoven

BSG BML e.V

Tel. 0228-995293514, sybille.schoenwald@bmel.bund.de

## **Bewegen, tanzen und entspannen für ältere Frauen**

dienstags 10.30 - 11.30

VHS - Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1, Zentrum  
VHS Bonn

Tel. 0228-772680, Ibrahim.Uygun@bonn.de

Anmeldung erforderlich

## **Bewegung für Lebensältere 65 Plus**

freitags 16.00 - 17.00

Mehrzweckhalle Laurentiuschule, Meßdorferstr. 340,  
Lessenich

FC Rot-Weiß Lessenich e.V. 1951

Tel. 0152-28766160, fatimaalhalabi1987@gmail.com

## **Bleib fit - mach mit**

dienstags 09.30 - 10.30

AWO Begegnungsstätte, Lotte-Lemke-Haus,  
Liegnitzer Str. 14, Tannenbusch

AWO Bonn Stadt e.V.

Tel. 0228-7673290, geschaeftsstelle@awo-bonn.de

Anmeldung erforderlich

## **Fit in den Tag - Seniorengymnastik Ü70**

mittwochs 09.00 - 10.00

Städt. Begegnungsstätte Eendenich, Am Burggraben 18a  
Eendenich

Städt. Begegnungsstätte Eendenich

Tel. 0228-7760945, sv.olympia@web.de

Anmeldung erforderlich



## Gymnastik

### **Frauengymnastik 55+**

mittwochs 14.45 - 15.45

Schmitthalle, Schmittstr. 17, Duisdorf

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

Anmeldung erforderlich

### **Gemeinsam fit und gesund - Gymnastik für Ältere**

dienstags 10.00 - 11.00

VHS, Am Michaelshof 2, Bad Godesberg

VHS Bonn

Tel. 0228-772680, Ibrahim.Uygun@bonn.de

### **Gymnastik**

dienstags 09.30 - 10.15; 10.30 - 11.15

Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,

Lotharstr. 84-86, Kessenich

Margarete-Grundmann-Haus

Tel. 0228-9493330, info.mgh@parisozial-bonn.de

### **Gymnastik für Frauen**

donnerstags 09.00 - 10.00

Jupp-Gassen-Halle, Kastellstr. 31, Oberkassel

TuS Oberkassel 1896 e.V.

Tel. 0228-4222482, geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de

Leitung: Sonja Hurdaleck, Tel: 0171-5445005

### **Gymnastik für Frauen ab 50 Jahre**

montags 18.00 - 19.00

Jupp-Gassen-Halle, Kastellstr. 31, Oberkassel

TuS Oberkassel 1896 e.V.

Tel. 0228-4222482, geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de

Leitung: Ute Kampffmeyer Tel: 0171-8353066

### **Gymnastik im Sitzen**

montags 09.30 - 10.15

Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,

Lotharstr. 84-86, Kessenich

Margarete-Grundmann-Haus

Tel. 0228-9493330, info.mgh@parisozial-bonn.de

# Gymnastik

## **Gymnastik und Spiele ab 60 Jahre**

dienstags 19.30 - 21.00

Turnhalle Burgschule, Winterstr. 53, Bad Godesberg

Godesberger Turnverein 1888 e.V.

Tel. 0228-9359412, [orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)

Anmeldung erbeten

## **Mobility & Stability**

mittwochs 17.00 - 18.00

Bodelschwingschule, Am Woltersweiher 10, Friesdorf

Postsportverein Bonn 1926 e.V.

Tel. 0228-55009933, [info@postsportvereinbonn.de](mailto:info@postsportvereinbonn.de)

Anmeldung erforderlich

## **Rundum-Gymnastik**

mittwochs 17.15 - 18.15

Turnhalle Grundschule Brüser Berg, Edisonallee 9,

Brüser Berg

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, [geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de](mailto:geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de)

## **Sanfte Gymnastik für die ältere Generation**

donnerstags 14.30 - 15.15; 15.45 - 16.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-983136, [info@ot-godesberg.de](mailto:info@ot-godesberg.de)

## **Sitzgymnastik**

mittwochs 15.00 - 16.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, [info@ot-godesberg.de](mailto:info@ot-godesberg.de)

## **Sitzgymnastik**

dienstags 10.15 - 11.00

Wilhelmine-Lübke-Haus, Am Wesselpütz 2, Duisdorf

Wilhelmine-Lübke-Haus

Tel. 0228-9785730, [tanja.schmitz@sz-bonn.de](mailto:tanja.schmitz@sz-bonn.de)

Anmeldung erbeten, begrenzte TN-Zahl

## laido

### **laido (Schwertkampf)**

montags, freitags 17.30 - 19.00

Im Gesetz 27, Beuel

Hakushinkai Bonn e.V.

Tel. 0151-20992723, rainer.brocks@gmx.de

Anmeldung erforderlich



## Nordic Walking

### **Nordic Walking**

mittwochs 10.00 - 11.00; donnerstags 18.00 - 19.00

Messdorfer Feld, Treffpunkt Maarweg, Ecke Einsteinstr.,  
Duisdorf

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Nordic Walking**

freitags 09.30 - 11.00

Kottenforst, Treffpunkt Parkplatz am Wald, Pascalstr.,  
Hardtberg

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Nordic Walking ab 50+**

montags 09.00 - 10.30

Treffpunkt, Cäcilienstr. Ecke Weidenstr., Oberkassel  
TuS Oberkassel 1896 e.V.

Tel. 0228-4222482, geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de

Leitung: Bernhard Freistedt, Tel. 0228-441474

# Pilates

## **Pilates**

montags 17.30 - 18.30

Jahnschule, Herseler Str. 7, Graurheindorf

Postsportverein Bonn 1926 e.V.

Tel. 0228-55009933, info@postsportvereinbonn.de

Anmeldung erforderlich

## **Pilates**

dienstags 17.30 - 18.30; donnerstags 11.15 - 12.15

Gymnastikraum Hardtberghalle, Gaußstr. 1, Hardtberg

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

## **Pilates- und Faszientraining**

donnerstags 17.00 - 17.45; 18.00 - 18.45

Sportpark Pennenfeld, Gymnastikraum, Mallwitzstr. 7-9,  
Pennenfeld

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Tel. 0228-9541123, anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Anmeldung notwendig (Kurs)

## **Pilates- und Faszientraining**

dienstags 18.00 - 18.45; 19.00 - 19.45

Turnhalle Familienzentrum, Oberastr. 11, Mehlem

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Tel. 0228-9541123, anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Anmeldung notwendig (Kurs)

## Radfahren

### **Fahrradfahren ab 50+**

mittwochs 14.30 - 17.00

Treffpunkt, Adrianstr. 151, Oberkassel

TuS Oberkassel 1896 e.V.

Tel. 0228-4222482, geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de

Leitung: Karl Wierich, Tel. 0177-3371823

## Rehabilitationssport

### **Gesundheitsfördernde Bewegung für chronisch erkrankte Menschen**

samstags 09.30 - 10.30

Gymnastikraum Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139, Heiderhof

Aiki-Doin Gesundheitssport e.V.

Tel. 0228-324780, kontakt@aiki-doin-gesundheitssport.de

Anmeldung erforderlich

### **Orthopädie**

donnerstags 18.30 - 19.30

Turnhalle Finkenhofschule, Ossietzkystr. 34, Duisdorf

FC Rot-Weiß Lessenich e.V. 1951

Tel. 0152-28766160, fatimaalhalabi1987@gmail.com

### **Orthosport**

montags 15.00 - 16.00

Gymnastikraum Hardtberghalle, Gaußstr. 1, Hardtberg

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Orthosport**

dienstags 18.45 - 19.45

Gymnastikraum Hardtberghalle, Gaußstr. 1, Hardtberg

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de



# Rehabilitationssport

## **Parkinsongymnastik**

dienstags 15.45 - 16.45

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

nur für Mitglieder der Dt. Parkinson Vereinigung

## **Rehasport - Sitzgymnastik für Ältere**

donnerstags 11.45 - 13.15

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

## **Rehasport bei internistischen, orthopädischen Erkrankungen und Krebserkrankungen**

donnerstags 10.15 - 11.45

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

## **Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen**

dienstags 17.00 - 18.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

## **Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen**

mittwochs 09.00 - 10.30; 10.30 - 12.00

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

## **Rehasport für alle Diagnosen**

verschiedene Termine und Orte

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

Tel. 0228-4036713, reha@vfb-bonn.de, kurse@vfb-bonn.de

vorheriges Beratungsgespräch

## Rückenfitness

### **Antara Rückengymnastik**

donnerstags 19.00 - 19.45

Turnhalle Helmholtz-Gymnasium, Helmholtzst. 18, Duisdorf  
Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf  
Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Der bewegte Rücken**

montags 17.00 - 18.00; 18.15 - 19.15

Turnhalle Finkenhofschule, Ossietzkystr. 34, Duisdorf  
Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf  
Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Move and Stretch - Wirbelsäule und Beweglichkeit**

montags 18.45 - 19.45

Turnhalle Abendgymnasium, Karl-Barth-Str., Kessenich  
Sport- und Ski-Zunft Bonn e.V.  
ssz-bonn@t-online.de

### **Rücken aktiv**

dienstags 18.15 - 19.15

Turnhalle Friedrich-List-Berufskolleg, Plittersdorfer Str. 48,  
Bad Godesberg  
Godesberger Turnverein 1888 e.V.  
Tel. 0228-9359412, orgasport@godesberger-tv-1888.de  
Anmeldung erbeten

### **Rückenaktiv ab 60 Jahre**

dienstags 17.00 - 18.00

Jupp-Gassen-Halle, Kastellstr. 31, Oberkassel  
TuS Oberkassel 1896 e.V.  
Tel. 0228-4222482, geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de  
Leitung: Frau Mihatsch, Tel. 0176-20958407

### **Rückenfit**

mittwochs 18.30 - 20.00

Jupp-Gassen-Halle, Kastellstr. 31, Oberkassel  
TuS Oberkassel 1896 e.V.  
Tel. 0228-4222482, geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de  
Leitung: Bernhard Freistedt, Tel. 0228-441474

## Rückenfitness

### **Rückenfitness**

dienstags 18.10 - 19.00

Turnhalle Grundschule Brüser Berg, Edisonallee 9,  
Brüser Berg

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Rückenfitness für eine gesunde Haltung**

montags 18.30 - 19.45

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg  
Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

### **Rückengymnastik**

dienstags 19.15 - 20.00

Turnhalle Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139,  
Heiderhof

Godesberger Turnverein 1888 e.V.

Tel. 0228-9359412, orgasport@godesberger-tv-1888.de

Anmeldung erbeten

### **Rückenschule**

dienstags 11.00 - 12.00, donnerstags 09.45 - 10.45

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Fahrenheitstr. 49,  
Brüser Berg

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Tel. 0228-298096, nbb@dw-bonn.de

Kurstermine bitte erfragen. Anmeldung erbeten

### **Rückensport**

donnerstags 17.30 - 18.30

Turnhalle Finkenhofschule, Ossietzkystr. 34, Duisdorf  
FC Rot-Weiß Lessenich e.V. 1951

Tel. 0152-28766160, fatimaalhalabi1987@gmail.com

## Schach

### Schach

freitags 19.00

Dietrich Bonhoeffer-Haus, Königstr. 88, Poppelsdorf

Vereinigung der Schachsportfreunde Bonn e.V.

Tel. 0228-467872, wilfried.zukunft@gmx.de

## Sturzprophylaxe

### Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren (Präventionskurs)

donnerstags 09.00 - 10.00

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

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

Tel. 0228-4036713, reha@vfb-bonn.de, kurse@vfb-bonn.de

Anmeldung erforderlich

### Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren

donnerstags 09.15 - 10.15

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

### Fit ab 70 - Gleichgewichtstraining für Senioren (Präventionskurs)

montags 11.00 - 12.00

Tentenhaus, An der Wolfsburg 35, Beuel

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

Tel. 0228-4036713, reha@vfb-bonn.de, kurse@vfb-bonn.de

Anmeldung erforderlich

### Gleichgewichts- und Sturzprophylaxe

dienstags 09.30 - 10.15

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

## Sturzprophylaxe

### **Sturzprävention**

freitags 11.30 - 12.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, alteraktiv@web.de

### **Sturzprophylaxe**

dienstags 09.30 - 10.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Godesberger Turnverein 1888 e.V.

Tel. 0228-9359412, orgasport@godesberger-tv-1888.de

Anmeldung erbeten

### **Sturzprophylaxe - mit Bewegung und Spaß standfest im Alltag**

montags 14.20 - 15.20

VHS - Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1, Zentrum

VHS Bonn

Tel. 0228-772680, Ibrahim.Uygun@bonn.de

Anmeldung erforderlich

## Tai Chi und Qi Gong

### **Qi Gong**

freitags 14.30 - 16.00

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228 -391968, info@ot-godesberg.de

### **Qigong - Tai-Chi Chuan für Anfänger**

dienstags 18.00 - 19.00

Turnhalle Marienschule, Heerstr. 94, Altstadt

Tang-Soo Bonn e.V.

Tel. 0221-2427026, tangsoobonn@gmx.de

### **Qigong - Tai-Chi Chuan für Anfänger**

samstags 11.00 - 12.30

Turnhalle Nikolausschule, Pützstr. 6, Kessenich

Tang-Soo Bonn e.V.

Tel. 0221-2427026, tangsoobonn@gmx.de

## Tai Chi und Qi Gong

### **Tai Chi**

montags 10.00 - 11.30

Turnhalle Johannes-Rau-Schule, Albertus-Magnus-Str. 21,  
Pennenfeld

Godesberger Turnverein 1888 e.V.

Tel. 0228-9359412, [orgasport@godesberger-tv-1888.de](mailto:orgasport@godesberger-tv-1888.de)

Anmeldung erbeten

### **Tai Chi / Qi Gong**

montags 17.00 - 18.15

Turnhalle der Montessorischule, Quirinstr. 16, Dottendorf  
Taoist Arts Organisation

Tel. 0177-3310621, [info@hans-luetz.de](mailto:info@hans-luetz.de)

auch für Anfänger\*innen geeignet; Anmeldung erbeten

### **Tai Chi / Qi Gong**

mittwochs 17.30 - 18.45

Turnhalle der Montessorischule, Quirinstr. 16, Dottendorf  
Taoist Arts Organisation

Tel. 0177-3310621, [info@hans-luetz.de](mailto:info@hans-luetz.de)

auch für Anfänger\*innen geeignet; Anmeldung erbeten

### **Tai Chi Chuan Anfänger und Fortgeschrittene**

mittwochs 20.00 - 21.30

Turnhalle Marienschule, Heerstr. 94, Altstadt

Tang-Soo Bonn e.V.

Tel. 0221-2427026, [tangsoobonn@gmx.de](mailto:tangsoobonn@gmx.de)

### **Tai Chi und Qi Gong**

montags 09.20 - 10.50; 11.00 - 12.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, [info@ot-godesberg.de](mailto:info@ot-godesberg.de)



## Tanzen

### **"Jeder kann tanzen" (Ü-50 - Tanzgruppe BonnDanza)**

mittwochs 20.00 - 21.30

Gemeindesaal St. Maria Magdalena, Magdalenenstr. 25,  
Endenich

Community Dance Bonn e.V.

Tel. 01573-2591456, hagedorn-bonn@t-online.de

Anmeldung erforderlich

### **Kreis- und Folkloretanz für Seniorinnen und Senioren**

dienstags 14.00 - 16.00

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-93399854, info@ot-godesberg.de

### **Seniorentanz**

dienstags 14.30 - 15.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Godesberger Turnverein 1888 e.V.

Tel. 0228-9359412, orgasport@godesberger-tv-1888.de

Anmeldung erbeten

### **Tanzen (Walzer, Slowfox etc.)**

montags 18.00 - 20.00

Bootshaus, Gottbergstr. 3, Graurheindorf

Postsportverein Bonn 1926 e.V.

Tel. 0228-55009933, info@postsportvereinbonn.de

Anmeldung erforderlich

### **Tanzkreis Erlebnistanz**

dienstags 17.00 - 18.30

Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,

Lotharstr. 84-86, Kessenich

Margarete-Grundmann-Haus

Tel. 0228-9493330, info.mgh@parisozial-bonn.de

Anmeldung erforderlich Tel. 0162-1726726

## Tanzen

### **Tanzen macht Spaß - Kurs für Fortgeschrittene**

Freitags 14.00 – 15.30

Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,  
Lotharstr. 84-86, Kessenich

VHS Bonn

Tel. 0228-772680, Ibrahim.Uygun@bonn.de

Anmeldung erforderlich

### **Tanztreff - Tanzen Sie dem Alter davon, beschwingt und gesund**

montags (2. und 4. Montag) 15.00 - 16.00

Begegnungszentrum Margarete-Grundmann-Haus,  
Lotharstr. 84-86, Kessenich

Margarete-Grundmann-Haus

Tel. 0228-9493330, info.mgh@parisozial-bonn.de

## Tischkicker

### **Tischkicker**

montags, mittwochs, freitags 19.00

Königswinterer Str. 99-107a, Beuel

Kicker Crew Bonn e.V.

vorstand@kickercrewbonn.de



## Wandern

### **Wandern**

samstags ab 13.00

Treffpunkt i.d.R. Hauptbahnhof / Busbahnhof, Zentrum  
Margarete-Grundmann-Haus

Tel. 0228-9493330, info.mgh@parisozial-bonn.de

Anmeldung erbeten



## Wassergymnastik

### **Aqua Fitness Kurs**

dienstags 19.00 - 19.45; 20.15 - 21.00

Lehrschwimmbecken Ludwig-Richter-Schule,  
Ludwig-Richter-Str. 29, Duisdorf

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de

### **Aquafitness**

donnerstags 19.00 - 20.00

Schule am Hügel, Am Probsthof 102, Endenich

Postsportverein Bonn 1926 e.V.

Tel. 0228-55009933, info@postsportvereinbonn.de

Anmeldung erforderlich

## Yoga

### **Hatha-Yoga für Senioren**

montags 10.00 - 11.30

VHS, Am Michaelshof 2, Bad Godesberg

VHS Bonn

Tel. 0228-772680, Ibrahim.Uygun@bonn.de

Anmeldung erforderlich

### **Yoga**

dienstags 11.00 - 12.00

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228 -2273375, info@ot-godesberg.de

### **Yoga für Anfänger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen**

mittwochs 11.15 - 12.45

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Fahrenheitstr. 49,  
Brüser Berg

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Tel. 0228-298096, nbb@dw-bonn.de

Kursangebot. Anmeldung an info@yoga-belebt.de

# Yoga

## **Yoga für Fortgeschrittene**

mittwochs 09.15 - 10.45

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg, Fahrenheitstr. 49,  
Brüser Berg

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Tel. 0228-298096, [nbb@dw-bonn.de](mailto:nbb@dw-bonn.de)

Kursangebot. Anmeldung an [info@yoga-belebt.de](mailto:info@yoga-belebt.de)

## **Yoga im Stehen und Sitzen**

freitags 09.30 - 10.15; 10.45 - 11.30

Offene Tür Duerenstrasse, Dürenstr. 2, Bad Godesberg

Offene Tür Duerenstrasse e.V

Tel. 0228-983136, [info@ot-godesberg.de](mailto:info@ot-godesberg.de)



# Impressum

---

## Herausgeber

StadtSportbund Bonn e.V.  
Am Frankenbad 2  
53111 Bonn  
kontakt@ssb-bonn.de  
www.ssb-bonn.de

## Redaktion

Sandra Horschel, StadtSportbund Bonn e.V.  
In Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziales und Wohnen der  
Bundesstadt Bonn

Das Angebotsverzeichnis wurde im Rahmen der Umsetzung des Programms  
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ durch den Landessportbund NRW und die  
Landesregierung NRW gefördert.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



**Layout/Gestaltung:** Sandra Horschel

**Fotos:** ©Landessportbund NRW

**Auflage:** 1.000 Exemplare

Bonn, September 2022

## Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Angebotsverzeichnis 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.



# Papa, sauberer Strom ist kein Zaubertrick!

**JETZT zu  
RegionalStrom  
wechseln**

Übernehmen Sie jetzt Verantwortung für die Zukunft. Am einfachsten mit unserem zu 100 Prozent lokal erzeugten Strom aus erneuerbaren Energien, für eine lebenswerte Zukunft unserer Kinder. Überzeugen Sie sich jetzt von unserem individuellen Strom-Mix. [stadtwerke-bonn.de/stadtsportbund](http://stadtwerke-bonn.de/stadtsportbund)



**Gemeinsam**  
**CO<sub>2</sub> reduzieren** 