

bewegt ÄLTER werden

Sport- und Bewegungsangebote
für ältere Menschen in Bonn



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

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

Gefördert durch:



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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Anbietende	4
Angebote	7
Aikido	7
Ballsport	7
Entspannung	8
Fitness	8
Gedächtnistraining	10
Gymnastik	11
laido	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
Tischtennis	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

Aikido Aikikai Bonn

Graf-Galen-Str. 1, 53129 Bonn, Tel. 0151-21687554

www.aikido-bonn.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

sybill.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

Schwimm- und Sportfreunde Bonn e.V.

Kölustr. 313a, 53117 Bonn, Tel. 0228-676868
info@ssfbonn.de; www.ssfbonn.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 Enderich

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
www.hans-luetz.de

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

Burgweg 28, 53123 Bonn
Tel. 0151-53922827, info@tgv-bonn.de
www.tgv-bonn.de

Turn- und Kraftsportverein 1906 e.V. Duisdorf

Schmittstr. 2a, 53123 Bonn
Tel. 0228-96698111, geschaeftsstelle@tksv-duisdorf.de
www.tksv-duisdorf.de

TuS Oberkassel 1896 e.V.

Stüffgenstr. 16, 53227 Bonn
Tel. 0228-4222482, geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de
www.tus-oberkassel.de

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

Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn
Tel. 0228-4036713, reha@vfb-bonn.de, kurse@vfb-bonn.de
www.vfb-bonn.de

Vereinigung der Schachsportfreunde Bonn e.V.

Klufferstr. 86, 53175 Bonn
Tel. 0228-467872, wilfried.zukunft@gmx.de
www.vdsf-bonn.de

VHS Bonn

Mülheimer Platz 1, 53111 Bonn
Tel. 0228-772680, Ibrahim.Uygun@bonn.de
www.vhs-bonn.de

Wilhelmine-Lübke-Haus

Am Wesselpütz 2, 53123 Bonn
Tel. 0228-9785730, tanja.schmitz@sz-bonn.de

Angebote

Aikido

Aikido 50+

mittwochs, 09.30 - 11.00

Aikido Aikikai Bonn, Graf-Galen-Str. 1, 53129 Bonn

Tel. 0151-21687554, www.aikido-bonn.de,

Anmeldung erbeten

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

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

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

Leitung: Karl Waldecker, Tel. 0176-96018158

Volleyball, mixed

freitags 18.00

Helmholtz-Gymnasium, Helmholtzstr. 18, Duisdorf

Sportclub Grüne Eiche Ückesdorf e.V., Tel. 02208-2568

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, 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

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

Fitnesstraining 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

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

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

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

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

Sitzgymnastik

dienstags 10.15 - 11.00

Wilhelmine-Lübke-Haus, Am Wesselpütz 2, Duisdorf

Wilhelmine-Lübke-Haus

Tel. 0228-9785730, 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

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

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

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

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



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

Tischtennis

Tischtennis für Menschen mit und ohne Parkinsonerkrankung

dienstags, freitags 15.00 - 17.00

Turnhalle Jahnschule, Herseler Str. 3, Graurheindorf

Schwimm- und Sportfreunde Bonn e.V., Abt. Tischtennis

marionyarar@t-online.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

Kursangebot. Anmeldung an info@yoga-belebt.de

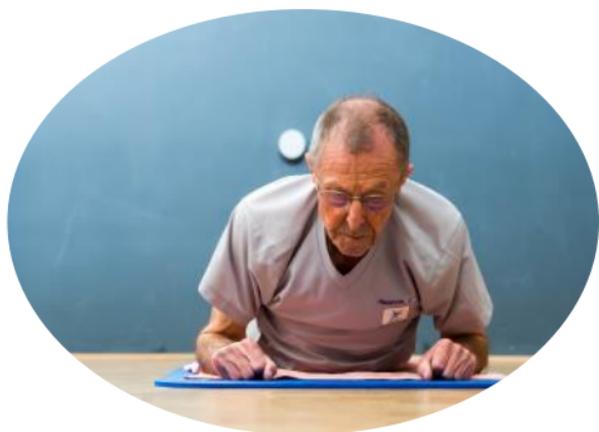
Yoga im Stehen und Sitzen

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



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



Gemeinsam
CO₂ reduzieren

