PROGRAMM DER SPORTVEREINE UND KOOPERATIONSPARTNER

SENIOREN-AKTIVWOCHE

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN DORTMUND

16.09.–22.09.2013

StadtSportBund Dortmund

Stadt Dortmund
Sozialamt

StadtSportBund Dortmund

Schnuppern Sie!

Alle Interessierten können in der Senioren-Aktivwoche vom **16. – 22. September 2013** in den Sport- und Bewegungsgruppen der beteiligten Dortmunder Sportvereine und Seniorenbegegnungsstätten dabei sein und mitmachen. In der vorliegenden Broschüre finden Sie alle Informationen über die Aktionen, Termine und Ansprechpartner – aufgeteilt nach Stadtbezirken.

Zu Ihrer Information:

- die Teilnahme an Angeboten im Aktionszeitraum ist für Interessierte **kostenfrei**
- bitte melden Sie sich bei den angegebenen Ansprechpartnern telefonisch an

Hinweis:

Die Teilnahme an Angeboten der dem StadtSportBund Dortmund e.V. angehörigen Sportvereine **ist versichert** (Nichtmitglieder-Versicherung).

Viel Spaß mit der Broschüre und eine aktive Woche wünschen

Veronique Wolter

StadtSportBund Dortmund e.V.

Projekt-Koordination „Bewegt älter werden in NRW"

Reinhard Pohlmann

Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Bereichsleiter

LIEBE DORTMUNDERINNEN UND DORTMUNDER,

ganz herzlich begrüße ich Sie zur Senioren-Aktivwoche der Dortmunder Sportvereine und Seniorenbegegnungsstätten.

Aktivitäten kennen kein Alter – dieser Gedanke ist zeitlos und Sport und Bewegung sind auch für das Leben der Generation 60+ von zentraler Bedeutung. Dortmund bietet zahlreiche Sportmöglichkeiten und nicht nur in der Aktionswoche bringen viele Sportvereine und Seniorenbegegnungsstätten den Menschen nahe, dass Bewegung in jedem Alter möglich und von großer Bedeutung ist. Schnupperstunden, Informationstage und Fachvorträge stehen auf dem Programm. Dafür habe ich gerne die Schirmherrschaft übernommen und bedanke mich recht herzlich bei denen, die dieses umfangreiche Programm auf die Beine gestellt haben.

Durch eine Kooperation des Fachdienstes für Senioren der Stadt Dortmund mit dem StadtSportBund Dortmund e.V. ist es gelungen, ein breites Spektrum von sportlichen und außersportlichen Organisationen aus allen Stadtbezirken für diese Aktion zu begeistern. Erst durch den Einsatz vieler ehrenamtlicher Helfer können Bewegungsangebote für Jung und Alt nachhaltig installiert werden. Ganz nach dem Motto der Aktivwoche „Bewegt älter werden in Dortmund“ wünsche ich allen Interessierten und Beteiligten viel Spaß und bewegende Tage.

Mit freundlichen Grüßen

Ullrich Sierau
Oberbürgermeister der Stadt Dortmund

LIEBE SPORTINTERESSIERTE,
LIEBE SPORTFREUNDINNEN UND –FREUNDE,

wir freuen uns, Sie herzlich zur Senioren-Aktivwoche begrüßen zu dürfen.

Bewegung und Sport – und das ein Leben lang – sind die Basis für Mobilität sowie körperliches und geistiges Wohlbefinden. Schon während des Berufslebens, aber auch im späteren Ruhestand ist eine ausgleichende und regelmäßige körperliche Aktivität unabdingbar. Das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat werden dabei geschützt und gestärkt.

In Dortmund finden wir in jedem Stadtbezirk eine große Anzahl unterschiedlichster Bewegungsangebote, die von den Sportvereinen und Seniorenbegegnungsstätten organisiert und durchgeführt werden. Qualifizierte, oftmals ehrenamtliche Übungsleiter verstehen es, mit viel Freude „ihren" Sport zu vermitteln. Ob Hobbyfußball, Wirbelsäulengymnastik, Lauftreff, Nordic Walking oder Hockergymnastik – für Jeden ist etwas dabei.

In der in Kooperation mit dem Fachdienst für Senioren der Stadt Dortmund organisierten Senioren-Aktivwoche können Sie kostenlos schnuppern und direkt vor Ort mitmachen. Viele Vereine und Seniorenbegegnungsstätten öffnen ihren Regelbetrieb für Interessierte und bieten zusätzliche Aktionen für Anfänger und Wiedereinsteiger an.

Werden Sie aktiv und vor allem bewegt älter!

Mit sportlichem Gruß

Jörg Rüppel
Vorstandsvorsitzender, StadtSportBund Dortmund e.V.

„BEWEGT ÄLTER WERDEN IN DORTMUND“

Beste Gesundheit, körperliche Fitness und uneingeschränkte Mobilität sind wichtige Voraussetzungen für ein gutes Leben. Mit der Aktion **„Bewegt älter werden in Dortmund“** möchten die Stadt Dortmund und der StadtSportBund Dortmund e.V. gemeinsam im Rahmen einer Senioren-Aktivwoche besonders ältere Menschen zum Mitmachen einladen.

Die Bedeutung von Bewegung für die körperliche, geistige und psychische Gesundheit älterer Menschen ist unumstritten und anerkannt. Bewegung und Sport ist zudem mehr als nur eine von vielen Möglichkeiten, die Gesundheit zu fördern. Gezieltes Bewegungstraining, bei dem die Muskelkraft, die Gehfähigkeit, die Beweglichkeit, die Standfestigkeit und Balance trainiert wird, trägt dazu bei, die selbständige Lebensführung im Alltag zu erhalten und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Sport und Bewegung steigert die Lebensfreude. Dies gilt besonders in der Gruppe oder in Sportvereinen, die außer den sportlichen Aktivitäten auch ein freiwilliges Engagement anbieten. Gute Chancen, im Alter neue Aufgaben und Herausforderungen in der Gemeinschaft mit anderen anzunehmen. Ich freue mich als zuständige Dezernentin für die Bereiche Senioren und Sport besonders über die gemeinsame Aktion des Sozialamtes und des StadtSportBund Dortmund e.V. Dortmund ist für seine sportlichen Leistungen und vielseitigen Angebote im Breitensport bekannt. Damit dieses Image auch so bleibt, laden wir Sie herzlich ein, mitzumachen.

Ich danke den Organisationen für die Vorbereitung der Aktivitäten und wünsche allen Beteiligten viel Spaß und Freude bei den Aktionen.
Ihre

Birgit Zoerner

Birgit Zoerner
Stadträtin

Städt. Seniorenheime
DORTMUND
gemeinnützige GmbH

SHDO.de

Pflegen | Betreuen | Beraten

MIT KOMPETENZ UND LEIDENSCHAFT

PFLEGE UND BETREUUNG RUND UM DIE UHR *und immer in Ihrer Nähe!*

Seniorenheim Mengede
Burgring 1-3 • 44359 Dortmund • **Tel.** (0231) **33 20-0**

Seniorenheim WEISSE TAUBE
Weiße Taube 54 • 44229 Dortmund • **Tel.** (0231) **73 82-201**

Seniorenwohnpark Burgholz
Eberstraße 47 • 44145 Dortmund • **Tel.** (0231) **47 64 19-10**

Seniorenwohnsitz Nord
Schützenstraße 103 • 44147 Dortmund • **Tel.** (0231) **50-2 60 96**

Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach
Stockumer Straße 380 • 44227 Dortmund • **Tel.** (0231) **97 02-0**

Seniorenzentrum Rosenheim
Rosenstraße 61 • 44289 Dortmund • **Tel.** (0231) **44 20 44-0**

Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof
Am Zehnthof 119 • 44141 Dortmund • **Tel.** (0231) **56 49-0**

Seniorenwohnsitz WESTHOLZ
Westholz 17 • 44328 Dortmund • **Tel.** (0231) **47 64 34-0**

Tagespflege im Wilhelm-Hansmann-Haus
Märkische Str. 21 • 44141 Dortmund • **Tel.** (0231) **50-2 59 61**

SHDO ist Spezialist für Wohnen, Leben und Rundum-Versorgung im Alter.
In über 150 Service-Wohnungen bieten wir dieses besondere Wohnen im Alter an.
Tel. (0231) **50-2 66 33**

START IN DIE WOCHE

Unser Oberbürgermeister Ullrich Sierau eröffnet als Schirmherr vor Vertretern der Presse und beteiligten Organisationen die Senioren-Aktivwoche am Montag, den 16.09.2013 um 13.30 Uhr.

Direkt im Anschluss können Interessierte an folgenden Angeboten teilnehmen:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Kreisverband Dortmund e.V.

- **Schnupper-Radtour rund um den Phoenix-See** MO, 16.09.2013 ab 13.30 Uhr

Treffpunkt: Restaurant Fénix am Phoenix See
Ansprechpartner: Ute Brand, Tel. (0231) 136685

TV 1890 Mengede e.V.

- **Walking rund um den Phoenix-See** MO, 16.09.2013 ab 13.30 Uhr

Treffpunkt: Restaurant Fénix am Phoenix See
Ansprechpartner: Astrid Zielke, Tel. (0231) 311314

APLERBECK

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Kreisverband Dortmund e.V.

- **Einsteiger-Radtour (leicht, ca. 25 km)** DO, 19.09.2013 15.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Schlosshof Haus Rodenberg
Ansprechpartner: Ute Brand, Tel. (0231) 136685

Budo- und Kraftsportverein Dortmund e.V.

- **Manager-Fitness-Boxen** MO, 16.09.2013 15.30–16.30 Uhr
- **Tai Chi Chuan** DI, 17.09.2013 16.00–17.00 Uhr
- **Manager-Fitness-Boxen** MI, 18.09.2013 16.00–17.15 Uhr
- **Tai Chi Chuan** DO, 19.09.2013 16.00–17.00 Uhr
- **Manager-Fitness-Boxen** FR, 20.09.2013 15.30–16.30 Uhr
- **Selbstverteidigung** SA, 21.09.2013 10.00–12.00 Uhr
- **Selbstverteidigung** SO, 22.09.2013 10.00–11.30 Uhr

Treffpunkt: Vereinsräume des BKV e.V., Overgünne 241
Ansprechpartner: Wilfried Peters, Tel. (0231) 8820091

Bundesverband Seniorentanz, AK Dortmund

- **Seniorentanz** DI, 17.09.2013 ab 16.00 Uhr

Treffpunkt: Ev. Kirchengemeinde, Schürener Str. 85
Ansprechpartner: Dörte Preuß, Tel. (02305) 13714

Schachfreunde Berhofen-Hörde

- **Schach Schnupperstunden** FR, 20.09.2013 19.00–23.00 Uhr

Treffpunkt: Gaststätte „Zum Steigerturm", Kneebuschstr. 12
Ansprechpartner: Joachim Plambeck, Tel. (0231) 445367

Städtische Seniorenwohnheime Dortmund gem. GmbH

- **Sitztanz in der Tagespflege** DI, 17.09.2013 15.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: Tagespflege am Seniorenzentrum Rosenheim, Rosenstr. 63
Ansprechpartner: Maria Luig, Tel. (0231) 5024561

Städtische Seniorenwohnheime Dortmund gem. GmbH

- **Play fit – Training an seniorengerechten Outdoor-Geräten** MI, 18.09.2013 15.00–16.00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenzentrum Rosenheim, Rosenstr. 61
Ansprechpartner: Maria Luig, Tel. (0231) 5024561

Städtisches Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

- **Fit und Aktiv: Gymnastik** MO, 16.09.2013 09.45–10.45 Uhr

Treffpunkt: Busenberg-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Inge Griese, Tel. (0231) 486526

APLERBECK

Städtisches Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

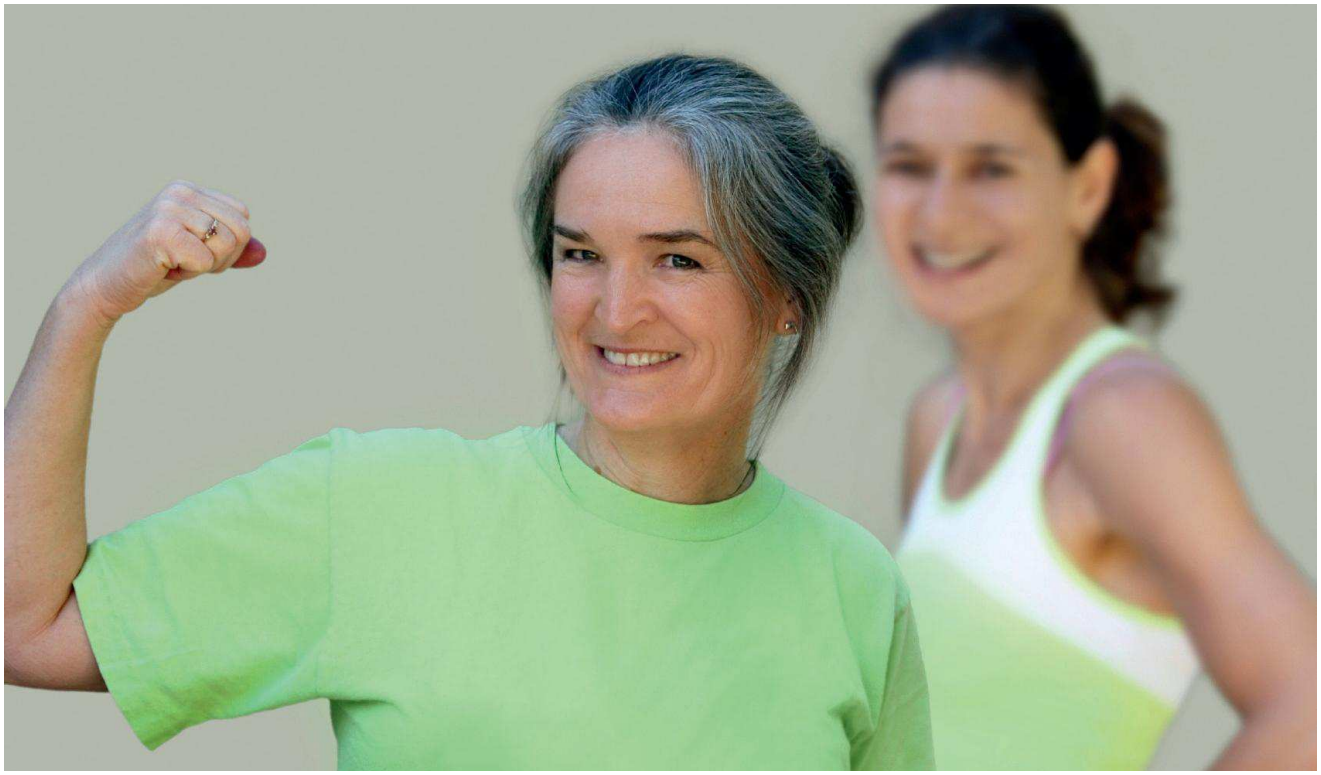
- **Sitzgymnastik** FR, 20.09.2013 13.30–14.30 Uhr

Treffpunkt: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen, Am Oldendieck 6
Ansprechpartner: Inge Griese, Tel. (0231) 486526

TV Berghofen 1904 e.V.

- **Er & Sie-Gymnastik (Senioren)** MO, 16.09.2013 16.30–17.45 Uhr
- **Funktionelle Fitnessgymnastik für jede Altersgruppe** DI, 17.09.2013 19.00–20.30 Uhr
- **Gesundheitssport „Fit bis ins hohe Alter" (Präventionskurs)** MI, 18.09.2013 17.00–18.30 Uhr

Treffpunkt: Busenberg-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Inge Griese, Tel. (0231) 486526



Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Kreisverband Dortmund e.V.

- **Radtour über Körnebach nach Bad Unna (leicht, ca. 35 km)** DI, 17.09.2013 15.00–19.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Knappschaftskrankenhaus
Ansprechpartner: Ute Brand, Tel. (0231) 136685

AWO Dortmund, Ortsverein Asseln-Husen-Kurl

- **Bewegungstherapie für Senioren & Seniorinnen** DI, 17.09.2013 13.40–14.45 Uhr

Treffpunkt: Begegnungsstätte Asseln, Flegelstr. 42
Ansprechpartner: Brigitte Overhage, Tel. (0231) 27574

StadtSportBund Dortmund e.V.

- **Wassergymnastik/Schwimmen für Ältere** MO, 16.09.2013 ab 16.00 Uhr
- **Wassergymnastik** MI, 18.09.2013 ab 15.00 Uhr
- **Wassergymnastik** MI, 18.09.2013 ab 15.45 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad Do-Brackel, Oesterstr. 68
Ansprechpartner: Petra Rickelmann, (0231) 5011106

EVING

Bundesverband Seniorentanz, AK Dortmund

- **Seniorentanz** MI, 18.09.2013 ab 10.00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenbegegnungsstätte Do-Eving, Deutsche Str. 27
Ansprechpartner: Dörte Preuß, Tel. (02305) 13714

SG Eving e.V.

- **Wassergymnastik für Senioren** MI, 18.09.2013 15.15–16.00 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad Eving, Württemberger Str. 2
Ansprechpartner: Nadine Euler, Tel.(0231) 1887871

Städtisches Begegnungszentrum Eving

- **Sitzgymnastik** DO, 19.09.2013 10.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: Städt. Begegnungszentrum Eving, Deutsche Str. 27
Ansprechpartner: Gabriele Wisniewski, Tel. (0231) 858994

TuS Eving-Lindenhorst 1945 e.V.

- **Gymnastik-Gruppe** MO, 16.09.2013 18.00–19.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Eckeystadion, Probsthaidastr. 13
Ansprechpartner: Helga Zarth, Tel. (0231) 806033

EVING

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Bewegung mit Spaß und Entspannung für Männer** MO, 16.09.2013 19.00–20.00 Uhr

Treffpunkt: Max-Wittmann-Schule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

HOMBRUCH

Kneipp-Verein e.V.

- **Mit Walking fit ins Wochenende** SA, 21.09.2013 08.30–09.30 Uhr

Treffpunkt: Treffpunkt: Rombergpark/Bot. Garten, Eingang Zoo
Ansprechpartner: Ingeborg Boine, Tel. (0231) 773680

StadtSportBund Dortmund e.V.

- **Wassergymnastik/Schwimmen für Ältere** MO, 16.09.2013 ab 15.00 Uhr
- **Wassergymnastik** MO, 16.09.2013 ab 15.30 Uhr
- **Wassergymnastik** DI, 17.09.2013 ab 14.00 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad Do-Hombruch, Deutsch-Luxemburger-Str. 63
Ansprechpartner: Petra Rickelmann, Tel. (0231) 5011106

Kraft gibt Sicherheit

Mit dem gesundheitsorientierten Krafttraining von Kieser Training ...

- erhalten Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit in jedem Alter
- steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit
- beugen Sie Rückenbeschwerden vor oder gehen diese aktiv an

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Einführungstraining.

Kommen Sie zu unseren Fachvorträgen rund um Ihre Gesundheit!

Dortmund
Lindemannstraße 78
Telefon (0231) 967 89 60
P Kundenparkplätze
www.kieser-training.de

KIESER TRAINING
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Besuchen Sie unsere Vorträge im September 2013 jeweils um 14.30 Uhr

- 16.09. Stark im Kreuz
- 18.09. Beckenbodentraining
- 20.09. Auf starkem Fuß

Anmeldung erbeten unter
0231-967 89 60

Kommen Sie zu unseren Fachvorträgen rund um Ihre Gesundheit!

Dortmund
Lindemannstraße 78
Telefon (0231) 967 89 60
P Kundenparkplätze
www.kieser-training.de

KIESER TRAINING
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

SPORT UND BEWEGUNG IM ALTER:
MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

Fast jeder möchte auch in höherem oder hohem Lebensalter gesund, vital, fit und mobil bleiben. Ohne sportliche Betätigung allerdings bleibt dies nicht mehr als ein Wunsch, denn der Alterungsprozess führt zu Veränderungen im Organismus. Durch die Zunahme kardiovaskulärer Risikofaktoren wie Cholesteringehalt des Blutes oder Bluthochdruck beispielsweise steigt die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (in den Industrienationen die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen) oder sog. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes. Knochendichte (Osteoporose) und Muskelmasse (Kraft) nehmen ab, degenerative Prozesse an den Gelenken (Wirbelsäule, Hüfte, Knie) bedeuten Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Zudem leiden mit zunehmendem Alter Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, was nicht selten Stürze mit Verletzungen und Knochenbrüchen nach sich zieht.

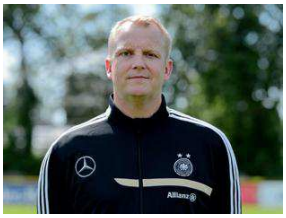
Sind dies Entwicklungen und Einschränkungen, mit denen man sich zwangsläufig abfinden muss? Die Antwort ist ein klares Nein. Wer sich ausreichend bewegt und seine Muskulatur trainiert, hat gute Aussichten, auch im hohen Alter noch fit und gesund zu sein. Mit einer angemessenen sportlichen Betätigung kann dabei in jedem Alter begonnen werden – auch noch mit 70 Jahren oder mehr. Durch Ausdauertraining (z. B. Joggen, Nordic Walking, Radfahren) lassen sich vor allem Herz und Kreislauf verbessern. Neueste sportwissenschaftliche Untersuchungen zeigen aber, dass für ältere Menschen auch Krafttraining ratsam ist. Durch die positiven Auswirkungen des Muskelaufbaus auf den passiven und aktiven Bewegungsapparat kann beispielsweise Rücken- und Gelenkschmerzen, Knochenabbau, Übergewicht oder Diabetes, aber auch Stürzen vorgebeugt werden. Empfehlenswert sind Organisationsformen wie Zirkeltraining mit anfänglich geringen Belastungen (2 x 20 bis 30 Wiederholungen) und relativ langen Erholungsphasen von 60 bis 120 Sekunden zwischen den Stationen.

Welche Sportarten sind sinnvoll?

Ungünstige Sportarten gibt es im Alter eigentlich nicht. Welche aus medizinischer Sicht konkret zu empfehlen sind, ist abhängig von der individuellen Leistungsfähigkeit, der Vorerfahrung und den Motiven zum Sporttreiben. Abrupte und schnelle Disziplinen wie Schlag- oder Zweikampfsportarten sind allerdings für Wiedereinsteiger und Neubeginner eher weniger geeignet Auch wenn Ballspiele mit Körperkontakt und Wettbewerbscharakter besonders Männern Spaß machen: Sie bergen ein hohes Verletzungsrisiko. Grundsätzlich wichtig und unabhängig von der gewählten Sportart ist, dass der Körper pro Woche 700 bis 2.000 Kilokalorien durch muskuläre Mehrarbeit verbrennt. Erst dann nämlich stellt sich der Profit in Form verbesserter Fitness ein.

Durch Bewegung länger leben

Wer Sport treibt, verbessert nicht nur seine Lebensqualität, sondern auch seine Lebenserwartung. Untersuchungen zufolge (z. B. Research Review der Uni Konstanz und der TU Dortmund gemeinsam mit der Klinik für Neurologie in Bad Berka) zeigen, dass Männer und Frauen, die regelmäßig Sport treiben, im Durchschnitt eine 3,7 Jahre längere Lebenserwartung haben. Der positive Stellenwert von Sport im Alter kann von daher nicht hoch genug eingeschätzt werden – nicht nur um Erkrankungen vorzubeugen (sog. Primärprävention), sondern auch dann, wenn bereits gesundheitliche Schäden eingetreten sind (sog. Sekundärprävention). Zu spät für den Einstieg ist es definitiv nie. Gerade ältere Menschen sollten jedoch vorab unbedingt eine sportmedizinische Untersuchung in Anspruch nehmen, um mögliche Gefahren auszuschließen.



Carsten Lueg ist Partner im Prävent Centrum Dortmund. Der Orthopäde mit den Zusatzbezeichnungen Manuelle Therapie/Chirotherapie und Sportmedizin betreut als Mannschaftsarzt u.a. die Frauenfußball-Nationalmannschaft.

Dr. Martin Kranich ist ebenfalls Partner im Prävent Centrum Dortmund. Neben Homöopathie und Moderne Mayr Medizin hat der Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin u.a. einen Schwerpunkt im Bereich der Ernährungsmedizin.

HOMBRUCH

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Wirbelsäulengymnastik** MO, 16.09.2013 10.00–11.00 Uhr
- **Wirbelsäulengymnastik** MO, 16.09.2013 11.00–12.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Froschloch, Froschloch 14
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Fitness und Kondition – allg. Gymnastik für Frauen** MO, 16.09.2013 18.45–19.45 Uhr

Treffpunkt: Schubertschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Walking seniorengerecht und Gymnastik, Info „Zum Muskelkater"** MI, 18.09.2013 10.00–14.00 Uhr
- **Walking seniorengerecht** MI, 18.09.2013 10.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: Stadion Hombruch, Deutsch-Luxemburger-Str.
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Wirbelsäulengymnastik** MI, 18.09.2013 18.00–19.00 Uhr
- **Wirbelsäulengymnastik** MI, 18.09.2013 19.00–20.00 Uhr

- **Wirbelsäulengymnastik** MI, 18.09.2013 20.00–21.00 Uhr

Treffpunkt: Harkortschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Allgemeine Gymnastik für Seniorinnen** MI, 18.09.2013 20.00–21.00 Uhr

Treffpunkt: Schubertschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Fitness und Kondition – allg. Gymnastik als Ausgleich zum Alltag (Frauen)** MI, 18.09.2013 20.00–21.00 Uhr

Treffpunkt: Langelohschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

- **Fitness und Kondition – allg. Gymnastik, Indiaka und Ballspiele** DO, 19.09.2013 19.30–21.00 Uhr
- **Senioren-Gymnastik** FR, 20.09.2013 09.00–10.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Froschloch, Froschloch 14
Ansprechpartner: Marie Smit, Tel. (0231) 9500680

HOMBRUCH

TVE-Barop e.V., Abt. Leichtathletik

- **Faustball** MO, 16.09.2013 20.00–21.30 Uhr
- **Hallenfußball** DI, 17.09.2013 20.00–21.30 Uhr
- **Rückengymnastik** MI, 18.09.2013 20.00–21.30 Uhr
- **Fit for fun** FR, 20.09.2013 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Grundschule Eichlinghofen (Turnhalle)
Ansprechpartner: Sebastian Müller, Tel. (0231) 524599

TVE-Barop e.V., Abt. Leichtathletik

- **Nordic Walking** MI, 18.09.2013 09.30–10.30 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Eichlinghofen
Ansprechpartner: Sebastian Müller, Tel. (0231) 524599

TVE-Barop e.V., Abt. Leichtathletik

- **Bewegungsgymnastik** MI, 18.09.2013 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Ostenberg-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Sebastian Müller, Tel. (0231) 524599

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.

- **Fit & aktiv durch Laufen und Walking (Lauftreff)** SA, 21.09.2013 ab 09.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Augustinum, Kirchhörderstr. 101
Ansprechpartner: Werner Koglin, Tel. (0176) 32189345

HOMBRUCH

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.

- **Fit & aktiv durch Laufen und Walking (Lauftreff)** DI, 17.09.2013 ab 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Zoo, Mergelteichstr.
Ansprechpartner: Werner Koglin, Tel. (0176) 32189345

HÖRDE

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Kreisverband Dortmund e.V.

- **Radtour zum europaweiten autofreien Tag (leicht)** SO, 22.09.2013 13.00–16.00 Uhr

Treffpunkt: Geschäftsstelle ADFC, Graudenzer Str. 11
Ansprechpartner: Ute Brand, Tel. (0231) 136685

Sozialdienst kath. Frauen e.V., Orstverein Hörde

- **Fitness im Alter** MO, 16.09.2013 14.30–15.15 Uhr

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus B3, Niederhofener Str. 52
Ansprechpartner: Sabine Eggert, Tel. (0231) 4270819

HÖRDE

SSC Hörde e.V.

- **Schwimmen/Aquafitness** MO, 16.09.2013 14.30–15.15 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad Hörde, Eichsfeld 5
Ansprechpartner: Anja Kolberg, Tel. (0231) 462336

SSC Hörde e.V.

- **Sport für Jedermann/WS-Gymnastik** DI, 17.09.2013 19.30–20.30 Uhr

Treffpunkt: Phoenix-Gymnasium (große Turnhalle)
Ansprechpartner: Anja Kolberg, Tel. (0231) 462336

TuS Dortmund-Wellinghofen 1905 e.V.

- **Bewegt älter werden** MO, 16.09.2013 16.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Lieberfeld-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Klaus Meyer, Tel. (0231) 411988

HUCKARDE

Kneipp-Verein e.V.

- **Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger** MI, 18.09.2013 09.00–10.00 Uhr

Treffpunkt: Revierpark Wischlingen, Parkplatz Friedhof
Ansprechpartner: Ingeborg Boine, Tel. (0231) 773680

Städtisches Begegnungszentrum Huckarde

- **Sitzgymnastik** MO, 16.09.2013 ab 14.00 Uhr
- **Gymnastik** DI, 17.09.2013 ab 15.30 Uhr

Treffpunkt: Städt. Begegnungszentrum Huckarde, Parsevalstr. 170
Ansprechpartner: Melanie Wenang, Tel. (0231) 394274

INNENSTADT-NORD

DJK Hansa Dortmund 1920 e.V.

- **Seniorinnengymnastik** DI, 17.09.2013 17.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Hauptschule in der Landwehr (Turnhalle)
Ansprechpartner: Ingrid Meckeler, Tel. (0231) 140579

INNENSTADT-NORD

Biriba Brasil e.V.

- **Capoeira** MO, 16.09.2013 18.00–20.00 Uhr
- **Capoeira** DO, 19.09.2013 19.00–21.00 Uhr

Treffpunkt: Rhein.-Westf. Realschule f. Hörgeschädigte, Uhlandstr. 88
Ansprechpartner: Martin Berzen, Tel. (0231) 160302

Biriba Brasil e.V.

- **Capoeira** MI, 18.09.2013 18.00–21.00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Nord, Münsterstr. 162
Ansprechpartner: Martin Berzen, Tel. (0231) 160302

Bundesverband Seniorentanz, AK Dortmund

- **Tanz im Sitzen/Schnupperkurs** DO, 19.09.2013 14.00–16.00 Uhr

Treffpunkt: Dietrich-Keuning-Haus
Ansprechpartner: Dörte Preuß, Tel. (02305) 13714

Bundesverband Seniorentanz, AK Dortmund

- **Seniorentanz** FR, 20.09.2013 ab 16.00 Uhr

Treffpunkt: St. Aposteln, Lessingstr. 100
Ansprechpartner: Dörte Preuß, Tel. (02305) 13714

CJD Dortmund Sportgemeinschaft e.V.

- **Diabetes-Tag: Sportliches Programm für Diabetiker** DO, 19.09.2013 14.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Dietrich-Keuning-Haus
Ansprechpartner: Sibylle Trappmann, Tel. (0231) 6560210

DJK Hansa Dortmund 1920 e.V.

- **Gesundheitssport** MI, 18.09.2013 17.30–19.00 Uhr

Treffpunkt: Städt. Gem. Hauptschule, Lützowstraße
Ansprechpartner: Armin Mücke, Tel. (0231) 9652382

Freier Sportverein 1898 Dortmund e.V., Abt. Schwimmen

- **Schwimmausbildung/-verbesserung** MO, 16.09.2013 20.00–21.00 Uhr

Treffpunkt: Nordbad, Leopoldstr. 50-58
Ansprechpartner: Jürgen Mirau, Tel. (0177) 4363462

Freier Sportverein 1898 Dortmund e.V., Abt. Turnen

- **Mach´ mit – bleib´ fit** DO, 19.09.2013 17.30–19.00 Uhr

Treffpunkt: Diesterweg Grundschule
Ansprechpartner: Marlis Dickewied, Tel. (0231) 571454

MEHR SICHERHEIT DURCH LEISTUNGSDIAGNOSTIK UND SPORTÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG

Bewegungsmangel ist einer der wesentlichen Krankheitsfaktoren der modernen Zivilisationsgesellschaft. Auch im Alter erhöht regelmäßige Bewegung Mobilität und Wohlbefinden, beugt Erkrankungen vor und sorgt dafür, dass man sich vitaler und fitter fühlt sowie mehr Lebensqualität genießen kann. Viele sog. Alterserscheinungen wie Gelenkentzündungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Gewichtszunahme, Osteroporose oder Blutdruckprobleme lassen sich durch Sport positiv beeinflussen. Sport dient also der Gesundheit – allerdings nur dann, wenn er in vernünftigen Grenzen betrieben wird und individuell optimale Sportarten gewählt werden. Denn tatsächlich birgt Sport in nicht mehr jugendlichem Alter auch Gefahren. Jemand, der sich zuletzt in seiner Schulzeit sportlich betätigt hat und nun nach einigen Jahrzehnten plötzlich wieder damit beginnt, könnte damit sein Herz gefährden.

Individuell optimale Trainingsgestaltung

Welche Sportart ist also die richtige, und wie lässt sich ermitteln, wo die persönlichen Grenzen liegen? Um sicherzugehen, dass sportliche Betätigung der Gesundheit dient und sich nicht ins Gegenteil verkehrt, ist eine ausführliche Leistungsdiagnostik eine Grundvoraussetzung, um den körperlichen Zustand und die Leistungsfähigkeit medizinisch überprüfen zu lassen. Sie gibt Auskunft über das aktuelle Leistungsvermögen und bildet die Basis für eine realistische Zielformulierung und eine maßgeschneiderte Trainingsgestaltung.

Mit der Spiroergometrie wird die wichtige Schwelle zwischen aerobem und anaerobem Trainingsbereich ermittelt. Dabei werden beispielsweise maximale Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxydabgabe, Ventilationsmenge, Atem- und Herzfrequenz gemessen. Gemeinsam mit einer Laktatdiagnostik liefert sie entscheidende Kriterien für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge. Ein Stufentest auf dem Laufband oder dem Ergometer gibt Aufschluss über die persönliche Leistungsfähigkeit, also Grundlagenausdauer, intensive Ausdauer, individuelle aerob-anaerobe Schwelle und Stehvermögen. Um sicherzustellen, dass das

sportliche Ziel ohne gesundheitliche Risiken erreicht wird, ist eine Auswertung der Ergebnisse mit professioneller Leistungsanalyse, ausführlicher Beratung und persönlichem Trainingsplan mit individuellen Pulsvorgaben für die einzelnen Trainingsbereiche von Vorteil. Über diesen Weg lässt sich bei älteren Menschen, die wieder oder erstmals Sport treiben möchten, die individuell optimale Sportart ermitteln sowie medizinisch qualifizierte Aussagen zur empfohlenen Intensität, Häufigkeit pro Woche und Dauer je Trainingseinheit treffen.

Sport und koronare Herzerkrankung

Eine vorliegende koronare Herzerkrankung (KHK) schließt sportliche Betätigung nicht aus. Da die Komplikationsrate durch Belastung allerdings höher liegt als bei Menschen, die nicht unter KHK leiden, ist eine sportärztliche Untersuchung unbedingt notwendig, um gesundheitliche Risiken durch Sport auszuschließen. Dazu gehören u.a. ein EKG in Ruhe und unter Belastung, eine Duplexuntersuchung der Gefäße sowie ggf. Untersuchungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Fußanalyse oder Laboruntersuchungen. Eine solche Diagnostik ist übrigens nicht nur bei bestehender KHK anzuraten, sondern bereits dann, wenn nur ein einziger Risikofaktor (Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes) vorliegt. Mehr noch: Sportwissenschaftlichen Empfehlungen zufolge, ist auch jüngeren Menschen (ab ca. 35 Jahre) vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit eine sportmedizinische Untersuchung dringend anzuraten.

Mittels Spiroergometrie erfolgt die umfassende Untersuchung der Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge.

Dr. Eiad J. Awwad (li.) und **Dr. Andreas Brune** sind Partner im Prävent Centrum Dortmund. Die Fachärzte für Innere und Allgemeinmedizin haben u.a. den Schwerpunkt Sportmedizin und Leistungsdiagnostik. Sie verfügen zudem über Zusatzausbildungen in Osteopathie und Chirotherapie.

Bei uns erwartet Sie keine normale Praxis,

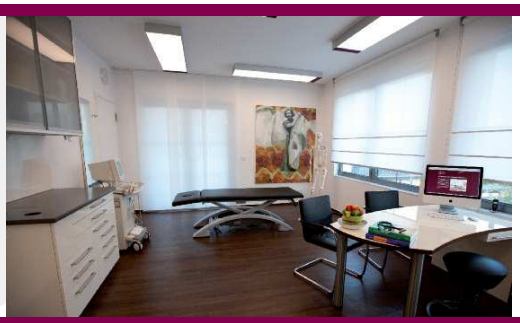
Gemeinsam mit unserem kompetenten Fachärzteteam sind wir gerne für Sie da!

Dr. med. Eiad J. Awwad
Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin
Sportmedizin, Chirotherapie, Osteopathie, Applied Kinesiology, Check-up Untersuchungen, Leistungsdiagnostik

Dr. med. Andreas Brune
Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin
Sportmedizin, Chirotherapie, Osteopathie, Applied Kinesiology, Check-up Untersuchungen, Leistungsdiagnostik

Unser interdisziplinäres Ärzteteam umfasst folgende Fachbereiche:

- **Allgemeinmedizin**
- **Innere Medizin**
- **Kardiologie**
- **Diabetologie**
- **Endokrinologie**
- **Orthopädie**
- **Sportmedizin**
- **Manuelle Medizin**
- **Chirotherapie**
- **Osteopathie**
- **Physiotherapie**
- **Chirurgie**
- **Neurochirurgie**
- **Plast. und Ästh. Chirurgie**
- **HNO**
- **Psychotherapie**



www.facebook.com/PraeventCentrum

sondern ein professionelles Konzept!

Dr. med. Martin Kranich
Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin
Homöopathie, Chirotherapie, Osteopathie, Applied Kinesiology, Moderne Mayr Medizin

Carsten Lueg
Facharzt für Orthopädie
Integrative Systemische Orthopädie, Sportmedizin und Sporttraumatologie, Chirotherapie, Akupunktur, Check-up Untersuchungen

prâvent centrum

Ganzheitliche Medizin Dortmund

Wellinghofer Amtsstraße 33, 44265 Dortmund
Tel. 0231 29 27 80 - 0

Unser Angebot richtet sich an privat versicherte Patienten und Selbstzahler.

TÜV NORD CERT GmbH
KPQM-Standard
Freiwillige Zertifizierung nach TÜV Süd Standard

Das Prävent Centrum ist akademische Lehrpraxis der Universität Münster und KPQM zertifiziert durch den TÜV.

www.praevent-centrum.de

INNENSTADT-NORD

Kneipp-Verein e.V.

- **Aktiv im Alter** — MO, 16.09.2013 14.30–15.30 Uhr

Treffpunkt: Kneipp-Zentrum, Leuthardstr. 10
Ansprechpartner: Ingeborg Boine, Tel. (0231) 773680

Städtische Seniorenwohnheime Dortmund gem. GmbH

- **Bewegung kennt keine Grenzen** — MI, 18.09.2013 stündl. 10.00–16.00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenwohnpark Burgholz, Eberstr. 47
Ansprechpartner: Maria Luig, Tel. (0231) 5024561

Städtische Seniorenwohnheime Dortmund gem. GmbH

- **Aktiver Kraftsport mit Musik** — DO, 19.09.2013 15.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: Seniorenwohnsitz Nord, Schützenstr. 103
Ansprechpartner: Maria Luig, Tel. (0231) 5024561

StadtSportBund Dortmund e.V.

- **Wassergymnastik** — MO, 16.09.2013 ab 13.20 Uhr
- **Wassergymnastik** — MO, 16.09.2013 ab 14.00 Uhr
- **Wassergymnastik** — MO, 16.09.2013 ab 14.40 Uhr

Treffpunkt: Nordbad, Leopoldstr. 50-58
Ansprechpartner: Petra Rickelmann, Tel. (0231) 5011106

EXKLUSIVE STADTVILLA FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT

MY HEALTHCLUB – der Name steht für eine höchst außergewöhnliche Adresse in Dortmund, wenn es um nachhaltiges Training und erholsame Wellness geht.

Persönlich und privat, ebenso exklusiv und angenehm wirkt das Ambiente in der Jugendstilvilla am Ostwall, wo der HEALTH-CLUB auf insgesamt drei Etagen ein umfassendes Angebot für Körper und Geist bereithält.

Bei allem genießt die qualifizierte Betreuung durch Fachpersonal höchste Priorität. Sie trainieren in Kleingruppen, maximal 10 Personen.

Für die jeweils individuellen Trainingsprogramme stehen moderne, medizinisch zertifizierte Geräte zur Verfügung.

Highlights sind die innovativen Vibrationsgeräte sowie ein hochmodernes Multifunktionsgerät für effiziente Trainingseinheiten.

Trainieren in atmosphärischen und edel eingerichteten Jugendstilräumen – eine weitere Spezialität des Hauses, wozu auch das Personal-Training mit individueller Betreuung für all diejenigen gehört, die ein ganz eigenes, privates Training wünschen.

Therapeutische Massagen, verschiedene Wellnessanwendungen sowie Yoga, Zumba und weitere Kursangebote (Bezuschussung durch die Krankenkassen 80 – 90 % möglich) runden das Angebotsspektrum ab.

Der MY HEALTHCLUB hat sich auf Gesundheitsbewusste und Junggebliebene spezialisiert. Die junge Zumba-Gruppe (55 bis 75-jährige) hat richtig Spaß.

Wir freuen uns auf Sie!

Willkommen

in einer Welt, die es mir ermöglicht zu mir zurückzufinden und die mir hilft mein Leben gesünder zu gestalten!

KÖRPER + ENERGIE

360°

KÖRPER + WELLNESS

KÖRPER + GEIST

MY HEALTH CLUB
health up your life...

FITNESS • RÜCKEN • PHYSIOTHERAPIE • PERSONALTRAINING • GERÄTEZIRKEL
YOGA • PILATES • ERNÄHRUNG • MASSAGE • BURNOUTPRÄVENTION

MY HEALTH CLUB | DORTMUND | OSTWALL 23 | 44135 DORTMUND | TEL: +49 (0)231 2202255

MYZOOMARKETING

INNENSTADT-OST

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Kreisverband Dortmund e.V.

- **Radtour: Kreuz(viertel) & quer durch die City (leicht)** SA, 21.09.2013 10.00–13.00 Uhr

Treffpunkt: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21
Ansprechpartner: Ute Brand, Tel. (0231) 136685

Dortmunder Keglerverein 1922 e.V.

- **Kegeln** MO, 16.09.2013 10.00–14.00 Uhr
- **Kegeln** DI, 17.09.2013 16.00–19.00 Uhr
- **Kegeln** MI, 18.09.2013 10.00–14.00 Uhr
- **Kegeln** DO, 19.09.2013 10.00–14.00 Uhr
- **Kegeln** FR, 20.09.2013 16.00–20.00 Uhr
- **Kegeln** SA, 21.09.2013 12.00–14.00 Uhr

Treffpunkt: Kegel-Center, Märkische Str. 84
Ansprechpartner: Ulrike Fleuth, Tel. (0231) 523712 (Kegelcenter)

Freier Sportverein 1898 Dortmund e.V., Abt. Schwimmen

- **Schwimmausbildung/-verbesserung** FR, 20.09.2013 19.30–21.30 Uhr

Treffpunkt: Südbad, Ruhrallee 30
Ansprechpartner: Jürgen Mirau, Tel. (0177) 4363462

Hellweg Shufflers Dortmund e.V.

- **Square Dance – Tag der offenen Tür** MO, 16.09.2013 19.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Libori-Grundschule (Aula)
Ansprechpartner: Michael Brammer, Tel. (0231) 456266

Städtische Seniorenwohnheime Dortmund gem. GmbH

- **Gymnastik/Wii-Spiele/ Bewegungsübungen** MO, 16.09.2013 10.00–12.00 Uhr

Treffpunkt: Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof, Am Zehnthof 119
Ansprechpartner: Maria Luig, Tel. (0231) 5024561

StadtSportBund Dortmund e.V.

- **Wassergymnastik/Schwimmen für Ältere** MO, 16.09.2013 ab 15.00 Uhr
- **Wassergymnastik** MO, 16.09.2013 ab 15.45 Uhr
- **Wassergymnastik** MO, 16.09.2013 ab 16.30 Uhr
- **Wassergymnastik** DI, 17.09.2013 ab 15.00 Uhr

Treffpunkt: Südbad, Ruhrallee 30
Ansprechpartner: Petra Rickelmann, Tel. (0231) 5011106

INNENSTADT-OST

Wilhelm-Hansmann-Haus

• **Gymnastik für Frauen**	DI, 17.09.2013	13.20–14.20 Uhr
• **QiGong**	MI, 18.09.2013	09.45–10.45 Uhr
• **Gymnastik für Frauen**	MI, 18.09.2013	12.35–13.35 Uhr
• **Gymnastik für Frauen**	MI, 18.09.2013	13.40–14.40 Uhr
• **Gymnastik für Frauen**	MI, 18.09.2013	17.10–18.10 Uhr
• **Gymnastik für Frauen**	DO, 19.09.2013	11.00–12.00 Uhr
• **Osteoporose-Gymnastik**	DO, 19.09.2013	13.30–14.30 Uhr
• **Gymnastik für Frauen**	DO, 19.09.2013	14.40–15.40 Uhr
• **Gesunde Haltung und Bewegung**	DO, 19.09.2013	18.15–19.15 Uhr
• **Hatha Yoga**	FR, 20.09.2013	14.45–15.45 Uhr

Treffpunkt: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21
Ansprechpartner: Emmi Schillings, Tel. (0231) 5023352

INNENSTADT-SÜD

TSC Eintracht Dortmund e.V.

• **Gymnastik für die S-Klasse**	DI, 17.09.2013	09.00–09.55 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle HF 2, Victor-Toyka-Str. 6
Ansprechpartner: David Ringel, Tel. (0231) 9123150

TSC Eintracht Dortmund e.V.

- **Gymnastik für die S-Klasse (Männer)** DI, 17.09.2013 17.00–17.45 Uhr
- **Gymnastik für die S-Klasse** MI, 18.09.2013 16.30–17.15 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle HF 1, Victor-Toyka-Str. 6
Ansprechpartner: David Ringel, Tel. (0231) 9123150

TSC Eintracht Dortmund e.V.

- **Gymnastik für die S-Klasse** FR, 20.09.2013 18.00–19.00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle HW 3, Victor-Toyka-Str. 6
Ansprechpartner: David Ringel, Tel. (0231) 9123150

INNENSTADT-WEST

ATV Dorstfeld 1878 e.V.

- **Gymnastik für Seniorinnen** MO, 16.09.2013 15.30–17.15 Uhr

Treffpunkt: Heinrich-Hartwig-Halle, Kortental 7
Ansprechpartner: Franziska Döring, Tel. (0231) 170537

AWO Dortmund

- **Nordic Walking: Schnupperstunde** MO, 16.09.2013 ab 14.00 Uhr

Treffpunkt: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42
Ansprechpartner: Michael Bille, Tel. (0231) 395720

Biriba Brasil e.V.

- **Capoeira** SO, 22.09.2013 16.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: Peter-Vischer-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Martin Berzen, Tel. (0231) 160302

DJK Eintracht Dorstfeld e.V., Abt. Gymnastik & Gesundheitssport

- **Frauengymnastik (70+)** MO, 16.09.2013 16.30–17.30 Uhr
- **Frauengymnastik (60+)** MO, 16.09.2013 17.45–18.45 Uhr
- **Frauengymnastik (60+)** MI, 18.09.2013 17.45–18.45 Uhr

Treffpunkt: Fine-Frau-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Wolfgang Zachwieja, Tel. (0231) 175482

Dortmunder Boxsport 90/50 e.V.

- **Boxtraining für Senioren über 35 Jahre** DO, 19.09.2013 20.30–22.00 Uhr

Treffpunkt: Elsa-Brandström-Schule (Turnhalle im hinteren Schulhofbereich)
Ansprechpartner: Mathias Burchardt, Tel. (0231) 7923920

StadtSportBund Dortmund e.V.

- **Wassergymnastik/Schwimmen für Ältere** DI, 17.09.2013 ab 15.00 Uhr

Treffpunkt: Westbad, Kortental 15
Ansprechpartner: Petra Rickelmann, Tel. (0231) 5011106

StadtSportBund Dortmund e.V.

- **Hockergymnastik** MI, 18.09.2013 10.00–10.45 Uhr

Treffpunkt: Nicolai-Gemeinde, Kreuzstr. 66 a
Ansprechpartner: Petra Rickelmann, Tel. (0231) 5011106

TVE-Barop e.V., Abt. Leichtathletik

- **Running Basics** DI, 17.09.2013 18.00–20.00 Uhr
- **fit@9** DO, 19.09.2013 09.00–10.30 Uhr

Treffpunkt: Helmut-Körnig-Halle
Ansprechpartner: Sebastian Müller, Tel. (0231) 524599

LÜTGENDORTMUND

Bundesverband Seniorentanz, AK Dortmund

- **Seniorentanz** MO, 16.09.2013 ab 17.00 Uhr

Treffpunkt: St. Laurentius, Lina-Schäfer-Str. 40
Ansprechpartner: Dörte Preuß, Tel. (02305) 13714

Bundesverband Seniorentanz, AK Dortmund

- **Seniorentanz** DO, 19.09.2013 ab 16.00 Uhr

Treffpunkt: Hl. Familie, Sadelhof 16
Ansprechpartner: Dörte Preuß, Tel. (02305) 13714

CJD Dortmund Sportgemeinschaft e.V.

- **Wirbelsäulengymnastik** MO, 16.09.2013 09.00–10.00 Uhr
- **Wirbelsäulengymnastik** MO, 16.09.2013 11.00–12.00 Uhr
- **Lungensport** DI, 17.09.2013 09.00–10.00 Uhr
- **Wirbelsäulengymnastik** DI, 17.09.2013 10.00–11.00 Uhr
- **Osteoporosegymnastik** DI, 17.09.2013 11.00–12.00 Uhr
- **Diabetessport** DI, 17.09.2013 15.00–16.00 Uhr
- **Lungensport** DI, 17.09.2013 16.00–17.00 Uhr
- **Herzsport** DI, 17.09.2013 16.00–17.00 Uhr
- **Herzsport** DI, 17.09.2013 17.00–18.00 Uhr
- **Lungensport** DO, 19.09.2013 11.00–12.00 Uhr
- **Osteoporosegymnastik** DO, 19.09.2013 17.00–18.00 Uhr
- **Herzsport** DO, 19.09.2013 17.00–18.00 Uhr
- **Herzsport** DO, 19.09.2013 18.00–19.00 Uhr
- **Sport in der Krebsnachsorge** FR, 20.09.2013 15.00–16.00 Uhr

- **Wirbelsäulengymnastik** FR, 20.09.2013 16.00–17.00 Uhr
- **Wirbelsäulengymnastik** FR, 20.09.2013 17.00–18.00 Uhr

Treffpunkt: CJD Berufsschule, Kleybredde 29
Ansprechpartner: Tania Giesser, Tel. (0231) 6560210

CJD Dortmund Sportgemeinschaft e.V.

- **Infotag: Spezielles Gerätetraining im Alter (Bitte um telefonische Anmeldung!)** MI, 18.09.2013 11.00–13.00 Uhr

Treffpunkt: Gesundheitsstudio des CJD, Kleybredde 23
Ansprechpartner: Sibylle Trappmann, Tel. (0231) 6560210

CJD Dortmund Sportgemeinschaft e.V.

- **Pilates** MO, 16.09.2013 10.00–10.35 Uhr
- **Fit 55** MO, 16.09.2013 10.35–11.30 Uhr
- **Fit 55** DO, 19.09.2013 10.35–11.30 Uhr
- **Zumba Gold** FR, 20.09.2013 09.00–09.55 Uhr
- **BOP – Bauch, Beine, Po** FR, 20.09.2013 10.00–10.55 Uhr
- **Zumba Gold** SO, 22.09.2013 10.30–11.25 Uhr

Treffpunkt: CJD Berufsschule, Kleybredde 29
Ansprechpartner: Sibylle Trappmann, Tel. (0231) 6560210

LÜTGENDORTMUND

Gesund & fit Reha-Sport e.V.

- **Rehasport Schnupperstunde** MI, 18.09.2013 16.15–17.00 Uhr

Treffpunkt: Kursräume Gesund & Fit Reha-Sport e.V., Potthöferei 46
Ansprechpartner: Alice Gensicki, Tel. (0231) 635063

Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund

- **Sitzgymnastik für Senioren** DO, 19.09.2013 14.45–15.45 Uhr

Treffpunkt: Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund, Werner Str. 10
Ansprechpartner: Hannelore Wagner, Tel. (0231) 5340614

Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund

- **Gymnastik für Senioren** DO, 19.09.2013 16.00–17.30 Uhr

Treffpunkt: Städt. Dellwigschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Hannelore Wagner, Tel. (0231) 5340614

StadtSportBund Dortmund e.V.

- **Wassergymnastik/Schwimmen für Ältere** MO, 16.09.2013 ab 16.00 Uhr
- **Wassergymnastik** DI, 17.09.2013 ab 14.00 Uhr
- **Wassergymnastik** MI, 18.09.2013 ab 14.00 Uhr
- **Wassergymnastik** DO, 19.09.2013 ab 14.45 Uhr

LÜTGENDORTMUND

- **Wassergymnastik** FR, 20.09.2013 ab 19.00 Uhr
- **Aqua-Step** FR, 20.09.2013 ab 19.45 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad Lütgendortmund, Volksgartenstr. 80
Ansprechpartner: Petra Rickelmann, Tel. (0231) 5011106

MENGEDE

Seniorenwohnheim Dortmund-Mengede

- **Gymnastik bis ins hohe Alter** DO, 19.09.2013 10.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenwohnheim Mengede, Burgring 1-3
Ansprechpartner: Monika Kattenbräucker, Tel. (0231) 3320522

Städtisches Begegnungszentrum Mengede

- **Feldenkrais** MO, 16.09.2013 09.15–10.30 Uhr
- **Sport u. Bewegung für „pfundige" Männer** MO, 16.09.2013 15.30–16.30 Uhr
- **Zhineng QiGong** MO, 16.09.2013 17.00–18.15 Uhr
- **Sitzgymnastik** MI, 18.09.2013 09.30–10.30 Uhr
- **Sitzgymnastik** MI, 18.09.2013 10.30–11.30 Uhr
- **Gymnastik** MI, 18.09.2013 14.00–15.00 Uhr
- **Gymnastik im Stehen und Sitzen** MI, 18.09.2013 15.15–16.15 Uhr
- **Schach, auch für Wiedereinsteiger** MI, 18.09.2013 15.30–19.00 Uhr
- **Tai Chi Chuan** DO, 19.09.2013 10.15–11.30 Uhr
- **Autogenes Training** DO, 19.09.2013 15.00–16.00 Uhr
- **Sitzgymnastik** FR, 20.09.2013 09.45–10.45 Uhr
- **Sitzgymnastik** FR, 20.09.2013 11.00–12.00 Uhr

Treffpunkt: Städt. Begegnungszentrum Mengede, Bürenstr. 1
Ansprechpartner: Ute Stasinski, Tel. (0231) 336460

TV 1890 Mengede e.V.

- **Nordic-Walking** Mi, 18.09.2013 09.30–11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Seniorenresidenz „Schloß Westhusen GmbH", Schloß Westhusenerstr. 71
Ansprechpartner: Astrid Zielke, Tel. (0231) 311314

Städtisches Begegnungszentrum Mengede

- **Sport und Gymnastik für Sie und Ihn** FR, 20.09.2013 15.00–16.00 Uhr
- **Volleyball – seniorengerecht** FR, 20.09.2013 16.00–17.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle, Karl-Schurz-Str. 13
Ansprechpartner: Ute Stasinski, Tel. (0231) 336460

TV 1890 Mengede e.V.

- **Gymnastik Damen 50+** MO, 16.09.2013 19.00–20.00 Uhr
- **Turnen – Männer 50+** DI, 17.09.2013 17.00–18.30 Uhr
- **Hobby Ballsport Mix 50+** DI, 17.09.2013 18.30–19.30 Uhr

Treffpunkt: Hauptschule Do-Mengede (Turnhalle)
Ansprechpartner: Geschäftsstelle, Tel. (0231) 338306

TV 1890 Mengede e.V.

- **Gymnastik Damen 50+** MO, 16.09.2013 20.00–21.00 Uhr
- **Sport der Älteren/Damen** FR, 20.09.2013 17.30–18.30 Uhr

Treffpunkt: Wilhelm-Rein-Schule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Geschäftsstelle, Tel. (0231) 338306

TV 1890 Mengede e.V.

- **Gymnastik für Pfundige 50+** MI, 18.09.2013 16.30–17.30 Uhr

Treffpunkt: Seniorenbegegnungsstätte Do-Mengede, Bürenstr. 1
Ansprechpartner: Geschäftsstelle, Tel. (0231) 338306

MENGEDE

TV Eintracht 1885 Dortmund-Bodelschwingh e.V.

- **Turnen: Seniorinnen 50+** MO, 16.09.2013 15.30–17.00 Uhr
- **„Er & Sie"-Turnen** MI, 18.09.2013 19.45–21.30 Uhr
- **Ballspiele: Männer 50+** MI, 18.09.2013 19.00–21.00 Uhr
- **Sport: Männer 50+** FR, 20.09.2013 18.45–20.00 Uhr

Treffpunkt: Bodelschwingh-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Akile Wesselmann, Tel. (0231) 375522

TV Eintracht 1885 Dortmund-Bodelschwingh e.V.

- **Boule** DI, 17.09.2013 16.30–17.30 Uhr

Treffpunkt: Bodelschwingh-Grundschule (Schulhof)
Ansprechpartner: Akile Wesselmann, Tel. (0231) 375522

TV Eintracht 1885 Dortmund-Bodelschwingh e.V.

- **Walking für Senioren** DI, 17.09.2013 10.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: U-Bahnhof Westerfilde
Ansprechpartner: Akile Wesselmann, Tel. (0231) 375522

TV Eintracht 1885 Dortmund-Bodelschwingh e.V.

- **Sitzgymnastik** DO, 19.09.2013 14.00–15.30 Uhr

Treffpunkt: AWO Westerfilde, Speckestr. 19
Ansprechpartner: Akile Wesselmann, Tel. (0231) 375522

AWO Dortmund, Orstverein Husen-Kurl

- **Bewegungstherapie für Senioren & Seniorinnen** DI, 17.09.2013 13.40–14.45 Uhr

Treffpunkt: Begegnungsstätte Husen, Kühlkamp 2-4
Ansprechpartner: Ly Kirsch, Tel. (0231) 2174014

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Boule – Petanque für Einsteiger** MO, 16.09.2013 17.30–19.00 Uhr

Treffpunkt: Paul-Dohrmann-Schule (Sportplatz)
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Walking/Nordic-Walking für Einsteiger** MI, 18.09.2013 08.00–09.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Kleingartenanlage „Alte Körne", Kafkastr./Werzenkamp
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

SCHARNHORST

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Gleichgewichts-Parcour** DO, 19.09.2013 10.30–14.30 Uhr

Treffpunkt: Franziskuszentrum (Gemeindeplatz), Gleiwitzstr. 283
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Funktionelle Gymnastik für Frauen** MO, 16.09.2013 16.00–17.00 Uhr
- **Bosseln in der Halle** MO, 16.09.2013 19.00–20.00 Uhr
- **Fitnessgymnastik für Frauen** MO, 16.09.2013 20.00–21.30 Uhr
- **Funktionelle Gymnastik für Osteoporosebetroffene** MI, 18.09.2013 20.00–21.30 Uhr
- **Trampolinspringen für Senioren 60+, die sich trauen** FR, 20.09.2013 19.30–21.00 Uhr

Treffpunkt: Paul-Dohrmann-Schule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Lauftreff: Jogging, Walking und Nordic Walking** MO, 16.09.2013 – FR, 20.09.2013 ab 08.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Alte Körne" Ende Kafkastr.
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Fit im Alter – Gesundheit braucht Bewegung** MO, 16.09.2013 09.15–10.15 Uhr

Treffpunkt: Pfarrheim Bonifatius-Gemeinde, Derner Str. 393 a
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Qi Gong** DI, 17.09.2013 09.30–10.30 Uhr
- **Qi Gong** DI, 17.09.2013 10.45–11.45 Uhr
- **Fit im Alter – Gesundheit braucht Bewegung** MI, 18.09.2013 10.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: Franziskuszentrum, Gleiwitzstr. 283
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Fit im Alter – Gesundheit braucht Bewegung** DI, 17.09.2013 10.30–11.30 Uhr

Treffpunkt: Gemeindesaal Immaculata-Gemeinde, Westholz 40
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

SCHARNHORST

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

• **Radwandern**	DI, 17.09.2013	ab 13.30 Uhr
• **Walking-Treff für Diabetiker und Übergewichtige**	SO, 22.09.2013	10.00–11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Alte Körne“ Ende Kafkastr.
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Rehasport für Diabetiker und Nicht-diabetiker mit erhöhtem Übergewicht** MI, 18.09.2013 16.15–17.45 Uhr
- **Gymnastik für Wirbelsäulen- und Haltungsschäden** MI, 18.09.2013 18.00–19.00 Uhr
- **Gymnastik für Wirbelsäulen- und Haltungsschäden** MI, 18.09.2013 19.00–20.00 Uhr
- **Fitness für Männer** FR, 20.09.2013 19.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Kautsky-Grundschule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

DJK Eintracht Scharnhorst e.V.

- **Er & Sie** DO, 19.09.2013 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Gesamtschule Scharnhorst (Turnhalle)
Ansprechpartner: Jürgen Schlüter, Tel. (0231) 239207

Seniorenwohnsitz Westholz

- **Sturzprophylaxe** DO, 19.09.2013 ab 17.00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenwohnsitz Westholz, Westholz 17
Ansprechpartner: Anja Sprenger-Lux, Tel. (0231) 47643412

SCHARNHORST

SV Derne 49 e.V.

- **Männerturnen** MO, 16.09.2013 20.00–22.00 Uhr
- **Seniorenturnen** DO, 19.09.2013 16.00–17.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Rotdornallee, Rotdornallee 13-15
Ansprechpartner: Hans-Jürgen Kalamajka, Tel. (0231) 819432

SV Derne 49 e.V.

- **Männerturnen** MO, 16.09.2013 18.00–20.00 Uhr

Treffpunkt: Grundschule Kirchderne (Turnhalle)
Ansprechpartner: Hans-Jürgen Kalamajka, Tel. (0231) 819432

SV Derne 49 e.V.

- **Gymnastik und Rehasport** DI, 17.09.2013 18.15–19.00 Uhr
- **Gymnastik und Rehasport** DI, 17.09.2013 19.15–20.00 Uhr

Treffpunkt: Paul-Dohrmann-Schule (Turnhalle)
Ansprechpartner: Hans-Jürgen Kalamajka, Tel. (0231) 819432

SV Derne 49 e.V.

- **Wassergymnastik** DO, 19.09.2013 15.15–16.00 Uhr

Treffpunkt: Hallenbad „Die Welle“, Gleiwitzstr. 279 a
Ansprechpartner: Hans-Jürgen Kalamajka, Tel. (0231) 819432

Ansprechpartner

StadtSportBund Dortmund e.V.
Geschäftsstelle
Haus des Sports
Beurhausstr. 16–18
44137 Dortmund
www.ssb-do.de

Veronique Wolter – Projektkoordinatorin „Bewegt älter werden in NRW"
Tel. (0231) 50–11111
Fax (0231) 50–11110
E-Mail v.wolter@ssb-do.de

Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren
Kleppingstr. 26
44135 Dortmund
www.senioren.dortmund.de

Monika Robertz – Fachberatung für Seniorenarbeit
Tel. (0231) 50–26637
Fax (0231) 50–26016
E-Mail mrobertz@stadtdo.de

Impressum

HERAUSGEBER
StadtSportBund Dortmund e.V.
Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren

REDAKTION
StadtSportBund Dortmund e.V., Mathias Grasediek
Fachdienst für Senioren, Reinhard Pohlmann

FOTOS
Bilddatenbank LSB NRW, Andrea Bowinkelmann
Seiten: 35, 41

KOMMUNIKATIONSKONZEPT, LAYOUT & DRUCK
Lifestyle & Friends, Agentur für Kommunikation GmbH
www.lifestyle-friends.de

Zur besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form von Personengruppen genannt, wobei jeweils beide Geschlechter angesprochen sind.

StadtSportBund
Dortmund

Stadt Dortmund
Sozialamt