

SPORT FÜR ÄLTERE IM TVC ENGER

Egal ob Sie ihr Leben lang Sport gemacht haben oder absoluter Neueinsteiger sind, ob fit wie ein Turnschuh oder in ihrem Bewegungsdrang eingeschränkt, ob vom Arzt verordnet oder aus innerem Antrieb, ob alleine, mit Partner oder mit einer bestehenden Gruppe, beim TVC Enger finden Sie eine Vielzahl von sportlichen Angeboten für Seniorinnen und Senioren. Gerne können Sie die verschiedenen Gruppen unverbindlich testen.

DER TVC ENGER BIETET:

- (Wieder-)Einstieg in sportliche Aktivität zu jeder Zeit
- Bewegungsangebote für verschiedene Altersklassen und zu verschiedenen gesundheitlichen Schwerpunkten
- Speziell qualifizierte Übungsleiter
- Soziale Kontakte und geselliges Miteinander
- Zertifizierung der Rehasportkurse durch den Behindertensportverband NRW nach § 64 SGB IX

Detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite oder in der

Geschäftsstelle:

Freizeitweg 7

32130 Enger

Tel. 05224 – 1518

Bürozeiten:

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr

Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr



Volksbank
Bad Oeynhausen-Herford eG



**TURNVEREIN
CONCORDIA
1864 ENGER E.V.**

SPORT DER ÄLTEREN



**GYMNASTIK
GESUNDHEITSSPORT
REHASPORT**

**www.tvc-enger.de
info@tvc-enger.de**

FIT AB 50

Gesundheitsorientiertes Training mit und ohne Kleingeräte für Männer und Frauen. Zielsetzung dieses Kurses ist die Erhaltung bzw. Wiederherstellung des körperlichen Wohlbefindens der Teilnehmergruppe 50+.

montags 17:15 – 18:15 Uhr,
Große Sporthalle Gymnasium,
Übungsleitung: Axel Michaelis

SENIORINNENGYMNASTIK 65+

Fit und beweglich bleiben mit Gymnastik, Tänzen und Spielen. Frauenrunde, die sich auch außerhalb des Sports gerne mal zusammensetzt.

montags 17 – 18 Uhr,
Sporthalle Grundschule Enger-Mitte,
Übungsleitung: Birgit Jaschkowitz

mittwochs 20:00 – 21:30 Uhr,
Sporthalle Grundschule Enger-Mitte,
Übungsleitung: Michaela Bertling

SENIORENGYMNASTIK 65+

Fit und beweglich bleiben mit Gymnastik und Spielen. Eine Männerrunde, die sich auch außerhalb des Sports gerne mal zusammensetzt.

dienstags 19:00 – 20:30 Uhr,
Sporthalle Grundschule Enger-Mitte,
Übungsleitung: Gerhard Feldmann

REHABILITATIVE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Teilnehmende mit Beschwerden der Wirbelsäule, gezielte Übungen zur Kräftigung des Rumpfes, zur Gleichgewichtsförderung und zum Erlernen alltagsgerechten Hebens und Tragens. Die Übungen werden variantenreich mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.

donnerstags 18:15 – 19:15 Uhr,
Sporthalle der Grundschule Enger-Mitte,
Übungsleitung: Henrike Diekenhorst-Bußmann

PRÄVENTIONSSPORT

Für Betroffene von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gymnastik, Ausdauertraining, Entspannungsübungen und Spiele. Die Inhalte richten sich nach der individuellen Belastbarkeit der Teilnehmenden.

montags 18:45 -20:00 Uhr,
Große Sporthalle am Widukind-Gymnasium,
Übungsleitung: Klaus Tholen

SITZGYMNASTIK (in Kooperation mit dem Ev. Krankenhaus Enger)

Für alle, die trotz eingeschränkter Mobilität oder Standsicherheit ihre körperliche Leistungsfähigkeit und soziale Kontakte erhalten oder wiederaufbauen möchten. Übungen mit geringer Intensität und Aufgaben, die das Gedächtnis anregen.

Donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, Wohn- und Pflegezentrum Enger, Kesselstraße 39, 32130 Enger,
Übungsleitung: Linda Hohmann

REHASPORT FÜR FRAUEN (KREBS/ DIABETES)

Für Teilnehmende mit einer Krebsdiagnose oder mit Diabeteserkrankungen. Moderates Ausdauertraining, funktionelle Gymnastik und verschiedene Formen der Entspannung. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen und nach oder bereits während einer möglicherweise langen Therapiezeit zwischen Entmutigung und Tatendrang, Ängsten und Zuversicht das „normale Leben“ wieder zu entdecken.

mittwochs 19 – 20 Uhr,
Sporthalle Grundschule Enger-Mitte,
Übungsleitung: Gudula Ebeling

FIT IN DEN TAG /

REHABILITATIONSSPORT ORTHOPÄDIE

Für Teilnehmende mit orthopädischen Krankheitsbildern (z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, Endoprothesen etc.) aber auch Senioren, die mit Bewegung in den Tag starten wollen. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Extremitäten, des Rumpfes, zur Gleichgewichtsförderung, zur Sturzprophylaxe und Förderung der Beweglichkeit. Auch Gedächtnisspiele sind Bestandteil des Kurses.

dienstags 10:45 – 11:45 Uhr,
Sporthalle der ehem. Heideschule in Westerenger,
Übungsleitung: Linda Hohmann