

Große
Verlosungsaktion!
Fahrrad zu gewinnen!



STADTSPORTBUND
Bochum



Sportwoche Bochum

Programmheft 2019

Freitag, 13.09.2019 bis
Samstag, 21.09.2019

Reinschnuppern!

Mitmachen!

Ausprobieren!

*Sport und
Gesundheit
im Verein!*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort/Grußwort	4–5
Auftakt: Großer Aktionstag	6–17
• Fest „Im Busch“ / Großer Aktionstag	6–7
• Übersichtstabelle Angebote	8–9
• Rollator-Parcours	10
• Alltags-Fitness-Test	11
• Lageplan/Anreise	12–13
• Verlosungsaktion Fahrrad	14–15
• Hochseilgarten	16–17
Angebote der Schnupperwoche	18–43
• Aktionstag Boule und Schach	30
• Abschluss: „Aktionstag 50+“ des EMSCHER-RUHR-TURNVERBANDS	43

Der Stadtsportbund Bochum e.V. beteiligt sich im siebten Jahr an den landesweiten Programmen „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ und „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes NRW.

In diesem Rahmen werden jedes Jahr unterschiedliche Sportangebote für Ältere in Bochum durchgeführt – so auch die „Sportwoche Bochum“.

Der Stadtsportbund Bochum e.V. dankt seinen Kooperationspartnern: den beteiligten Bochumer Sportvereinen sowie der Stadt Bochum mit ihren Seniorenbüros und dem Seniorenbeirat.

Anfragen zur Sportwoche Bochum

richten Sie bitte an:

Stadtsportbund Bochum e.V.
Westring 32
44787 Bochum

Telefon: 0234 96139-0
Telefax: 0234 96139-99

E-Mail: info@sport-bochum.de
Internet: www.sport-in-bochum.de

Servicezeiten:
Montag – Donnerstag: 9.00 – 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 14.00 Uhr



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

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Vorwort

Glückssache Gesundheit?



Nein. Gesundheit ist nicht immer Glückssache. Gerade bei zunehmendem Alter gilt, dass regelmäßiger Sport für einen gesunden Körper sorgt und zu besserem Wohlbefinden verhilft. Je weniger Sie sich bewegen, desto schwerer fallen mit der Zeit alltägliche

Bewegungen, und gleichzeitig erhöht sich die Gefahr für Verletzungen und Erkrankungen. Ich weiß auch: Je höher das Lebensalter, desto schwieriger gestaltet sich der Einstieg in den Sport.

Doch genau dafür gibt es unsere „Sportwoche Bochum“. In der 7. Auflage haben wir eine rekordverdächtige Fülle von gesundheitsorientierten Breitensportangeboten zusammengebracht: Weit über 120 Schnupper- und Mitmachangebote warten auf Sie, darunter sind viele neue Angebote wie Discgolf, Drachenbootfahren oder Walking Football. Probieren Sie es aus!

Falls Sie sich einen Überblick über unsere Tätigkeiten und das Angebot der Sportwoche in einem festlichen Rahmen verschaffen möchte, dann kommen Sie zu unserer Auftaktveranstaltung am 13. September. Sie findet in Kooperation mit dem Fest „Im Busch“ statt und liegt gewissermaßen in unserem Quartier. Denn die Geschäftsstelle des Stadtsportbunds ist nur einen Katzensprung entfernt. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit. Wir freuen uns auf Sie!

Gabriela Schäfer
Vorsitzende des Stadtsportbundes Bochum e.V.

Gruss

Liebe Bochumerinnen liebe Bochumer,



vom 13. bis zum 21. September findet die 7. Bochumer Sportwoche statt. In zahlreichen Aktivitäten stellen Bochums Sportvereine gemeinsam mit dem Stadtsportbund ihre Angebote vor. Während der Schnupperwoche bieten sich viele Gelegenheiten, ungezwungen bisher unbekannte Sportarten auszuprobieren, neue Menschen kennenzulernen und in Bewegung zu kommen.

Der Auftakt dieser bewegenden Woche findet am 13. September 2019 als begleitendes Programm des Festes „Im Busch“ auf dem Imbuschplatz statt. Dort feiern die Akteure vor Ort und die Bezirksvertretung Bochum Mitte gemeinsam mit hoffentlich vielen Nachbarn die KoFabrik als neuen Mittelpunkt des Quartiers.

Wie es bei den Bochumer Sportvereinen neben dem Sport auch um das soziale Miteinander geht, so soll dieses Fest die Nachbarschaft zum Austausch bringen. Nur in diesem direkten Kontakt werden Vorurteile abgebaut und Bekanntschaften geschlossen.

Ich freue mich auf ein wunderschönes Fest und auf eine bewegte Woche. Glück auf!

Gabriele Spork
Bezirksbürgermeisterin Bochum-Mitte

Großer Aktionstag

Unsere Sportwoche beginnt – mit dem Großen Aktionstag:

Im Jahr 2019 führen wir unsere „Sportwoche Bochum – Bewegt ÄLTER werden“ und „Bewegt GESUND bleiben“ zum siebten Mal durch. Sie läuft vom 13.09. bis zum 21.09. Wir starten in die Sportwoche mit einer Auftaktveranstaltung in unserem Quartier. Zur Eröffnung der KoFabrik lädt die Bezirksvertretung Bochum-Mitte zum Fest „Im Busch“ ein – und wir sind dabei!

Unser Großer Aktionstag steigt im Rahmen des vom Landessportbund NRW e.V. und der Staatskanzlei des Landes NRW geförderten Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ am Freitag, 13.09.2019, auf dem Imbuschplatz in Bochum. Dort präsentieren Bochumer Vereine zwischen 15 und 19 Uhr ihre Sportangebote auf der Bühne und zum Mitmachen (**Übersicht auf den Seiten 8/9**).

Wir nutzen dabei die Gelegenheit, allen Interessierten die Themen Sport und Gesundheit im Verein nahezubringen. Dafür halten wir wieder viele Informations- und Beratungsangebote bereit – sowohl für Vereinsvertreter als auch für interessierte Bürger und Bürgerinnen!

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Am 13.09.2019. In Kooperation mit dem Fest „Im Busch“

Natürlich ist beim Großen Aktionstag nicht nur fürs leibliche Wohl gesorgt, sondern auch für viele Informationen, Vorführungen und Mitmachangebote – von Discgolf als Wurfspielart über Tanzen bis zum Olympischen Zweikampf! Es gibt aber auch spannende Sonderaktionen:

1. Preisverleihung Bonuskarte Fit im Park
2. Minigolf-Bahnen 2x5x7m
3. Rollator-Parcours

Alle Infos unter www.sport-in-bochum.de!

Mit unserem Großen Aktionstag wollen wir alle Interessierten mit Energie und Neugier ausstatten. Damit Sie so richtig motiviert sind, können Sie durch Ihre Teilnahme am Aktionstag und/oder der Schnupperwoche (S. 18–43) an der Verlosungsaktion teilnehmen. Zu Gewinnen gibt es ein hochwertiges Fahrrad. Weitere Infos zur Verlosung finden Sie auf den Seiten 14/15.

Mittelpunkt des Quartiers: KoFabrik

Vom Westring gut sichtbar steht das historische Verwaltungsgebäude der Bochumer Eisenhütte Heinzmann an der Stühmeyerstraße. Dort hat die Montag-Stiftung Urbane Räume ihre Arbeit in Bochum aufgenommen: Sie gestaltet die frühere Industriestätte um zur „KoFabrik“. Als solche soll sie für das Viertel zu einem Haus für nachbarschaftliche Begegnung, kooperatives Arbeiten und urbane Produktion werden.

Großer Aktionstag

Auf einen Blick: Alle Angebote am 13.09.19

Treffpunkte und Zeitplan werden am ...
Aktionstag am SSB-Infostand ausliegen! Bitte informieren Sie sich auch über www.sport-in-bochum.de

Verein/Institution

Mitmachaktionen/Vorfürungen

TV Bochum- Brenschede e.V.

Vorführung: Rhythmische Sportgymnastik +
Gymnastischer Tanz. Mitmachangebot: Fit im
Alter + Fit-Stretch für Frauen

VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport

Vorführung: Mitmach-Tanzaktion
Mitmachangebot: Erlernen der Tanzgrundschritte

Cheer Academy Bochum e.V.

Vorführung: Cheerleader-Auftritt und Mitmachtanz

Deutscher Minigolfsport Verband und Bochumer MC e.V.

Minigolf auf portablen Bahnen

Fachschaft Dart

Mitmachaktion Dart

LFC Laer 06 e.V. – Abteilung Discgolf

Mitmachaktion Discgolf

Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.

Bühnenauftritt „Sitzgymnastik mit Stäben“

KSV Bochum 1898 e.V.

Mitmachaktion Fitnesstraining und
Olympischer Zweikampf

Fachschaft Schach

Mitmachaktion Schach

TV 1963 Bochum-Vöde e.V.

Traumklänge – geführte Klangreise mit Klangschalen

Verkehrswacht Bochum

Rollator-Parcours

Stadtsportbund Bochum e.V.

Ausprobieren Mobiler Hochseilgarten

Stadtsportbund Bochum e.V.

Alltags-Fitness-Test

Stadtsportbund Bochum e.V.

Preisübergabe der Bonuskarten-Aktion „Fit im Park“

sportsCircle e.V.

Infostand und Vorführung Kids Taekwon-Do

2 Rad Napieralla

Infostand und Präsentation Fahrrad (Verlosung)

Großer Aktionstag

Rollator-Parcours

am 13.09.2019 mit der
Verkehrswacht Bochum

Freiheit zurückgewinnen – mit dem Rollator

Viele Menschen, die aus gesundheitlichen oder Altersgründen nicht mehr gut zu Fuß sind, erobern sich mit einem Rollator viel Mobilität und Freiheit zurück. Erfahrungsgemäß gibt es aber immer wieder Unsicherheiten, wie man sich mit einer fahrbaren Gehhilfe im Straßenverkehr richtig verhält, um heil und gesund ans Ziel zu kommen

Die Polizei Bochum möchte, dass sich Rollatortreuer und -treuerinnen im Straßenverkehr sicher und unfallfrei bewegen.

Das Team der Verkehrsunfallprävention setzt beim Großen Aktionstag auf dem Imbuschplatz wieder den bewährten Rollator-Parcours ein. Alle Teilnehmer können hier unterschiedliche Untergründe erfahren, die bei der alltäglichen Bewegung im Straßenverkehr zur Gefahr werden können.

Ergänzend ist die Verkehrswacht Bochum als tatkräftiger Kooperationspartner wieder mit dabei und bietet die Möglichkeit, die Rollatoren mit Reflektoren auszustatten, damit auch die Sicherheit im Straßenverkehr in der dunklen Jahreszeit gewährleistet ist.



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Alltags-Fitness-Test

am 13.09.2019 mit dem
Stadtsporthund Bochum

Geht es Ihnen auch so?

Der Weg zum Einkauf oder zum Arzt wird beschwerlicher. Vielleicht ist der ein oder andere auch schon einmal gestürzt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit ab und auch die Kraft und die Kondition schwinden. Die Reaktionsfähigkeit reduziert sich und die Bewegungsabläufe sind nicht mehr so flüssig wie einst. Viele ältere Menschen werden dadurch unsicher, trauen sich manche Wege nicht mehr zu oder gehen aus Angst gar nicht mehr aus dem Haus – Einschränkungen im Lebensalltag sind die Folge.



Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG

Um zu testen, wie es um Ihre alltägliche Fitness bestellt ist, gibt es den Alltags-Fitness-Test. Wir führen den Test beim Großen Aktionstag auf dem Imbuschplatz durch und beraten Sie!

Der Alltags-Fitness-Test vom Deutschen Olympischen Sportbund wurde mit Unterstützung der Marie-Luise und Ernst Becker-Stiftung für Deutschland umgesetzt.

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

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Großer Aktionstag

**Der Große Aktionstag
am 13.09.2019.**

Lageplan, Anreise

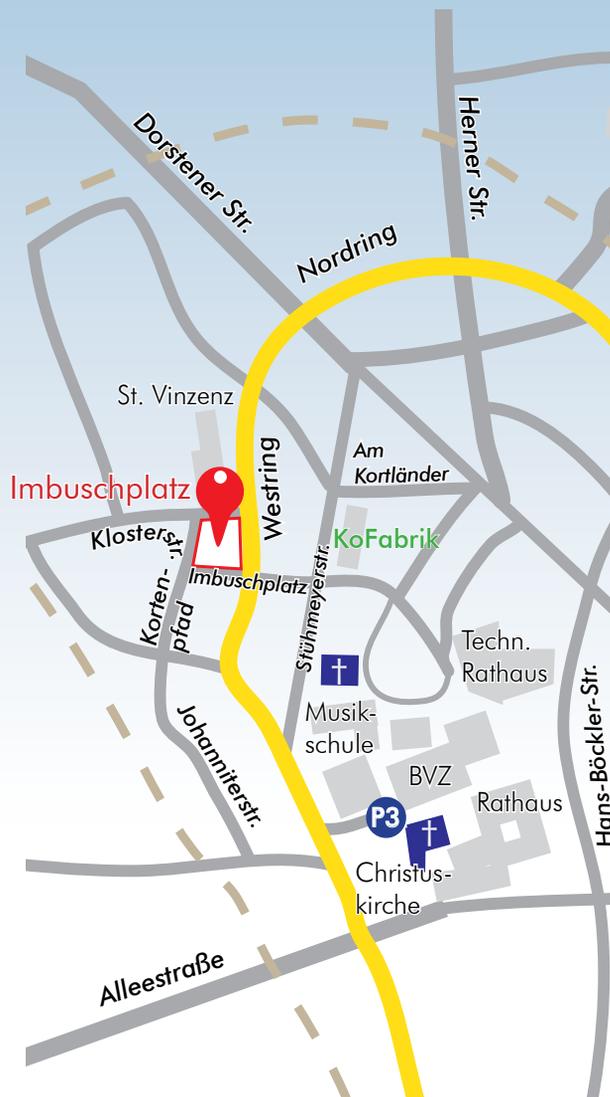
Der Große Aktionstag des Stadtsportbundes Bochum e.V. (SSB) findet in Kooperation mit dem Fest „Im Busch“ statt. Veranstaltungsort ist der Imbuschplatz – im Lageplan rot umrahmt – in 44787 Bochum. Er ist vom Westring aus zu erreichen.

Die Angebote des SSB im Rahmen des Großen Aktionstages finden Sie direkt neben dem Imbuschplatz auf dem Gelände der Jugendhilfeeinrichtung St. Vinzenz.

Der Imbuschplatz liegt am Rande der Bochumer Innenstadt. Unweit liegen Rathaus, BVZ, Technisches Rathaus, die Musikschule etc. Er ist daher per Bus, Bahn und U-Bahn gut zu erreichen.

Parken:

Normalerweise kann direkt auf dem Imbuschplatz geparkt werden. Das ist anlässlich des Festes „Im Busch“ nicht möglich. Parken Sie also in der weiteren Umgebung. Es empfiehlt sich etwa das Parkhaus P3 Rathaus/BVZ oder die Fläche vor der Musikschule. Falls Sie in den Straßen der Umgebung parken möchten: Achten Sie darauf, ausgewiesene Parkflächen zu nutzen (Knöllchengefahr!).



Großer Aktionstag

Verlosungsaktion! Gewinnen Sie ein hochwertiges Fahrrad!

Wir haben seit 2018 einen neuen kompetenten Partner an unserer Seite: die Bike-Profis von „2 Rad Napieralla“, beheimatet am Wattenscheider Hellweg 86 in 44869 Bochum. Sie werden uns auch im Jahr 2019 ein topmodernes, nagelneues und bestens ausgestattetes Fahrrad für unsere Verlosung zur Verfügung stellen! Und damit lockt auch die Sportwoche Bochum 2019 mit einer weiteren Attraktion. Denn dieses super Bike verlosen wir unter allen Teilnehmern des Großen Aktionstages und der Schnupperwoche!



Mitmachen geht ganz einfach:

1. An einem der Vereinsangebote am Großen Aktionstag (13.09.2019) oder in der Schnupperwoche vom 14.09. bis zum 21.09.2019 teilnehmen.
2. Ihre Teilnahme vom jeweiligen Sportverein auf der Teilnahmekarte schriftlich bestätigen lassen.
3. Die ausgefüllte Teilnahmekarte – die eigene Adresse nicht vergessen! – bis zum 30.09.2019 an den Stadtsporthub Bochum e.V. (Westring 32, 44787 Bochum) senden.



Im Verkaufsraum von „2 Rad Napieralla“ inmitten herrlicher Bikes: Geschäftsführer Heiko Petry. Foto: 2 Rad Napieralla

Wichtige Hinweise

- Die Verlosung nimmt der Stadtsporthub Bochum e.V. aus allen eingesandten Teilnahmekarten vor.
- Jeder bzw. jede dürfen nur mit einer Teilnahmekarte bei der Verlosung mitmachen.
- Der Gewinner wird vom SSB informiert und zur offiziellen Übergabe eingeladen.
- Eine Übergabe an Personen, die den Gewinner bzw. die Gewinnerin vertreten, ist ausgeschlossen.
- Wir garantieren, dass sämtliche im Zusammenhang mit der Verlosung erhobenen personenbezogenen Daten nicht zu werblichen Zwecken genutzt werden.
- Teilnahme ab 18 Jahren.
- Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Großer Aktionstag

Die Balance finden.
Können Sie üben.
Im Hochseilgarten!

Am 13.09. laden wir
Groß und Klein ein:
zu „Hoch hinaus“



Die Motorik trainieren, den Teamgeist stärken, das Selbstbewusstsein heben, Erfolge erleben – der mobile Hochseilgarten des Stadtsportbundes Bochum e.V. (SSB) macht es möglich! Seit November 2015 verfügt der SSB über einen mobilen – also transportablen, schnell auf- und abbaubaren – Hochseilgarten. Diesen Hochseilgarten stellten die Stadtwerke Bochum als „Zukunftsprojekt“ zur Verfügung. Gemeinsam mit dem Referat für Sport und Bewegung der Stadt Bochum konnte somit das viel beachtete Inklusionsprojekt „Hoch hinaus“ initiiert werden. Hierbei erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit oder ohne Behinderung die Möglichkeit, den Hochseilgarten unter professioneller Anleitung zu nutzen.

„Hoch hinaus“ können nun auch die Besucher unseres Großen Aktionstages am 13.09.2019 am Imbuschplatz in Bochum. Denn der Hochseilgarten ist nicht nur für junge Menschen geeignet: Auch Ältere können sinnvolle Übungen für Gleichgewicht und Motorik durchführen. Es ist bestens für die Sicherheit der Teilnehmenden gesorgt: Sechs Betreuer überwachen das Geschehen in den Stationen, geben den Kletternden Hilfestellung oder holen sie wieder auf den sicheren Boden zurück. Sie sind zudem mit einem Helm ausgerüstet und über einen Gurt gesichert, der an einer Sicherungsleine eingehakt ist, die die gesamte Anlage umläuft.

Schnupperwoche

Die Schnupperwoche. Alle Angebote. Chronologisch. 14.09.–21.09.2019

Um die nachfolgend aufgeführten Angebote wahrzunehmen, ist eine Anmeldung in der Regel nicht notwendig. Wenn doch, ist es im Angebot vermerkt. Änderungen behalten wir uns vor, bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise auf der Webseite des Stadt-sportbundes Bochum: www.sport-in-bochum.de

Samstag, 14.09.2019

Angebot Senioren-Sport
Verein SpVg Eppendorf e.V.
Uhrzeit 9.00–10.00
Zielgruppe Senioren
Leitung Christa Morks
Sportstätte Turnhalle Ruhrstraße 150

Angebot Nordic Walking
Verein Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.
Uhrzeit 10.00–11.15
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Thomas Seppelt
Sportstätte Parkplatz Papenloh (gegenüber vom Restaurant Forsthaus)

Angebot Walking Football
Verein SV Waldesrand Bochum 1928 e.V.
Uhrzeit 10.30–12.00
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Gisbert Cukrowski
Sportstätte Rasenplatz des SV Waldesrand am Heidelbeerweg

Angebot Minigolf (3,50 Euro/Runde)
Verein Bahngolf-Sportclub Bochum 1978 e.V.
Uhrzeit 14.00–19.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Alfred Pöppe
Sportstätte Bahngolfanlage im Volkspark Bochum-Langendreer, Dördelstraße

Angebot Aquafitness/Wassergymnastik
Verein DUC Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 16.30–17.30 Uhr
Zielgruppe Damen und Herren jeden Alters (Durchschnitt der Gruppe Ü50), Material wird gestellt
Leitung Ulrike Kaiser
Sportstätte Schwimmhalle im Sportzentrum Westenfeld, Lohackerstr. 9, 44867 Bochum

Sonntag, 15.09.2019

Angebot Minigolf (3,50 Euro/Runde)
Verein Bahngolf-Sportclub Bochum 1978 e.V.
Uhrzeit 14.00–19.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Alfred Pöppe
Sportstätte Bahngolfanlage im Volkspark Bochum-Langendreer, Dördelstraße

Montag, 16.09.2019

Angebot BOP Fitness
Verein TVK Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 08.30–10.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Simone
Sportstätte Vereinsraum Preins Feld 3, 44869 Bochum

Schnupperwoche

Montag, 16.09.2019

Angebot Nordic Walking

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 9.00–10.30
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Sabine Bernard
Sportstätte Weitmarer Holz, Parkplatz Borgböhmer

Angebot Sport mit Älteren

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 09.15–10.15
Zielgruppe Senioren/innen jeden Alters
Sportstätte Glücksburger Straße (Seniorenwohn-
anlage)

Angebot Yoga Fitness

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 10.30–12.00
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Randy Haarmann
Sportstätte CVJM Raum, ev. Kirche An der Hiltro-
per Kirche 2B

Angebot Billard

Verein Tus Kaltehardt 1915 e.V.
Uhrzeit 16.00–18.00
Zielgruppe ab 55 Jahren
Leitung Andreas Potetzki
Sportstätte Urbanusstr. 55, 44892 Bochum

Angebot Volleyball und Fitness

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 17.00–19.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Turnhalle Annette-v.-Droste-Hülshoff,
Lohring

Angebot Aerobic

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 17.30–19.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Montag, 16.09.2019

Angebot Zumba

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 18.00–19.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Annkatrin Donschen
Sportstätte Turnhalle Frauenlobstr. 91

Angebot Gesellschaftstanz

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 18.00–19.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Helmut Greb
Sportstätte LDT Vereinsheim Turnschuh (Hilligenstr. 16)

Angebot Gutes für den Rücken

Verein Spvg Eppendorf 1885 e.V.
Uhrzeit 18.30–19.30
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Elisabeth Hedfeld
Sportstätte Turnhalle Realschule Höntrop

Angebot Damen Gymnastik

Verein SV Altenbochum 01 e.V.
Uhrzeit 18.30–20.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Leitung Ulrike Kordy
Sportstätte Turnhalle der Lina-Morgenstern-Schu-
le an der Havelstraße in Kornhagen

Angebot Step-Aerobic

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 19.00–20.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Claudia Reetz
Sportstätte Turnhalle Köllerholzweg 64

Angebot Bodyfit

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 19.00–20.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Schnupperwoche

Montag, 16.09.2019

Angebot **Gesellschaftspaaranz**
Verein VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport
Uhrzeit 19.00–20.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Udo Schmidt
Sportstätte VfL Bochum Clubheim; Berggate 69

Angebot **Fitnessgymnastik**
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 19.00–20.30
Zielgruppe Frauen
Leitung Ingeborg Müller
Sportstätte Turnhalle (Lindener Straße 126)

Angebot **Sportfechten mit dem Degen**
Verein FKFC d'Artagnan Bochum e.V.
Uhrzeit 19.00–21.00
Zielgruppe Jugendliche und Erwachsene
Leitung Lothar Schwarzer
Sportstätte Städtische Sporthalle Matthias-Claudius-Schule, Weimarer Str. 115 a

Angebot **Dart**
Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 19.00–21.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Gaststätte Zum Grunewald, Markstraße

Angebot **Bodyfit**
Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Angebot **Fit, Stretch und Relax**
Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Auf dem Alten Kamp

Montag, 16.09.2019

Angebot **Judo**
Verein Budoka Höntrop e.V.
Uhrzeit 20.00–21.15
Zielgruppe ab 16 Jahren
Sportstätte Höntrop, Halle der Kirchscheule Höntrop, In der Hönnebecke 82, Höntrop

Angebot **Shaolin-Kempo**
Verein Bojutsu e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe 16–60 Jahre
Leitung Sebastian Eisenberg
Sportstätte Turnhalle der Lina-Morgenstern-Schule (Kornharpen), Havelstraße 12

Angebot **Fitness- und Wirbelsäulengymnastik**
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Friedrich Kaehler
Sportstätte Großturnhalle im Schulzentrum Südwest (Dr.-C.-Otto-Straße 88)

Angebot **Fitnessgymnastik Cardio-Fit**
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Beate Schönrath
Sportstätte Turnhalle Dr.-C.-Otto-Straße 112

Angebot **Flossenschwimmen/Tauchtraining**
Verein DUC Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 20.30–21.30 Uhr
Zielgruppe Damen und Herren Durchschnitt Ü40
Leitung Thorsten Thöing. Maske, Schnorchel, Flossen wünschenswert, aber nicht Voraussetzung; Material kann gestellt werden)
Sportstätte Schwimmhalle im Sportzentrum Westfeld, Lohackerstr. 9

Schnupperwoche

Montag, 16.09.2019

Angebot	Jazztanz
Verein	Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit	20.30–22.00
Zielgruppe	Frauen 30+
Leitung	Claudia Sdrenka
Sportstätte	Päd. Zentrum im Schulzentrum Südwest (Keilstraße 42–46)

Dienstag, 17.09.2019

Angebot	Fit in den Tag
Verein	Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit	10.00–11.00
Zielgruppe	Senioren
Leitung	Mira Vukas
Sportstätte	LDT Vereinsheim Turnschuh (Hilligenstr. 16)

Angebot	Sport für Ältere
Verein	Spvg Eppendorf 1885 e.V.
Uhrzeit	14.00–15.00
Zielgruppe	ab 60 Jahren
Leitung	Margret Hüttenhoff
Sportstätte	Turnhalle Ruhrstraße 150

Angebot	Minigolf (3,50 Euro/Runde)
Verein	Bahngolf-Sportclub Bochum 1978 e.V.
Uhrzeit	14.00–19.00
Zielgruppe	jedes Alter
Leitung	Alfred Pöppe
Sportstätte	Bahngolfanlage im Volkspark Bochum-Langendreer, Dördelstraße

Angebot	Boule
Verein	TV Wattenscheid 01 e.V.
Uhrzeit	14.30–18.00
Zielgruppe	jedes Alter
Leitung	Thomas Stallmann, Siegfried Schirmer
Sportstätte	Stadtgarten Wattenscheid, Bouleanlage am Ententeich

Dienstag, 17.09.2019

Angebot	Aktiv 50plus
Verein	Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit	15.30–17.00
Zielgruppe	Frauen ab 50 Jahren
Leitung	Gabriele Seifert
Sportstätte	Turnhalle Höntroper Straße 71

Angebot	Rhythmische Sportgymnastik
Verein	TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit	16.00–18.00
Zielgruppe	jedes Alter
Sportstätte	Turnhalle Auf dem Alten Kamp

Angebot	Fit und beweglich
Verein	Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.
Uhrzeit	17.15–18.45
Zielgruppe	ab 50 Jahren
Leitung	Christiane Bramsiepen
Sportstätte	Turnhalle Grundschule Von-Waldthausen-Str. 82

Angebot	Inline Skating
Verein	Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.
Uhrzeit	18.00–19.00
Zielgruppe	jedes Alter
Leitung	Anja Hergarten
Sportstätte	Kemnader See/ Parkplatz P3/ Hevener Str. / Lottental

Angebot	Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule
Verein	Concordia Wiemelhausen e.V.
Uhrzeit	18.00–19.00
Zielgruppe	jedes Alter
Leitung	Frau Faber
Sportstätte	Turnhalle Glücksburger Straße 25

Schnupperwoche

Dienstag, 17.09.2019

Angebot **Stepaerobic für Anfänger**
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 18.00–19.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Brigitte Coutourier
Sportstätte Turnhalle Lindener Straße 126

Angebot **Capoeira**
Verein Biriba Brasil de Bochum
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe ab 15 Jahren
Leitung Mestre Pé de Vento
Sportstätte Turnhalle der Freien Schule Bochum,
Wiemelhauser Str. 270

Angebot **Drachenboot**
Verein Polizeisportverein Ruhr e.V.
Uhrzeit 18.30–20.00
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Thomas Kemper
Sportstätte Kemnader See am Seglerhaus im
Hafen an der Blumenau 7

Angebot **Tanzkurs Anfänger Latein**
Verein VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport
Uhrzeit 18.45–19.30
Zielgruppe Paare jeden Alters
Leitung Jeanette Seydich
Sportstätte VfL Bochum Clubheim, Berggate 69,
44809 Bochum

Angebot **Aktiv und Fit älter werden**
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 19.00–20.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Brigitte Coutourier
Sportstätte Turnhalle Lindener Straße 126

Dienstag, 17.09.2019

Angebot **Fußball Herren**
Verein SV Altenbochum 01 e.V.
Uhrzeit 19.00–20.30
Zielgruppe Männer ab 18 Jahren
Leitung Jerome Höller
Sportstätte Sportanlage Brehlostraße 12

Angebot **Wirbelsäulengymnastik & Rücken-
schule**
Verein Concordia Wiemelhausen e.V.
Uhrzeit 19.15–20.15
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Frau Faber
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße 25

Angebot **Tanzkurs Anfänger Latein**
Verein VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport
Uhrzeit 19.30–20.30
Zielgruppe Paare jeden Alters
Leitung Jeanette Seydich
Sportstätte VfL Bochum Clubheim, Berggate 69

Angebot **Badminton**
Verein BC Frisch Auf Linden-Dahlhausen
1985 e.V.
Uhrzeit ab 19.30
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Carsten Becher
Sportstätte 3-fach Turnhalle der Matthias-Claudius-Gesamtschule Weitmarer Straße
115 a

Angebot **Bodystyling**
Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Christiane Westrich
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule,
Eifelstraße 15

Schnupperwoche

Dienstag, 17.09.2019

Angebot Taekwondo

Verein Taekwondo Sportgemeinschaft Bochum e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Veysi Ergenc
Sportstätte Grundschule Auf dem Alten Kamp 35

Angebot Gymnastik

Verein TC Rot-Weiß Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen ab 70
Leitung Ursula Strahlendorf
Sportstätte Turnhalle der Glückaufschule

Angebot Fitness

Verein VfL Bochum 1848 Turnen e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Männer und Frauen jeden Alters
Sportstätte Goethe-Halle, Goetheplatz 1

Angebot Fußball Frauen

Verein SV Altenbochum 01 e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Sportanlage Brehlostraße 12

Angebot Prellball

Verein VfL Bochum 1848 Turnen e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Männer, jeden Alters
Sportstätte Hildegardisschule, Klinikstr. 1

Angebot Fitnessgymnastik Cardio-Fit

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Ina Lingner
Sportstätte Großturnhalle im Schulzentrum Südwest (Dr.-C.-Otto-Straße 88)

Dienstag, 17.09.2019

Angebot Wassergymnastik

Verein TSG Biber Bochum e.V.
Uhrzeit 20.15–22.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Thekla Forbrig und Peter Sondermeier
Sportstätte Hallenbad Hofstede, Treffpunkt an der Kasse

Angebot Fit, Stretch und Relax

Verein TV Bochum-Brenschede
Uhrzeit 20.30–22.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Mittwoch, 18.09.2019

Angebot Nordic Walking

Verein Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.
Uhrzeit 10.00–11.15
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Gerd und Christiane Bramsiepen
Sportstätte Parkplatz Papenloh

Angebot Yoga Fitness

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 10.30–12.00
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Randy Haarmann
Sportstätte CVJM Raum, ev. Kirche An der Hiltroper Kirche 2B

Angebot Minigolf (3,50 Euro/Runde)

Verein Bahngolf-Sportclub Bochum 1978 e.V.
Uhrzeit 14.00–19.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Alfred Pöppe
Sportstätte Bahngolfanlage im Volkspark Bochum-Langendreer, Dördelstraße

Schnupperwoche

Mittwoch, 18.09.2019

Boule und Schach

Boule TV Wattenscheid 01 e.V.
Schach Schachverein Wattenscheid 1930 e.V.
Uhrzeit 14.00–18.00 Uhr
Sportstätte Stadtgarten Wattenscheid,
am Ententeich, 44866 Wattenscheid,
Zugang über den Weg neben dem
Haus Parkstraße 52
Infos: Anmeldung ist nicht erforderlich
Leihkugeln fürs Boule können gestellt
werden, Schachmaterial ist vorhanden



„Bewegt ÄLTER werden im Quartier“

Ein Projekt des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen. Spielen Sie mit uns: In „unserem“ Quartier Wattenscheid-Mitte laden wir Sie herzlich ein.



Mittwoch, 18.09.2019

Angebot Aktiv 50plus
Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 16.00–17.00
Zielgruppe Frauen ab 50 Jahren
Leitung Gabriele Seifert
Sportstätte Grundschule Westenfelder Str.107

Angebot Billard
Verein Tus Kaltehardt 1915 e.V.
Uhrzeit 16.00–18.00
Zielgruppe ab 55 Jahren
Leitung Andreas Potetzki
Sportstätte Urbanusstr. 55

Angebot Herzsport
Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 18.00–19.00
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Ute Böhm
Sportstätte Turnhalle Frauenlobschule
Frauenlobstr. 91

Angebot Fechten
Verein Fecht- und Sportgemeinschaft Ruhr
Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 18.00–19.30
Zielgruppe bis 15 Jahre
Leitung Maximilian Schmädicke
Sportstätte Sportzentrum Westenfeld, Lohacker-
straße 9

Angebot Discgolf Zielgruppe
Verein LFC Laer 06 e.V. – Abteilung Discgolf
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Dennis Burstyn, Sven Thomas
Sportstätte Volkspark Langendreer (Wiese am
Minigolf), Dördelstraße

Schnupperwoche

Mittwoch, 18.09.2019

Angebot Badminton

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Erich-Kästner-GS I (aktuelle Infos beachten bzgl. Nutzbarkeit der Halle)

Angebot Aerobic

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe Frauen ab 18 bis ca. 65 Jahre
Leitung Martina Gronau
Sportstätte Turnhalle Kirchscheule Höntrop, In der Hönnebecke 82

Angebot Damengymnastik

Verein Concordia Wiemelhausen e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe Frauen, jedes Alter
Leitung Frau Aldering
Sportstätte Turnhalle Schillerscheule, Waldring 71

Angebot Dart

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Gaststätte Zum Grunewald, Markstraße

Angebot Wirbelsäulengymnastik

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 18.00–19.00 und 19.00–20.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Ina Lingner
Sportstätte Turnhalle Dr.-C.-Otto-Straße 112

Angebot Fit ab 50

Verein TV Langendreer 1882
Uhrzeit 18.15–19.30
Zielgruppe Frauen ab 50 Jahre
Leitung Kerstin Hegel-Strieder
Sportstätte Turnhalle Nelson-Mandela-Schule, Stiftstr.

Mittwoch, 18.09.2019

Angebot Taekwondo

Verein Taekwondo Sportgemeinschaft Bochum e.V.
Uhrzeit 18.30–19.45
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Veysi Ergenc
Sportstätte Graf-Engelbert-Schule, Königsallee 77–79

Angebot Fit und mobil

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 18.30–20.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Sabine Dressler
Sportstätte Turnhalle (Köllerholzweg 64)

Angebot Aquafit

Verein VfL Bochum 1848 Turnen e.V.
Uhrzeit 19.00–20.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Emil-von-Behring-Schule, Hordeler Heide 169 E (Eingang über Schulhof)

Angebot Gymnastik / Gesundheitsturnen

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 19.00–20.15
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Michael Dürre
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule Eifelstraße 15

Angebot Fechten

Verein Fecht- und Sportgemeinschaft Ruhr Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 19.30–21.00
Zielgruppe ab 16 Jahren
Leitung Maximilian Schmädicke
Sportstätte Sportzentrum Westenfeld, Lohackerstr. 9

Schnupperwoche

Mittwoch, 18.09.2019

Angebot **Damengymnastik**

Verein Concordia Wiemelhausen e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen, jedes Alter
Leitung Frau Kinkel
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße 25

Angebot **Yoga Fitness**

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Randy Haarmann
Sportstätte Werner-von-Siemens-Schule, Haydnstr. 3

Angebot **Tischtennis**

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe ab 18 Jahren
Leitung Björn Hahn
Sportstätte Turnhalle Höntroper Straße 71

Angebot **Body Fit**

Verein TVK Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Frauen, jedes Alter
Leitung Alexandra
Sportstätte Kita Mandelweg, Mandelweg 6

Angebot **Volleyball (Hobby)**

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Heinrich-Böll-Halle, Agnes-/Wielandstr.

Angebot **Gymnastik / Gesundheitsturnen**

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.15–21.30
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Michael Dürre
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule
Eifelstraße 15

Donnerstag, 19.09.2019

Angebot **Body Styling**

Verein TVK Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 08.30–10.00
Zielgruppe Frauen, jedes Alter
Leitung Simone
Sportstätte Vereinsraum Preins Feld 3

Angebot **Minigolf (3,50 Euro/Runde)**

Verein Bahngolf-Sportclub Bochum 1978 e.V.
Uhrzeit 14.00–19.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Alfred Pöppe
Sportstätte Bahngolfanlage im Volkspark
Bochum-Langendreer, Dördelstraße

Angebot **Boule**

Verein TV Wattenscheid 01 e.V.
Uhrzeit 14.30–18.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Thomas Stallmann, Siegfried Schirmer
Sportstätte Stadtgarten Wattenscheid, Bouleanlage am Ententeich

Angebot **Rhythmische Sportgymnastik**

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 16.00–18.30
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Turnhalle Auf dem Alten Kamp

Angebot **Sportschießen Luftgewehr/ Luftpistole**

Verein BSV Blau-Weiß 05 Bochum Oberdahlhausen e.V.
Uhrzeit 16.00–22.00
Zielgruppe Jedes Alter
Leitung Tobias Wasserlos, Rainer Wasserlos
Sportstätte Vereinsheim BSV Blau-Weiß 05, Hasenwinkeler Str. 174

Schnupperwoche

Donnerstag, 19.09.2019

Angebot Leichtathletik mit Sportabzeichen-Prüfung

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 17.30–19.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Sportplatz Glücksburger Str.

Angebot Fitnessmix für Wiedereinsteiger

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 18.00–19.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Beate Schönraht
Sportstätte Turnhalle (Dr.-C.-Otto-Straße 112)

Angebot Modern Arnis (Philippinischer Stockkampf)

Verein Bojutsu e.V.
Uhrzeit 18.00–19.30
Zielgruppe 16–60 Jahre
Leitung Ralf Zeiger
Sportstätte Mattenhalle, Harpener Heide 5

Angebot Fit & Aktiv für Senioren

Verein VfL Bochum 1848 Turnen e.V.
Uhrzeit 18.00–19.30
Zielgruppe Senioren
Sportstätte Kleine Halle der Goethe-Schule, Goetheplatz 1

Angebot Gesellschaftspaaranz

Verein VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport
Uhrzeit 19.00–20.00
Zielgruppe Paare jeden Alters
Leitung Udo Schmidt
Sportstätte Saal der Kreuzgemeinde, Gahlen-schestr. 146–152

Donnerstag, 19.09.2019

Angebot Fußball für Herren

Verein SV Altenbochum 01 e.V.
Uhrzeit 19.00–20.30
Zielgruppe Männer ab 18 Jahren
Leitung Jerome Höller
Sportstätte Sportanlage Brehlostraße 12

Angebot Bodystyling

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 19.15–20.15
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Christiane Westrich
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule, Eifelstraße 15

Angebot Jiu-Jitsu

Verein Bojutsu e.V.
Uhrzeit 19.45–21.15
Zielgruppe 16–60 Jahre
Leitung Thomas Allenstein
Sportstätte Mattenhalle, Harpener Heide 5

Angebot Rücken-Fit

Verein TV Langendreer 1882
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Kerstin Hegel-Strieder
Sportstätte Gymnastikhalle Unterstr. 64

Angebot Gymnastik

Verein ESV Langendreer West e.V.
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Grundschule Am Neggenborn 75

Angebot Step Workout

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Schnupperwoche

Donnerstag, 19.09.2019

Angebot Judo

Verein Budoka Höntrop e.V.
Uhrzeit 20.00–21.15
Zielgruppe ab 16 Jahren
Sportstätte Höntrop, Halle der Kirchsule Höntrop, In der Hönnebecke 82

Angebot Frauenfit

Verein VfL Bochum 1848 Turnen e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen, jeden Alters
Sportstätte Annette-von-Droste-Hülshoff-Schule, Lohring 22

Angebot Intensiv-Fit

Verein VfL Bochum 1848 Turnen e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Kleine Halle der Goethe-Schule, Goetheplatz 1

Angebot Fußball für Frauen

Verein SV Altenbochum 01 e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Sportanlage Brehlostraße 12

Angebot Gesellschaftspaaranz Breitensport

Verein VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Paare jeden Alters
Leitung Udo Schmidt
Sportstätte Saal der Kreuzgemeinde, Gahlensche Str. 146–152

Donnerstag, 19.09.2019

Angebot Pilates

Verein djK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.15–21.15
Zielgruppe ab 50 Jahren
Leitung Christiane Westrich
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule, Eifelstraße 15

Angebot Rückenfit

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.30–22.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Brigitte Coutourier
Sportstätte Turnhalle (Köllerholzweg 64)

Angebot Body'n'Stretch

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 21.00–22.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Freitag, 20.09.2019

Angebot Schnupperpaddeln in den Buhnen der Ruhr (Ausrüstung wird gestellt)

Verein Bochumer Kanu Club e.V.
Uhrzeit 15.00–19.00
Zielgruppe Alle Schwimmer
Leitung Dirk Bensing
Sportstätte An der Kost 13, 45527 Hattingen

Angebot Fitness Mix

Verein TVK Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 17.00–18.30
Zielgruppe Frauen, jedes Alter
Leitung Alexandra
Sportstätte Gymnastikhalle Preins Feld 3

Schnupperwoche

Freitag, 20.09.2019

Angebot Shiruba-Jiu-Kitsu – Selbstverteidigung

Verein Zen-Ki-Budo e.V.
Uhrzeit 17.30–19.00
Zielgruppe Best- und Mid-Ager
Leitung Uwe Reichert
Sportstätte Friedensstraße 6, 44651 Herne

Angebot Fechten

Verein Fecht- und Sportgemeinschaft Ruhr
Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 18.00–19.30
Zielgruppe bis 15 Jahre
Leitung Maximilian Schmädicke
Sportstätte Sportzentrum Westenfeld, Lohackerstr. 9

Angebot Fechten

Verein Fecht- und Sportgemeinschaft Ruhr
Wattenscheid e.V.
Uhrzeit 18.00–19.30
Zielgruppe ab 16 Jahren
Leitung Maximilian Schmädicke
Sportstätte Sportzentrum Westenfeld – Lohackerstr. 9

Angebot Kraft- und Ausdauertraining

Verein VfL Bochum 1848 Turnen e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Max-Greve-Schule, Max-Greve-Straße 7

Angebot Badminton

Verein TV Bochum-Brenschede
Uhrzeit 18.00–22.00
Zielgruppe jedes Alter
Sportstätte Turnhalle Arnoldstraße

Angebot Fit im Alter

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 18.30–20.00
Zielgruppe Frauen ab 18 Jahren
Sportstätte Glücksburger Straße (Seniorenbegegnungsstätte)

Freitag, 20.09.2019

Angebot Gymnastik

Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 19.00–20.15
Zielgruppe Männer ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Angebot Capoeira

Verein Biriba Brasil de Bochum
Uhrzeit 19.00–21.00
Zielgruppe ab 15 Jahren
Leitung Mestre Pé de Vento
Sportstätte Turnhalle der Freien Schule Bochum,
Wiemelhauser Str. 270

Angebot Taekwondo

Verein Taekwondo Sportgemeinschaft
Bochum e.V.
Uhrzeit 19.30–21.30
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Veysi Ergenc
Sportstätte Schulzentrum Erich-Kästner-Schule,
Stiepeler Str. 127

Angebot Tanzkurs Turnier Standard

Verein VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe Paare jeden Alters
Leitung Udo Schmidt
Sportstätte VfL Bochum Clubheim, Berggate 69

Angebot Hobbyhandball / Freizeitsport

Verein Bochumer Handball Club 1976 e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe ab 35 Jahren
Leitung André Ronge
Sportstätte Sporthalle SZ Ost Bochum-Langendreier, Dördelstraße (an der Polizei)

Schnupperwoche

Freitag, 20.09.2019

Angebot Männer-Fitness
Verein TV Langendreer 1882
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Wilfried Wupper
Sportstätte Turnhalle der Nelson-Mandela-Schule, Stiftstr. 25

Angebot Fit im Alter
Verein TV Bochum-Brenschede e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Männer ab 18 Jahren
Sportstätte Turnhalle Auf dem Alten Kamp

Angebot Fitnesstraining
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Männer
Leitung Rolf Schöneweiss
Sportstätte Turnhalle (Köllerholzweg 64)

Angebot Fitnesstraining
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Männer
Leitung Ulli Wende
Sportstätte Turnhalle (Dr.-C.-Otto-Straße 112)

Samstag, 21.09.2019

Angebot Paartanz, Tanzparty
Verein VfL Bochum 1848 e.V. Tanzsport
Uhrzeit ab 20 Uhr
Zielgruppe jedes Alter
Leitung Udo Schmidt
Sportstätte VfL Bochum Clubheim; Berggate 69

Samstag, 21.09.2019

Zum Abschluss der „Aktionstag 50+“

Der Emscher-Ruhr-Turnverband lädt herzlich zum „Aktionstag 50+“ ein.



Diese Veranstaltung bildet den Abschluss der Sportwoche des Stadtsportbundes Bochum e.V. „Bewegt ÄLTER werden“ und „Bewegt GESUND bleiben“ – mit vielen attraktiven Angeboten! In der Zeit von 10.00–15.00 Uhr finden voraussichtlich in den beiden Hallen der Erich-Kästner-Schule, Markstr. 187 (Parkplätze: Stiepeler Str.), zahlreiche Workshops statt. Für Jeden und Jede ist garantiert etwas dabei!

Der Veranstaltungsort wird möglicherweise gewechselt. Nach Ihrer Anmeldung benachrichtigen wir Sie über den tatsächlichen Veranstaltungsort!

Hinweise

Die Teilnahme am Aktionstag ist kostenlos, ebenso ein kleiner Imbiss sowie Kaffee und Kaltgetränke. Eine Anmeldung ist erforderlich! Die Teilnehmerzahl je Workshop ist auf 25 begrenzt. Die Workshopplätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Bitte mitbringen!

Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit heller Sohle, eigene Gymnastikmatte, Kaffeetasse

Anmeldungen bis zum 14.09.2019 an Elke Kaldun: E-Mail an ekaldun@gmx.de oder per Post an Elke Kaldun, Am Ruhrort 13, 44879 Bochum.

Weitere Infos unter:

www.ert-online.de – Rundbriefe – Veranstaltungen.

Olympia Partner Deutschland



Gut.