

Große
Verlosungsaktion!
Mountainbike zu gewinnen!



STADTSPORTBUND
Bochum



Sportwoche Bochum

Programmheft 2018

Samstag, 22.09.2018 bis
Samstag, 29.09.2018

Reinschnuppern!

Mitmachen!

Ausprobieren!

*Sport und
Gesundheit
im Verein!*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort/Grußwort	3–4
Angebote der Schnupperwoche	5–21
• Auftakt: „Aktionstag 50+“ des Emscher-Ruhr-Turnverbands	5
• Aktionstag Boule / Schach	12–13
Sportabzeichen-Treffpunkte	22–25
Abschluss: Großer Aktionstag	26–37
• Westendfest / Großer Aktionstag	26–27
• Übersichtstabelle Angebote	28–29
• Lageplan/Anreise	30–31
• Verlosungsaktion Mountainbike	32–33
• Hochseilgarten	34–35
• Fahrrad-Reparatur-Workshop	36
Kontaktdaten Stadtsportbund Bochum e.V.	37



Der Stadtsportbund Bochum e.V. beteiligt sich im sechsten Jahr am landesweiten Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ des Landessportbundes NRW. In diesem Rahmen werden jährlich unterschiedliche Sportangebote für Ältere in Bochum durchgeführt – so auch die „Sportwoche Bochum – Bewegt ÄLTER werden“.

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

Vorwort

Mehr Lebensqualität durch Sport

Sie möchten doch mehr Lebensqualität, oder? Das ist keine rhetorische Frage. Sie glauben nicht, wie viele Menschen konsequent „Nein“ sagen – durch ihre Lebensführung. Denn sie hören mit den Jahren auf, Sport zu treiben und sich zu bewegen. Dabei ist sportliche Bewegung eine Voraussetzung für Gesundheit. Und die ist laut der Bangkok-Charta der WHO der Weg zu einer höheren Lebensqualität.



Deshalb laden wir Sie mit unserer 6. Sportwoche Bochum ein – zu mehr Lebensqualität! In der letzten Septemberwoche erwartet sie eine Wundertüte voller gesundheitsorientierter Breitensportangebote. Weit über 60 Schnupper- und Mitmachangebote der Bochumer Sportvereine erwarten Jung und Alt. Von Aquafit über Tennis bis Zumba – Spaß und gesunder Sport, Action und Wohlfühlen sind garantiert!

Den Abschluss unserer Sportwoche bildet der Große Aktionstag mit geradezu „festlichen“ Angeboten: Denn wir laden in Kooperation mit einem Stadteiffest ein, und zwar mit dem interkulturellen Westendfest, das bereits zum 11. Mal den Springerplatz „rockt“.

Nutzen Sie die tollen Sportangebote, schnuppern Sie rein, probieren Sie aus. Und schauen Sie bei uns vorbei am Springerplatz! Es lohnt sich.

Gabriela Schäfer

Vorsitzende des Stadtsportbundes Bochum e.V.

GRUSS

Liebe Freundinnen und Freunde des Sports,

der Abschluss der Sportwoche Bochum findet in diesem Jahr im Rahmen des 11. Westendfestes auf dem Bochumer Springerplatz statt. Für uns als Organisationsteam ist dies eine große Freude!

Mit dem Stadtsportbund begrüßen wir im Westend einen vertrauten Weggefährten: Gemeinsam konnten wir in den vergangenen Jahren schon so manches Fest mit Kindern und Älteren gestalten. In diesem Jahr präsentieren wir uns auch zusammen auf der Bühne – und möchten möglichst viele Herzen bewegen.

Das Westendfest ist auch in diesem Jahr der feierliche Abschluss der Internationalen Kulturwochen im Bochumer Westend, an denen sich seit 10 Jahren zahlreiche Menschen aus dem Stadtteil in Kooperation mit Vereinen, Institutionen und Einrichtungen aktiv beteiligen. An über 30 Ständen und auf der Bühne präsentieren sie ihre Projekte und ihre alltägliche, vielfältige Arbeit. Daneben gibt es sportliche Spiele des Stadtsportbundes sowie Essen und Getränke.

Im Zuge eines Stadtumbauprozesses entstanden und von der Stadt Bochum finanziert, wird das Westendfest seit einigen Jahren von aktiven Menschen im Stadtteil selbst organisiert: der Westendfest AG. Weil es uns ein Anliegen ist, das Zusammenleben in unserem Stadtteil bunt und mit Freude zu gestalten.

So freuen wir uns, zugleich den Auftakt für die Sportwoche feiern zu dürfen und wünschen allen Mitwirkenden gutes Gelingen und allen Besuchenden viel Spaß, Motivation & neue Einblicke.

Die Veranstaltungsgemeinschaft Westendfest AG

Auftakt

Samstag, 22.09.2018

Zum Auftakt der „Aktionstag 50+“

Der Emscher-Ruhr-Turn-
verband lädt herzlich
zum „Aktionstag 50+“
ein. Diese Veranstaltung



bildet den Auftakt der diesjährigen Sportwoche
des Stadtsporthundes Bochum e.V. „Bewegt ÄLTER
werden“ – mit vielen attraktiven Angeboten!

In der Zeit von 10.00–15.00 Uhr finden in den
beiden Hallen der Erich-Kästner-Schule zahlreiche
Workshops statt. Es gibt Aerobic und Zumba für
best ager, 3D Rückenfit, Hit 50+, Wellness und
Gesundheit, Power Qi, Pilates trifft Aerostep, Yoga,
Slow Motion Rückentraining, Qi Gong und Sport
„Rund um den Tennisball“ ... Für Jeden und Jede
ist garantiert etwas dabei! Wichtig: Alle Teilneh-
menden sollten eine Gymnastikmatte mitbringen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10,00 Euro, darin
enthalten sind Getränke – bitte eine Kaffetasse
mitbringen! – und ein Imbiss.

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

Weitere Infos zum zeitlichen Ablauf der Workshops
gibt es über die Homepage des ERT:
www.ert-online.de – Rundbriefe – Veranstaltungen.
Oder über die Geschäftsstelle des ERT:
Tel.: 0234 9357994

Schnupp

Die Schnupperwoche.

Alle Angebote.

Chronologisch.

23.09.–28.09.2018

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

Sonntag, 23.09.2018

Angebot **Tennis-Schnuppertraining, Freispiel und eine kleine Belohnung. Schläger und Bälle werden gestellt**

Verein TC Freigrafendamm Bochum e.V.

Uhrzeit 11.00–13.00

Sportstätte Tennisanlagen Wirmerstr. 14
Treffpunkt im Clubhaus

Angebot **Tanzkurs (Anfänger)**

Verein T.T.C. Rot-Weiß-Silber Bochum e.V.

Uhrzeit 20.00–21.00

Zielgruppe Erwachsene (Voranmeldung:
info@ttc-bochum.de)

Leitung Carsten und Anja Cirkel

Sportstätte T.T.C. Vereinsheim, Wohlfahrtstr. 125

Montag, 24.09.2018

Angebot **Nordic Walking für Männer und Frauen**

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.

Uhrzeit 9.00–10.30

Leitung Sabine Bernard

Sportstätte Weitmarer Holz, Parkplatzzufahrt
Borgböhmer

erwoche

Montag, 24.09.2018

Angebot Yoga Fitness

Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.

Uhrzeit 10.30–12.00

Zielgruppe Erwachsene

Leitung Randy Haarmann

Sportstätte Raum CVJM ev. Kirche Hiltrop

Angebot Er & Sie 50+

Verein TV Bochum-Brenschede 1911 e.V.

Uhrzeit 17.00–19.00

Zielgruppe Erwachsene 50+

Leitung: Franz Jung

Sportstätte Annette-von-Droste-Hülshoff-Schule,
Am Lohring

Angebot Diabetes-Sport

Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.

Uhrzeit 18.00–19.00

Zielgruppe Erwachsene

Leitung Ute Böhm

Sportstätte Turnhalle Frauenlobschule,
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 Step Aerobic

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.

Uhrzeit 19.00–20.00

Zielgruppe Männer und Frauen

Leitung Claudia Reetz

Sportstätte Turnhalle Köllerholzweg 64

Schnupp

Montag, 24.09.2018

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

Angebot **Judo**
Verein Budoka Höntrop e.V.
Uhrzeit 19.45–21.15
Zielgruppe junge Erwachsene
Sportstätte Kirchschole Bochum-Höntrop

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-Str.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 **Jazztanz**
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.30–22.00
Zielgruppe Frauen 30+
Leitung Claudia Sdrenka
Sportstätte Päd. Zentrum im Schulzentrum
Südwest, Keilstr. 42–46

erwoche

Dienstag, 25.09.2018

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 Fit 50plus

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 15.30–17.00
Zielgruppe Erwachsene 50+
Leitung Gabriele Seifert
Sportstätte Turnhalle Höntroper Str. 71

Angebot Fit und beweglich

Verein Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.
Uhrzeit 17.15–18.45
Zielgruppe 50+
Leitung Christiane Bramsiepen
Sportstätte Turnhalle Grundschule
Von-Waldthausen-Str. 82

Angebot Fit Mix

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 17.30–18.30
Leitung Martina Jäger
Sportstätte Turnhalle Höntroper Str. 71

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 Str. 126

Schnupp

Dienstag, 25.09.2018

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 Str. 126

Angebot Aquagymnastik

Verein VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit 19.00–21.30
Zielgruppe Senioren
Sportstätte Rastenburger Str. 11

Angebot Inlineskating

Verein Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.
Uhrzeit 19.00–20.00
Leitung Anja Hergarten
Sportstätte Kemnader See, Parkplatz P3,
Hevener Str. Lottental

Angebot Badminton

Verein BC „Frisch Auf“ Linden-Dahlhausen
1985 e.V.
Uhrzeit ab 19.30
Leitung Carsten Becher
Sportstätte Turnhalle Matthias-Claudius-Schule,
Weitmarer Str. 115 A

Angebot Fitness

Verein VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen und Männer
Sportstätte Goethe-Schule, kleine Halle

Angebot Rückenfit & Prellball

Verein VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Männer
Sportstätte Hildegardisschule

erwoche

Dienstag, 25.09.2018

Angebot **Teakwondo – Schnupperkurs**
Verein Taekwondo Sportgemeinschaft Bochum e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe junge Erwachsene
Sportstätte Sporthalle, Grundschule
 Auf dem Alten Kamp 35

Angebot **Bodystyling**
Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe Erwachsene
Leitung Christiane Westrich
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule,
 Eifelstr. 15

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-Str. 88

Mittwoch, 26.09.2018

Angebot **Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene**
Verein Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.
Uhrzeit 10.00–11.15
Leitung Gerd und Christiane Bramsiepen
Sportstätte Weitmarer Holz, Parkplatz am Anfang
 der Blankensteiner Straße

Angebot **Aktiv 50plus**
Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 16.00–17.00
Zielgruppe Erwachsene 50+
Leitung Gabriele Seifert
Sportstätte Turnhalle Westenfelder Str. 107

Schnupp

Mittwoch, 26.09.2018

Boule und Schach und ...

Boule	TV Wattenscheid 01
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.



**Altengerechte
Quartiere.NRW
Wattenscheid-Mitte**

erwoche

... Alltags-Fitness-Test

Alltags-Fitness-Test: Geht es Ihnen auch so?

Der Weg zum Einkauf oder 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.



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

Marie-Luise und Ernst
Becker
STIFTUNG

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:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Schnupp

Mittwoch, 26.09.2018

Angebot Minigolf

Verein Bahnengolf Sportclub Bochum 1978 e.V.
Uhrzeit 17.00–19.00
Zielgruppe Jedermann
Sportstätte Bahnengolfanlage im Volkspark
Langendreer, Dördelstraße

Angebot Cardio Fitness

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 18.00–19.30
Leitung Martina Jäger
Sportstätte Turnhalle Vorstadtstraße

Angebot Aerobic

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Leitung Marina Gronau
Sportstätte Turnhalle Kirchschole, In der
Hönnebecke 82

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-Str. 112

Angebot Taekwondo-Schnupperkurs

Verein TSG Bochum
Uhrzeit 18.15–19.50
Zielgruppe junge Erwachsene
Sportstätte Sporthalle Graf-Engelbert-Schule

Angebot Yoga

Verein TSV Hordel 1912 e.V.
Uhrzeit 18.30–19.30
Zielgruppe Erwachsene
Leitung Carina Antenbrink
Sportstätte Turnhalle Rastenburger Straße

erwoche

Mittwoch, 26.09.2018

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 Dart

Verein DC Krumme Finger Bochum 1987 e.V.
Uhrzeit 19.00–22.00
Leitung Peter Reddmann
Sportstätte Vereinsheim DC Krumme Finger,
Preins Feld 3

Angebot Zumba

Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 19.00–20.00
Zielgruppe Erwachsene
Leitung Annkatrin Donschen
Sportstätte Turnhalle Frauenlobschule,
Frauenlobstr. 91

Angebot Gymnastik/Gesundheitsturnen

Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 19.00–20.15 und 20.15–22.00
Zielgruppe ab 50
Leitung Michael Dürre
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule,
Eifelstr. 15

Angebot Aquafit

Verein VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit 19.00–21.30
Zielgruppe Jung und Alt
Sportstätte Rastenburger Str. 11

Schnupp

Mittwoch, 26.09.2018

Angebot Wohlfühlstunde – die kleine Entspannungspause vom Alltag

Verein ReVo aktiv e.V.
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe Erwachsene
Sportstätte Friedensstraße 6, 44651 Herne

Angebot Männer-Gruppe

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Leitung Manfred Will
Sportstätte Turnhalle Höntroper Str. 71

Angebot Fitness-Gymnastik

Verein Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Leitung Anne Will
Sportstätte Turnhalle Kirchscheule, In der Hönnebecke 82

Angebot Trimm Damen

Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe ab 50
Leitung Susana Ramos
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule, Eifelstr. 15

Angebot Yoga Fitness

Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Zielgruppe Erwachsene
Leitung Randy Haarmann
Sportstätte Turnhalle Werner von Siemens Schule, Haydnstr. 3

erwoche

Mittwoch, 26.09.2018

Angebot	Discofox-Club (Schnupperstunde)
Verein	T.T.C. Rot-Weiß-Silber Bochum e.V.
Uhrzeit	20.00–21.00
Zielgruppe	Erwachsene (Voranmeldung: info@ttc-bochum.de)
Leitung	Anja Wakup
Sportstätte	Halle an der Hauptstr. 155 (LWL Gelände)

Donnerstag, 27.09.2018

Angebot	Herren Mix
Verein	DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit	16.00–17.00
Zielgruppe	ab 50
Leitung	Friedel Donschen
Sportstätte	Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule, Eifelstr. 15

Angebot	Zumba
Verein	DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit	17.00–18.00 und 18.00–19.00
Zielgruppe	Erwachsene
Leitung	Annkatriin Donschen
Sportstätte	Turnhalle Frauenlobschule, Frauenlobstr. 91

Angebot	Body Fit
Verein	Turnbund Höntrop 1887 e.V.
Uhrzeit	17.30–19.00
Leitung	Martina Jäger
Sportstätte	Turnhalle Höntroper Straße 71

Angebot	Fit & Aktiv
Verein	VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit	18.00–20.00
Zielgruppe	Erwachsene
Sportstätte	Sporthalle Schulzentrum Ost

Schnupp

Donnerstag, 27.09.2018

Angebot Fit & Aktiv

Verein VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe Erwachsene
Sportstätte Halle Annette-von-Droste-Hülshoff-Schule

Angebot Frauenfit

Verein VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit 18.00–20.00
Zielgruppe Frauen
Sportstätte Goethe-Schule, kleine Halle

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 Body-Styling

Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 19.15–20.15
Zielgruppe ab 50
Leitung Christiane Westrich
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule, Eifelstr. 15

Angebot Judo

Verein Budoka Höntrop e.V.
Uhrzeit 19.45–21.15
Zielgruppe junge Erwachsene
Sportstätte Kirchsule Bochum-Höntrop

Angebot Frauenfit

Verein VfL Bochum 1848 Turn- und Sportgemeinschaft e.V.
Uhrzeit 20.00–21.30
Zielgruppe Frauen
Sportstätte Annette-von-Droste-Hülshoff-Schule, kleine Halle

erwoche

Donnerstag, 27.09.2018

Angebot **Pilates**
Verein DJK Hiltrop-Bergen e.V.
Uhrzeit 20.15–21.15
Zielgruppe Erwachsene
Leitung Christiane Westrich
Sportstätte Turnhalle Hilda-Heinemann-Schule,
Eifelstr. 15

Angebot **Rückenfit**
Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.
Uhrzeit 20.30–22.00
Zielgruppe Männer und Frauen
Leitung Brigitte Coutourier
Sportstätte Turnhalle Köllerholzstr 64

Freitag, 28.09.2018

Angebot **Shiruba Jiu Jitsu**
Selbstverteidigung
Verein Zen-Ki-Budo e.V.
Uhrzeit 17.30–19.00
Zielgruppe Erwachsene
Sportstätte Friedensstr. 6, 44651 Herne

Angebot **Tanzkurs Anfänger**
Verein T.T.C. Rot-Weiß-Silber Bochum e.V.
Uhrzeit 20.00–21.00
Zielgruppe Erwachsene (Voranmeldung:
info@ttc-bochum.de)
Leitung Udo Schmidt
Sportstätte T.T.C. Vereinsheim, Wohlfahrtst. 125

Angebot **Taekwondo-Schnupperkurs**
Verein TSG Bochum
Uhrzeit 19.30–21.30
Zielgruppe junge und Erwachsene
Sportstätte Turnhalle der Erich-Kästner-Schule,
Kiefernweg 100

Schnupp

Freitag, 28.09.2018

Angebot **Gymnastik für Männer**
Verein TV Bochum-Brenschede 1911 e.V.
Uhrzeit 19.00–20.15
Zielgruppe Männer
Leitung Thomas Christ
Sportstätte Turnhalle Glücksburger Straße

Angebot **Gymnastik für Altersturner**
Verein TV Bochum-Brenschede 1911 e.V.
Uhrzeit 20.00–22.00
Leitung Herbert Stein
Sportstätte Turnhalle Auf dem Alten Kamp



erwoche

Freitag, 28.09.2018

Angebot **Fitnessstraining**

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.

Uhrzeit 20.00–22.00

Zielgruppe Männer

Leitung Rolf Schöneweiss

Sportstätte Turnhalle Köllerholzweg 64

Angebot **Fitnessstraining**

Verein Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.

Uhrzeit 20.00–22.00

Zielgruppe Männer

Leitung Ulli Wende

Sportstätte Turnhalle Dr.-C.-Otto-Straße 112



Sportab

Der Fitness-Orden ruft: Das Deutsche Sportab- zeichen. 24.09.–28.09.

Während der Sportwoche Bochum vom 24.09. bis zum 28.09.2018 können Sie die Prüfungen zum **Deutschen Sportabzeichen** an einem der Sportabzeichentreffs in Bochum ablegen. In der folgenden Auflistung unten finden Sie alle wichtigen Daten. Anmeldungen zum Sportabzeichen-Treff sind erwünscht. Grundsätzlich kann Jede(r) die Prüfungen

Montag, 24.09.

Angebot **Leichtathletik**

Ort Weitmar, Sportplatz An der Landwehr

Zeit ab 17.00 Uhr

Leitung Gerd Böhle, Tel.: 0234 770007

Angebot **Leichtathletik**

Ort Altenbochum, Sportplatz Auf der Heide

Zeit ab 17.30 Uhr

Leitung Edda de Corte, Tel.: 0234 381731

Mittwoch, 26.09.

Angebot **Leichtathletik**

Ort Altenbochum, Sportplatz Auf der Heide

Zeit ab 16.30 Uhr

Leitung Bernhard Kröger, Tel.: 0234 301392

Angebot **Leichtathletik**

Ort Höntrop, Sportplatz Preins Feld

Zeit ab 17.00 Uhr

Leitung Marga Lauer und Manfred Will,
Tel.: 02327 957106

Zeichen

für das Deutsche Sportabzeichen ablegen. Je eine Übung aus vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) ist zu absolvieren und die Schwimmfertigkeit muss nachgewiesen werden. Um fit zu bleiben, empfiehlt sich die jährliche Wiederholung der Prüfungen. Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfungen erhält jede(r) Sportabzeichenbewerber/in eine Urkunde und ein Abzeichen.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine echte sportliche und somit auch körperliche Herausforderung. Bitte lassen Sie sich, bevor Sie mit Ihren Vorbereitungen beginnen, unbedingt sportärztlich untersuchen!

Mittwoch, 26.09.

Angebot Leichtathletik
Ort Langendreer, Sportplatz Hessenteich
Zeit ab 17.00 Uhr
Leitung Gerd Süß, Tel.: 0234 351066

Angebot Leichtathletik
Ort Linden-Dahlhausen, Stadion
In der Hei
Zeit ab 17.00 Uhr nach Absprache
Leitung Ulrich Wende, Tel.: 0234 495997

Angebot Leichtathletik
Ort Stiepel, Sportplatz Kemnader Straße
Zeit ab 18.00 Uhr
Leitung Ursula Dodt, Tel.: 0234 799243

Donnerstag, 27.09.

Angebot Leichtathletik
Ort Wiemelhausen,
Sportplatz Glücksburger Straße
Zeit ab 17.30 Uhr
Leitung Josef Einhäuser, Tel.: 0234 381009

Sportab

Freitag, 28.09.

Angebot Leichtathletik
Ort Querenburg, Uni-Sportplatz Markstraße
Zeit ab 18.00 Uhr
Leitung Helmut Busse, Tel.: 0234 491765

Angebot Leichtathletik
Ort Weitmar, Sportplatz Roomersheide
Zeit ab 16.30 Uhr nach Absprache
Leitung Lea Gemmeke, Miriam Krieger,
Tel.: 0157 76325875

Auf Anfrage: Leichtathletik

Ort Gerthe (für Menschen mit und ohne Behinderung), Sportplatz Ehrenmal
Leitung Ulrike Reckinger, Tel.: 0234 861837
oder 0152 02619952



Zeichen

Schwimmen

- Ort Hofstede, Nordwestbad,
Stettiner Straße 1–3,
Tel.: 0234 54504262
- Zeit Während d. Öffnungszeiten
- Bedingung Gruppen anmelden
-
- Ort Langendreer, Hallenfreibad,
Eschweg 50, Tel.: 0234 54504312
- Zeit Während d. Öffnungszeiten
- Bedingung Langstreckler (1000m) und Gruppen
anmelden
-
- Ort Linden, Hallenfreibad, Brannenweg 10,
Tel.: 0234 54504212
- Zeit Während d. Öffnungszeiten
- Bedingung Langstreckler (1000m) und Gruppen
anmelden
-
- Ort Querenburg, Hallenbad,
Hustadtring 157,
Tel.: 0234 54504412
- Zeit Während d. Öffnungszeiten
- Bedingung Langstreckler (1000m) und Gruppen
anmelden
-
- Ort Südfeldmark, Wellenfreibad,
Märkische Straße 9–13,
Tel.: 02327 3694512
- Zeit Während d. Öffnungszeiten
- Bedingung Gruppen anmelden
-
- Ort Werne, Freibad, Bramheide 17–19,
Tel.: 0234 54504362
- Zeit Während d. Öffnungszeiten
- Bedingung Gruppen anmelden

Großer A

Der Große Aktionstag. In Kooperation mit dem Westendfest

Im Jahr 2018 führen wir vom Stadtsportbund Bochum e.V. (SSB) unsere „Sportwoche Bochum“ bereits zum sechsten Mal durch. Nach den tollen Erfahrungen aus dem letzten Jahr gibt es wieder eine feierwürdige Kooperation – diesmal mit dem beliebten Westendfest auf dem Springerplatz im Herzen Bochums!

Unser Großer Aktionstag steht unter dem Motto „Sport und Gesundheit im Verein“. Er steigt am Samstag, 29.09.2018, auf dem Grünzug direkt neben dem **Springerplatz in 44793 Bochum**.

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

Kernanliegen unseres Großen Aktionstages ist es aber auch, Bochumer Vereinen die Gelegenheit zu geben, sich und ihre Angebote (Übersicht auf der nächsten Seite) zu präsentieren. Dabei geht es einerseits darum, die Breite und Tiefe des Vereinsspektrums in unserer Stadt abzubilden. Andererseits soll allen In-

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

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatkanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Aktionstag

**Am 29.09.2018. Von
14–18 Uhr, direkt am
Springerplatz**

teressierten verdeutlicht werden, wie sie Gesundheits-sport im Verein erleben und genießen können. Dabei helfen wieder die vielfältigen Mitmachangebote, die beim Großen Aktionstag auf Sie warten.

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

Wir danken zudem unserem neuen Partner „2 Rad Napieralla“, beheimatet am Wattenscheider Hellweg 86 in 44869 Bochum. Er wird mit einem Team am Großen Aktionstag teilnehmen und einen Workshop durchführen – speziell für sportliche Frauen! Diese erhalten dabei Gelegenheit zu erkunden, wie frau kleinere Reparaturen am Fahrrad durchführt.

Westendfest

„Miteinander feiern, einander kennenlernen“ – bereits zum 11. Mal lockt das Westendfest auf den Springerplatz. Bei diesem Stadtteilstfest präsentiert sich das Westend mit seinen drei Stadtquartieren Stahlhausen, Griesenbruch und Goldhamme in all seiner Vielfalt. An vielen Ständen präsentieren sich die sozialen Einrichtungen, die lokalen Akteure und weitere Organisationen, die sich dem Westend verbunden fühlen.

Dazu gibt es ein buntes Programm für Kinder und Erwachsene mit einem Bühnenprogramm, mit Infotständen, Essen und Trinken – samt internationaler Spezialitäten – Unterhaltungsangeboten und Spielen!

Großer A

Auf einen Blick: Alle Angebote am 29.09.18

Verein/Institution

TC Freigrafendamm Bochum e.V.

ReVo aktiv e.V.

Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.

Breitensportverein Ski-Gilde Bochum e.V.

Taekwondo Sportgemeinschaft Bochum e.V.

Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.

TV Kronenburg 1895 e.V.

2 Rad Napieralla

Stadtsporbund Bochum e.V. und
Linden-Dahlhauser Turnverein e.V.

Stadtsporbund Bochum e.V.

Aktionstag

Treffpunkte und Zeitplan werden am ...

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

Mitmachaktionen/Vorführungen

Infostand und Mitmachangebot Tennis

Vorstellung und Mitmachangebot: „AlltagsTrainingsProgramm“

Mitmachaktion: Sitztanz „Im Herzen jung“ – und immer voll in Schwung,
Mitmachangebot: Flexibar

Infostand (Breitensport),
Mitmachaktion Nordic Walking Anfänger/
Fortgeschrittene (Stöcke werden gestellt),
Mitmachaktion Boule

Infostand und Vorführung „Taekwondo ... mehr als eine Kampfsportart

Infostand: Bewegungs- und Beschäftigungsangebote für demenziell veränderte Menschen

Infostand und Alltags-Fitness-Test

Workshop für Frauen: Kleine Reparaturen am Fahrrad selbst gemacht!

Sportvereine als Gesundheitspartner

Ausprobieren Mobiler Hochseilgarten – Aktion für Groß und Klein

Großer A

Der Große Aktionstag am 29.09.2018.

Lageplan, Anreise

Der Große Aktionstag des Stadtsportbundes Bochum e.V. (SSB) findet in Kombination und Kooperation mit dem Westendfest statt. Dieses wird traditionell auf dem Springerplatz ausgerichtet. Die Adresse fürs Navigationsgerät lautet Springerplatz 1, 44793 Bochum.

Die Angebote des SSB im Rahmen des Großen Aktionstages finden Sie auf dem Grünzug direkt am Springerplatz, genauer: zwischen Springerplatz, Heuversstraße und Arnoldstraße.



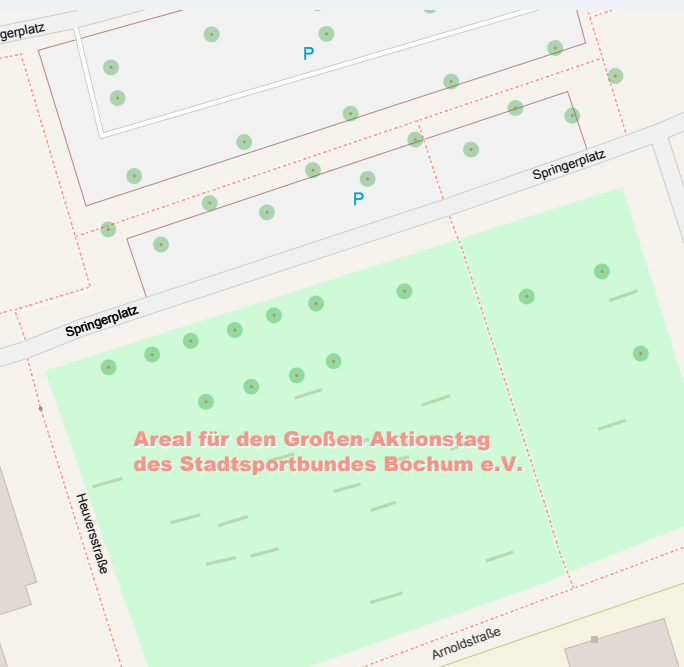
Aktionstag

Der Springerplatz, auf dem auch der Wochenmarkt „Moltkemarkt“ stattfindet, liegt nahe an der Bochumer Innenstadt und ganz in der Nähe des „Anneliese Brost Musikforum Ruhr“, des Konzerthauses der Bochumer Symphoniker.

Er ist auch gut mit der U-Bahn und dann zu Fuß oder per Rad erreichbar: von der U-Bahn Konrad-Adenauer-Platz (Bermuda-Dreieck) und der U-Bahn-Station Bochumer Verein/Jahrhunderthalle.

Parken:

Auf dem Springerplatz gibt es zwar Parkplätze, die aber werden für das Westendfest genutzt und sind gesperrt. Parken Sie also in der weiteren Umgebung. Achten Sie darauf, ausgewiesene Parkflächen zu nutzen (Knöllchengefahr!).



Großer A

Verlosungsaktion! Gewinnen Sie ein Mountain-Bike!

Wir konnten einen neuen Partner gewinnen: die Bike-Profis von „2 Rad Napieralla“. Nicht nur, dass er einen interessanten Workshop extra für Frauen anbietet – „Kleine Reparaturen am Rad selbst gemacht“, siehe Seite 36 –, unser neuer Partner stellt auch ein topmodernes, nagelneues Mountainbike der Marke

„Focus“ zur Verfügung! Und damit lockt unsere Sportwoche Bochum 2018 wieder 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 (29.09.2018) oder in der Schnupperwoche vom 22.09. bis zum 28.09.2018 teilnehmen.
2. Ihre Teilnahme vom jeweiligen Sportverein auf der Teilnahmekarte schriftlich bestätigen lassen.
3. Die ausgefüllte Teilnahmekarte – die eigene Adresse nicht vergessen! – **am 29.09.2018** zum Großen Aktionstag auf dem Springerplatz mitbringen und **bis 16.00 Uhr** am Informationstisch des Stadtsportbundes abgeben.

ktionstag



Ein wunderschönes Mountainbike, präsentiert von „2 Rad Napieralla“-Geschäftsführer Heiko Petry, wartet auf den glücklichen Gewinner oder die glückliche Gewinnerin!

Foto: 2 Rad Napieralla

Wichtige Hinweise

- Die Verlosung findet am Samstag, den 29.09.2018, um ca. 16.30 Uhr auf dem Springerplatz während des Westendfestes statt.
- Jede(r) Teilnehmer/in darf nur mit einer Teilnahmekarte an der Verlosung teilnehmen.
- Die Übergabe des Mountainbikes erfolgt ausschließlich an anwesende Teilnehmer/innen.
- Eine Übergabe an Vertreter/innen ist ausgeschlossen.
- Wir garantieren, dass die Daten des Gewinners wie der Teilnehmer an der Verlosungsaktion nicht zu werblichen Zwecken genutzt werden.
- Teilnahme ab 18 Jahren.
- Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Großer A

**Die Balance finden.
Können Sie üben.
Im Hochseilgarten!**



Aktionstag

Am 29.09. 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 Sport- und Bäderamt 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 29.09.18 am Springerplatz 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.



Kleine Reparaturen am Rad selbst gemacht!

Workshop für Frauen am 29.09.!

Hier geht's ans Eingemachte. Die Profis von „2 Rad Napieralla“ zeigen Ihnen alle Tipps und Schrauber-Tricks, die Sie auf Ihrer nächsten Fahrradtour gebrauchen könnten.

Die Bike-Welt ist sehr vielfältig, genauso das Angebot an Parts und Zubehör. Leider passt nicht immer alles zusammen – denn viele verschiedene Anbieter haben auch viele verschiedene Lösungsansätze.

Viele Fahrradreparaturen können dennoch selbst durchgeführt werden. Das ist meist gar nicht so schwer, wie man meint. Für viele Fahrradreparaturen sind keine speziellen Werkzeuge notwendig.

Dieser Workshop richtet sich an (rad-)sportliche Frauen. Er soll Ihnen helfen, diese Art Reparaturen am Fahrrad selbst durchführen zu können.

Anmeldungen an unserem Stand auf dem Großen Aktionstag des Stadtsportbundes Bochum e.V. (SSB) am 29.09. am Springerplatz oder bereits im Vorfeld in der Geschäftsstelle des SSB sind möglich!

Aktionstag

Anfragen zur Sportwoche Bochum 2018 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







Olympia Partner Deutschland



Gut.