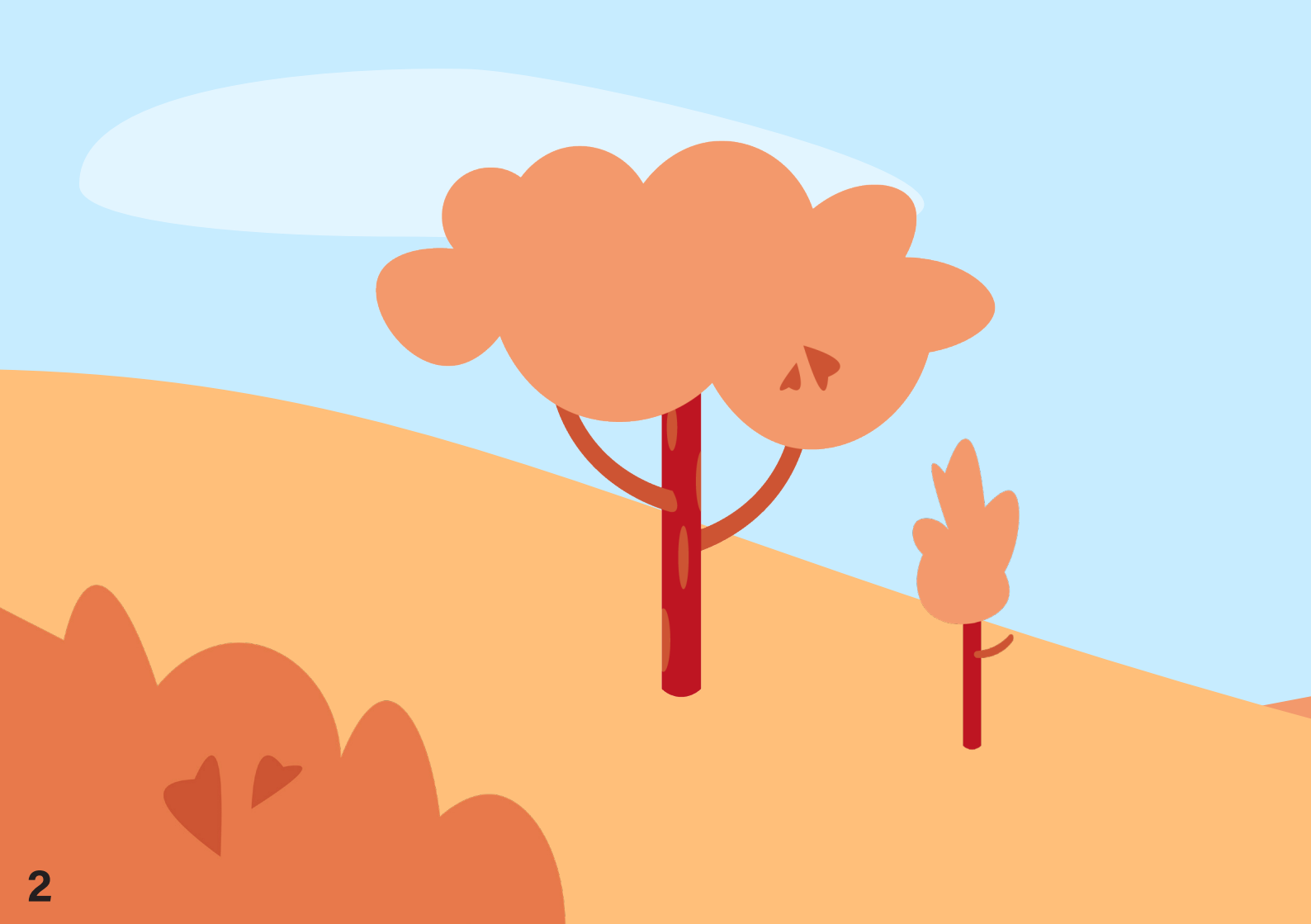


Der Kreissenorenbeirat und der
Kreissportbund laden Sie ein:

Bewegt älter werden im Rheinisch-Bergischen Kreis





Impressum

Herausgeber: Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Postanschrift: Am Rübzahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 200311

E-Mail: info@kreissportbund-rhein-berg.de

Internetseite: www.kreissportbund-rhein-berg.de/

Redaktion: Yvonne Holtmann, Xenia Dimou und Annika Möller

Stand: Juni 2021

In Kooperation mit dem Kreissenorenbeirat Rheinisch-Bergischer Kreis

Geschäftsführung: Rheinisch-Bergischer Kreis, Amt für Soziales und Inklusion

Telefon: 02202 / 132898

E-Mail: Seniorenplanung@rbk-online.de

Internetseite: www.rbk-direkt.de/Dienstleistung.aspx?dlid=2775

Gestaltung und Layout:

© **sproud.**

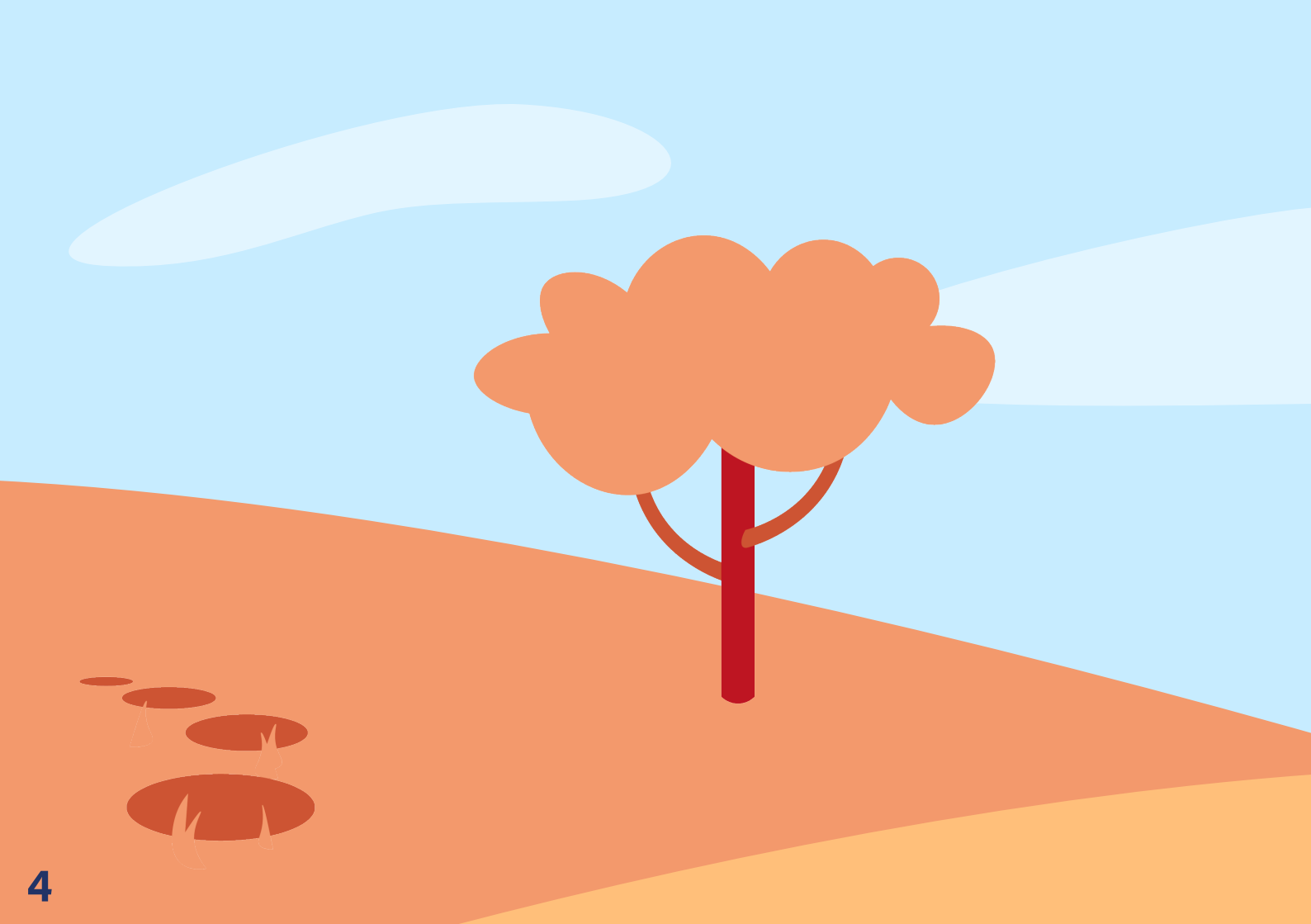
Gestaltung: Wegweiser: Klara Bender, **Illustrationen:** Vanessa Schumacher

Layout: Klara Bender, Søren Konrath, Christian Neuheuser, Vanessa Schumacher, Şefika Ülbegi

E-Mail: marketing.sproud@gmail.com

Internetseite: www.sprouddesign.de

Illustrationen Copyright © Vanessa Schumacher



Inhalt

Vorwort Kreissenorenbeirat	6-7	Angebote Odenthal	32-33
Vorwort Kreissportbund	8-9	Angebote Overath	34-35
Tipps für ein aktives Leben	10-11	Angebote Rösrath	36-37
Kontakte rund um die Seniorenarbeit	12-13	Angebote Wermelskirchen	38-39
Kontakt zu den Sportverbänden	14-15			
Wie komme ich zu meinem Sportangebot?	16-19			
Angebote Bergisch Gladbach	20-25			
Angebote Burscheid	26-27			
Angebote Kürten	28-29			
Angebote Leichlingen	30-31			



Vorwort Kreissenio- beirat

*Sehr verehrte Damen, sehr geehrte Herren,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,*

es ist kein Geheimnis: Bewegung ist wichtig, in allen Lebensphasen! Besonders für ältere Menschen bedeutet regelmäßige Bewegung den Erhalt der Selbstständigkeit und der gewohnten Lebensqualität. Dabei ist es nicht wichtig, wie sportlich oder aktiv man seine Vergangenheit verbracht hat: Das Hier und Jetzt zählt!

Mit alltäglicher Bewegung oder Sport kann jederzeit begonnen werden – es ist also nie zu spät, ein aktiveres und sportliches Leben anzufangen. Egal ob regelmäßige Spaziergänge, kleine oder große Radtouren, gemeinsames Walken, Schwim-

men, Treppensteigen statt Aufzugfahren oder organisierte Sportangebote, wie sie in dieser Broschüre aufgeführt sind. Jede noch so kleine Bewegung macht den Unterschied. Insbesondere, weil sich Bewegung jeglicher Art auch positiv auf die Psyche, den Geist und das Denken auswirkt. Zudem haben Sport oder Bewegung in Gemeinschaft auch positive Effekte auf unser soziales Wohlbefinden.

Wir, der Kreissenioerenbeirat Rheinisch-Bergischer Kreis, möchten für die vielfältigen Facetten des Alters sensibilisieren und in Kooperation mit dem Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e. V. den Blick auf Bewegungsangebote für ältere Menschen im Kreis richten.

Der Kreissenioerenbeirat setzt sich aus allen Seniorenvertretungen der kreisangehörigen Städte und Gemeinden zusammen. Er wurde schon zum Ende der 1990er Jahre gegründet und ist seitdem als Multiplikator, Ideengeber und Impulssetzer

aktiv. Unsere Mitglieder haben ein Alter von 60 bis 90 Jahre. Wir setzen uns ein für ein positives Bild vom Alter, eine aktive Auseinandersetzung mit dem Altern und für bedarfsgerechte Angebote und Strukturen in den Kommunen. Darunter fallen selbstverständlich auch Angebote der Bewegungsförderung der Sportvereine.



Mit dieser Broschüre in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e. V. wollen wir aufzeigen, wie vielfältig die Vereinslandschaft und die Angebote für die ältere Generation sind. Gleichzeitig liegt es uns am Herzen dafür zu sensibilisieren, wie wichtig Bewegung ist, allein und in Gesellschaft.

Wir alle wünschen uns, möglichst ein langes, gesundes und unbeschwertes Leben führen zu können. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund und fit auf allen Ebenen!

**Ihr Kreissenioorenbeirat
Rheinisch-Bergischer Kreis**

Vorwort

Kreissportbund

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Landessportbund NRW und der Kreissportbund im Rheinisch-Bergischen Kreis haben mit der Umsetzung des Landesprogramms „Bewegt älter werden in NRW!“ seit einigen Jahren ein wichtiges gesellschaftliches Schwerpunktthema für die Arbeit in den rheinisch-bergischen Sportvereinen gesetzt.



Es wurde dazu ein Programm entwickelt, das die Vielfalt der Angebote zu Bewegung, Spiel, Sport, Begegnung und Bildung altersgerecht fördert und zur weiteren Sport- und Vereinsentwicklung auch im fortgeschrittenen Alter beitragen soll.

Das Förderprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ umfasst im Wesentlichen die drei Themenfelder: „Sportlich/Fit sein“, „Mobil/Aktiv sein“ und „Engagiert/Gemeinsam ÄLTER werden“.

Es bezieht sich auf alle älteren Erwachsenen in NRW und nicht nur auf die Mitglieder in unseren Turn- und Sportvereinen. Deshalb sollten nach Möglichkeit viele Menschen in den fortgeschrittenen und höheren Lebensphasen angesprochen und zur Bewegung in großer Vielfalt angeregt werden.

Nicht nur mit den Partnern im Verbundsystem des Sports, sondern gemeinsam mit weiteren Unterstützern und gesellschaftlichen Akteuren setzen wir uns dafür ein, dass dieses Bewusstsein im Erwachsenenalter geschärft wird. Es geht darum, mehr Bewegung und Sport im höheren Lebensalter zu verwirklichen und dadurch zusätzliche Lebensqualität zu mobilisieren.

Aus diesem Grund begrüßen wir außerordentlich die Kooperation mit dem Kreissenorenbeirat und freuen uns auf die gemeinsame Arbeit in diesem wichtigen gesellschaftlichen Aufgabengebiet hier in unserem Rheinisch-Bergischen Kreis.

**Ihr Kreissportbund im
Rheinisch-Bergischen Kreis**

Tipps für ein aktives Leben

1. Treppe statt Aufzug:

Eine einfache Möglichkeit um aktiver im Alltag zu sein ist, alltägliche Erledigungen mit mehr Bewegung zu verbinden. Einfach die Treppe nehmen statt den Lift oder zu Fuß zur Ärztin bzw. zum Arzt oder zur Post gehen.

2. Auch „Jogging für's Gehirn“ hält fit:

Wer seinen Kopf immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, sorgt ständig für neue Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen. So bleibt man auch mental fit!

3. Viel trinken und zwar Wasser:

Der menschliche Körper besteht zu circa 60% aus Wasser, da ist es nicht überraschend, dass wir täglich ausreichend trinken müssen, um gesund zu bleiben. Zudem beugt ein ausgeglichener Wasserhaushalt Müdigkeit und Konzentrationsschwäche vor. Stürze und Unfälle können so vermieden werden.

4. Soziale Kontakte pflegen:

Auch Freundschaften und andere soziale Kontakte halten fit. Über Freundschaften, gemeinsame Aktivitäten und vielschichtige Gespräche werden Körper und Geist gestärkt.

5. Ausgewogen und gesund essen:

Vollwertiges Essen hält nicht nur gesund, es fördert auch die körperliche und psychische Leistung sowie das eigene Wohlbefinden.

6. Regelmäßig Vitamin D und frische Luft tanken:

Das „Sonnenvitamin“ ist wichtig für unsere Gesundheit, denn es sorgt für gesunde Knochen und Muskeln. Viel Zeit an der frischen Luft kräftigt außerdem das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien.

7. Schwing das Tanzbein:

Drehe deinen absoluten Lieblingssong zuhause laut auf und tanze drauf los! Fühlt sich im ersten Moment vielleicht komisch an, setzt aber Glückshormone frei.



Kontakte rund um die Seniorenarbeit

Kreissenorenbeirat und Seniorenplanung Rheinisch-Bergischer Kreis

Planungsstab Inklusion, Senioren und Pflege im
Amt für Soziales und Inklusion
Telefon: 02202 / 13 2898
E-Mail: Seniorenplanung@RBK-Online.de
Internet: www.rbk-direkt.de/dienstleistung.aspx?dlid=2775

Seniorenbeirat und Seniorenbüro Stadt Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 142 -467, -319, -493 oder -421
E-Mail: geschaeftsstelle.fb5@stadt-gl.de
Internet:
www.bergischgladbach.de/seniorenbuero.aspx

Seniorenbeirat und Seniorenberatung Stadt Burscheid

Telefon: 02174 / 670 -370 oder -368
E-Mail: Seniorenberatung@burscheid.de
Internet: www.burscheid.de/bildung-soziales/leben-im-alter

Seniorenbeirat und Seniorenberatung Gemeinde Kürten

Telefon: 02268 / 939 213
E-Mail: Seniorenberatung@kuerten.de
Internet: www.kuerten.de/rathaus-buergerservice/buergerinformationen/seniorenberatung/

**Seniorenberatung
Stadt Leichlingen**

Telefon: 02175 / 992 250

E-Mail: Seniorenberatung@leichlingen.de

Internet: www.leichlingen.de/leben-in-leichlingen/senioren

**Seniorenberatung
Gemeinde Odenthal**

Telefon: 02202 / 710 150

E-Mail: Halfmann@odenthal.de

Internet: www.odenthal.de/familie-gesellschaft/senioren

**Seniorenbeauftragter und Seniorenbüro
Stadt Overath**

Telefon: 02206 / 602 275

E-Mail: Seniorenbuero@overath.de

Internet: www.overath.de/seniorenbuero.aspx

**Seniorenbeirat und Seniorenberatung
Stadt Rösrath**

Telefon: 02205 / 802 226

E-Mail: Birgit.weitkemper@roesrath.de

Internet: www.roesrath.de/senioren.aspx

**Seniorenbeirat und Demografiefarbeit
Stadt Wermelskirchen**

Telefon: 02196 / 710 539

E-Mail: info.sb@wermelskirchen.de

Internet: www.wermelskirchen.de/leben/aelter-werden-in-wermelskirchen/

Kontakt zu den Sportverbänden

Kreissportbund

Rheinisch Bergischer Kreis e.V

Programm „Bewegt Älter werden in NRW!“

Telefon: 02202 / 2003 11

E-Mail: holtmann@kreissportbund-rhein-berg.de

Internet: www.kreissportbund-rhein-berg.de/

Stadtsportverband Bergisch Gladbach

Ansprechpartnerin: Birgit Lamers

Telefon: 02202 / 14 2550

E-Mail: b.lamers@stadt-gl.de

Internet: www.stadtsportverband-gl.de

Stadtsportverband Burscheid

Ansprechpartner: Wolfgang Gerling

Telefon: 0171 / 9687916

E-Mail: wolfgang.gerling@stadtsportverband-burscheid.de

Internet: www.stadtsportverband-burscheid.de

Gemeindesportverband Kürten

Ansprechpartnerin: Sandra Häck

Telefon: 02268 / 939 115

E-Mail: gemeindesportverband@kuerten.de

Stadtsportverband Leichlingen

Ansprechpartnerin: Sandra Pauly

Telefon: 02175 / 99223

E-Mail: sandra.pauly@leichlingen.de

Internet: www.leichlingen-stadtsportverband.de

Stadtsporverband Overath

Ansprechpartnerin: Svenja Bolz

Telefon: 02206 / 602 320

E-Mail: s.bolz@overath.de

Gemeindesportverband Odenthal

Ansprechpartnerin: Andrea Münzer

Telefon: 02202 / 710161

E-Mail: post@odenthal.de

Stadtsporverband Rösrath

Ansprechpartner: Hanspeter Gold

Telefon: 02205 / 802 310

E-Mail: peter.gold@roesrath.de

Stadtsporverband Wermelskirchen

Ansprechpartnerin: Tanja Dehnen

Telefon: 02196 / 710 500

E-Mail: t.dehnen@wermelskirchen.de

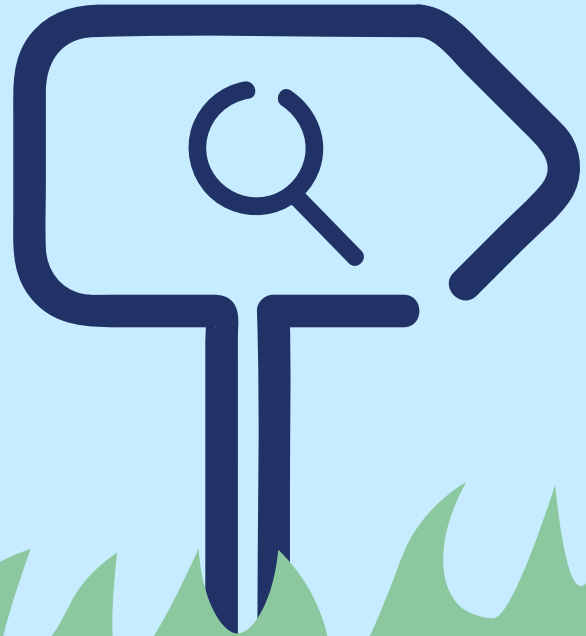


Wie komme ich zu meinem Sportangebot?

Sportart/Kurs finden

Suchen Sie zuerst in Ihrer Stadt oder Gemeinde nach einem passenden Sportangebot. So sind die Anfahrtswege möglichst kurz und der Sportverein leichter zu erreichen. Wenn Sie keine Angebote in Ihrer Stadt oder Gemeinde finden, schauen Sie sich gerne im gesamten Rheinisch-Bergischen Kreis um.

Suchen Sie nun nach einem Sportangebot, das Ihren Anforderungen entspricht: Soll es aktivierend sein oder eher entspannend? Soll es ein Teamsport sein oder ein Individualsport? Soll es ein spezielles Training sein (z.B. Rückensport)? Soll es draußen oder in der Halle stattfinden?



Kontakt aufnehmen

Wenn Sie ein Sportangebot gefunden haben, nehmen Sie Kontakt zum Verein auf. Am besten geht dies telefonisch, so können Sie alle Fragen direkt abklären.

Folgende Fragen sind interessant: Wann und wo findet das Training statt? Gibt es eine sportliche Mindestanforderung an mich? Was muss ich mitbringen und welche Kleidung soll ich tragen?



Hinweis: Folgende Vereine und ihre Angebote sind Ergebnis einer Befragung aller Mitgliedsvereine des Kreissportbundes Rheinisch-Bergischer Kreis e. V. (Stand April 2021). Alle Angaben sind ohne Gewähr. Außerhalb der Sportvereins-Landschaft gibt es auch weitere Bewegungsmöglichkeiten in den Kommunen, zum Beispiel bei der Volkshochschule, in den Begegnungstätten der Städte und Gemeinden sowie bei kommerziellen und privaten Anbietern.

Probetraining

Jeder Sportverein bietet die Möglichkeit, an einem kostenlosen Schnuppertraining teilzunehmen, um auszuprobieren, ob das Vereinangebot das Richtige ist. Lassen Sie sich danach noch einmal von der Übungsleiterin bzw. dem Übungsleiter beraten und entscheiden dann, ob Sie weiterhin teilnehmen möchten.

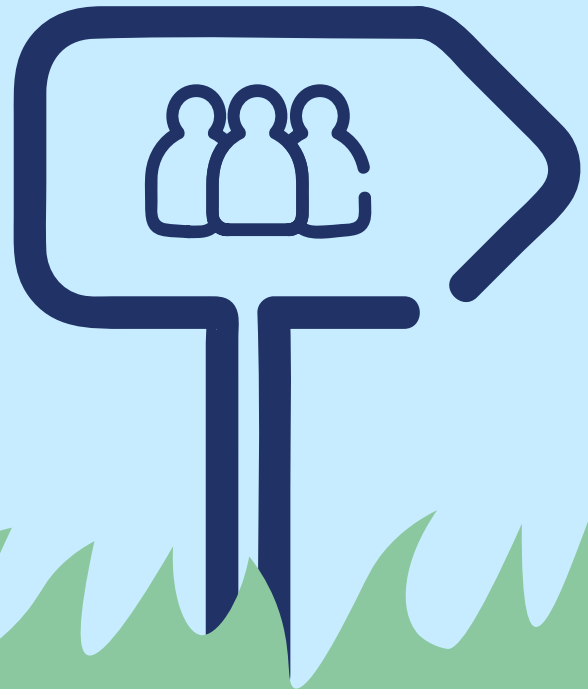
Wenn das Sportangebote nicht das Richtige für Sie ist, können Sie sich jederzeit bei weiteren Vereinen melden und dort ein Schnuppertraining absolvieren.



Vereinsmitglied werden

Wenn Ihnen das Sportangebot und der Verein nach dem Schnuppertraining gefallen und Sie das Training gerne weiterführen möchten, muss eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen werden. Dazu sprechen Sie bitte der Übungsleiterin bzw. dem Übungsleiter an, dieser wird Ihnen die Anmeldeunterlagen zur Verfügung stellen.

Für die Vereinsmitgliedschaft wird ein entsprechender Mitgliedsbeitrag erhoben. Dieser beläuft sich im Rheinisch-Bergischen Kreis im Durchschnitt auf 100€ im Jahr. Dafür können Sie an so vielen Angeboten des jeweiligen Vereins teilnehmen wie Sie möchten.



Angebote Bergisch Gladbach

Fitness für Damen und Herren

DJK SSV Ommerborn Sand e.V.

Alexandra Goyke

Telefon: 0176 / 88259570

E-Mail: geschaeftsfuehrung@ommerbornsand.de

Internet: www.ommerbornsand.de/

Schach

Bergische Schachfreunde 1923

Bergisch Gladbach e.V.

Telefon: 0157 / 76657037

E-Mail: kontakt@bsf1923.de

Internet: www.bsf1923.de/

Ski-Gymnastik- „Fit bis ins hohe Alter“

Ski-Club Bergisch Gladbach e.V.

Rolf Herweg

Telefon: 02202 / 51994

E-Mail: info@skiclub-bergischgladbach.de

Internet: www.skiclub-bergischgladbach.de/

Tischtennis

Tisch-Tennis-Verein 59 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 50201

E-Mail: webmaster@tv59.de

Internet: <https://ttv59.de/>

Senioren-Gymnastikgruppe

St. Nikolaus Bensberg e.V.

Telefon: 02204 / 51670

Orthopädie und Wassergymnastik

Bensberger Sporttherapie e.V.

Telefon: 02204 / 9844429

E-Mail: bruno.kaulen@bsp-bensberg.de

Internet: <http://bsp-bensberg.de/>

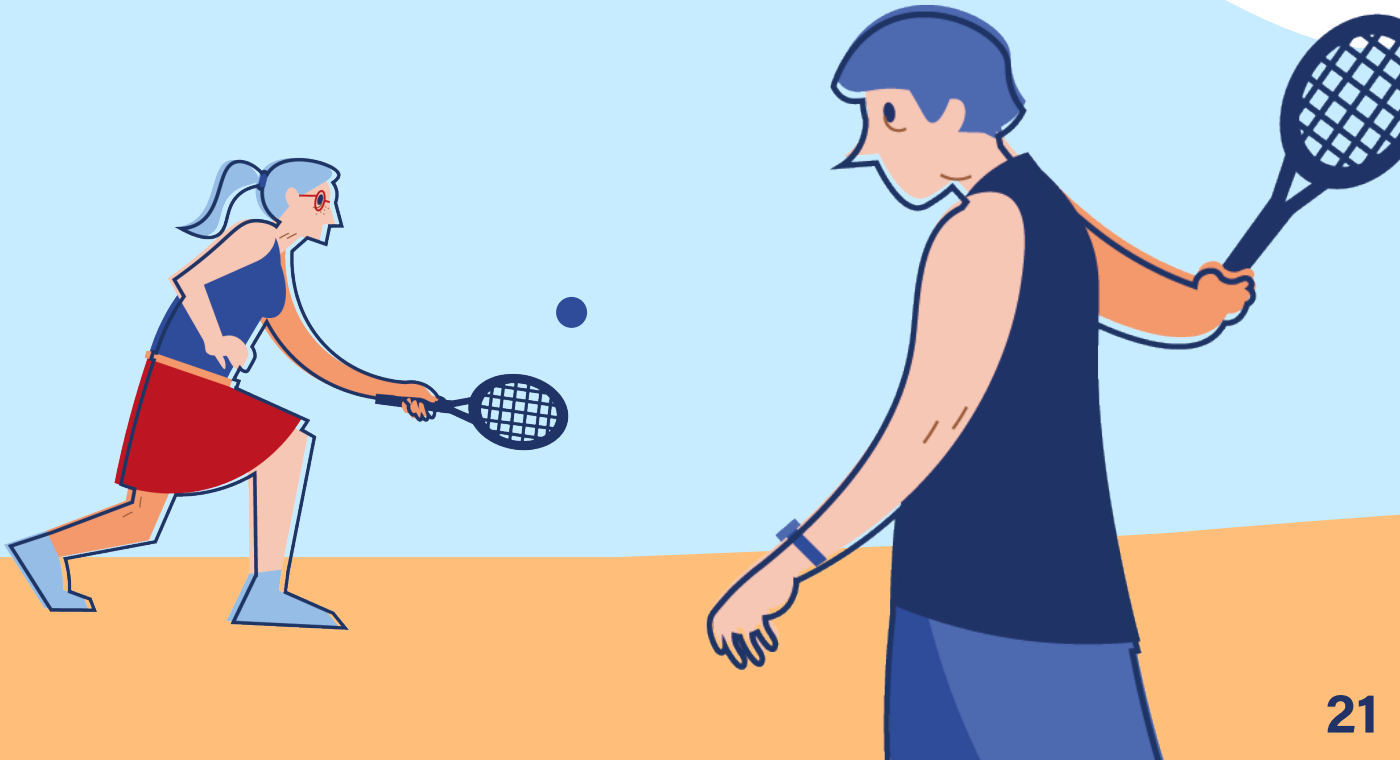
Gymnastik und Wandern

Sportgemeinschaft Bockenberg 1965 e.V.

Telefon: 02204 / 83362

E-Mail: wedogyr@netcologne.de

Internet: www.sg-bockenberg.de/



Radsport

Radsportverein Staubwolke Refrath 1952 e.V.

Telefon: 02204 / 64461

E-Mail: Info@staubwolke-refrath.de

Internet: <https://staubwolke-refrath.de/>

Tennis und Feldhockey

Tennis- und Hockey-Club Rot-Weiß Bergisch Gladbach e.V.

Grit Adler-Wolf

Telefon: 0151 / 40511954

E-Mail: mail@thc-rot-weiss.de

Internet: <https://thc-rot-weiss.de/>

Tischtennis

Tischtennisclub Bärbroich 1958 e.V.

Michael Dahl

Telefon: 0174 / 3315125

E-Mail: b_ley@t-online.de

Internet: <https://ttc-baerbroich.de/>

Aerobic, Badminton, Basketball, Fitness, Gymnastik, Nordic Walking, Pilates, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis, Volleyball, Yoga, Rehabilitationssport, Fitness-Studio und Bridge

Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e.V.

Telefon: 02202 / 95280

E-Mail: Info@TS79.de

Internet: www.ts79.de/



Fitness, Gymnastik, Yoga, Triathlon und Wasserball

Schwimmverein Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.

Dirk Eggenstein

Telefon: 02204 / 51786

E-Mail: post@svbg.de

Internet: www.svbg.de/

Fitness, Gymnastik, Gesundheitssport (Reha), Seniorensport und Pilates

Turnverein Bensberg 1901 e.V.

Ute Voll

Telefon: 02204 / 56900

E-Mail: bueno@tvbensberg.de

Internet: www.tvbensberg.de/



Schießen, Bogensport, Kurzwaffen und Langwaffen

Schützengilde Jan Wellem e.V. Bensberg

Rolf Hernann

0152 / 09732432

E-Mail: Info@jan-wellem-sgil.de

Internet: www.jan-wellem-sgil.de/

Fitness und Gymnastik

SG Pegasus Rommerscheid 91 e.V.

Eva Wieseler

Telefon: 02202 / 244192

E-Mail: info@sg-pegasus.de

Internet: <https://sg-pegasus.de/>

Aerobic, Badminton, Fitness, Gymnastik, Pilates, Tanzen, Tennis, Yoga, Bogensport, Aquagymnastik, Sitz dich fit, In Balance und Altersgerecht trainieren

SV Blau-Weiß Hand e.V.

Renate Remmert

Telefon: 02202 / 57037

E-Mail: breitensport@blau-weiss-hand.de

Internet: www.blau-weiss-hand.de/

Badminton

Familiensportgemeinschaft

Bergisch Gladbach e.V.

Hans-Joachim Schulz

Telefon: 02202 / 84384

E-Mail: sport@fsg-bergischgladbach.de

Internet: www.fsg-bergisch-gladbach.de/

Fitness, Gymnastik, Leichtathletik, Nordic Walking, Schach, Schwimmen, Tischtennis, Dart und Boule

FiB e.V. Familienbildungsstätte und Sportverein

Telefon: 02204 / 404450

E-Mail: info@fibe.de

Internet: www.fibe.de/

Gymnastik, Leichtathletik, Tennis, Wirbelsäulengymnastik und Aquafitness

Turnverein Herkenrath 09 e.V.

John Möder

Telefon: 02204 / 85568

E-Mail: info@tvherkenrath09.de

Internet: www.tvherkenrath.de/

Basketball, Fitness, Gymnastik, Korbball, Pilates, Tanzen, Tischtennis, Volleyball, Yoga und Qigong

Turn- und Sportverein Schildgen 1932 e.V.

Telefon: 02202 / 258573

E-Mail: info@tus-schildgen.de

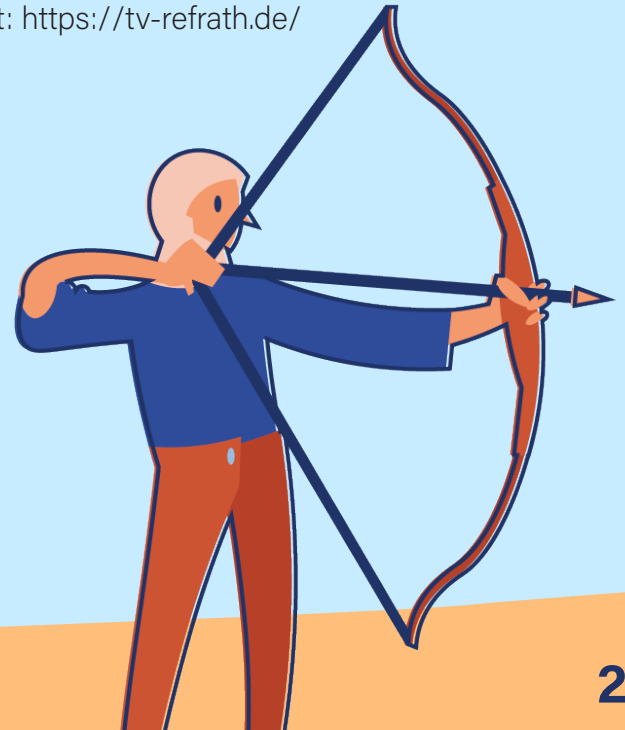
Faustball, Fitness, Gymnastik, Judo, Schwimmen, Tennis, Tischtennis, Yoga, Rehasport, Sportstudio Fit & Aktiv, Seniorensport und Sitzgymnastik

Turnverein Refrath 1893 e.V.

Telefon: 02204 / 60349

E-Mail: info@tv-refrath.de

Internet: <https://tv-refrath.de/>



Angebote Burscheid

Breitensport, Tischtennis und Gesundheitssport

Tischtennisclub 1948 Grün-Weiß Burscheid e.V.
Klaus Peter Majewski
Telefon: 02174 / 62183
E-Mail: k-p.majewski@t-online.de
Internet: www.ttc-burscheid.de/

Fitness, Fußball, Gymnastik, Nordic Walking, Turnen, Reha-Sport, Orthopädie und Sitzgymnastik

Turngemeinde Hilgen 04 e.V.
Petra Hindrichs
Telefon: 02174 / 894467
E-Mail: info@tghilgen.de
Internet: www.tgh04.de/

Bewegt Älter werden, Lungensport, Tanzen, Wassergymnastik, Sport für Menschen mit Schwerstbehinderung, Reha-Sport, Herzsport und Hallenbosseln

Rehabilitations- und Behindertensport
Burscheid 1963 e.V.
Telefon: 02174 / 29 16
E-Mail: info@rbs-burscheid.de
Internet: <https://rbs-burscheid.de/>

Seniorensport, Frauengymnastik und Wandern

Turnerbund Gross-Oesinghausen 1884 e.V.
Telefon: 02174 / 5754
E-Mail: info@tboe1884.de
Internet: www.tboe1884.de/

**Fitness, Gymnastik, Handball, Judo, Kegeln,
Nordic Walking, Pilates, Schwimmen und
Volleyball**

Burscheider Turngemeinde 1867 e.V.

Beate Scheurlen

Telefon: 02174 / 8105

E-Mail: info@burscheidertg.de

Internet: www.burscheidertg.de/

Tennis

Tennisclub Grün-Weiß Burscheid e.V.

Antonia Luci-Kretzer,

Telefon: 02174 / 1821

E-Mail: a.kretzer-luci@tennisclubburscheid.de

Internet: <https://tennisclubburscheid.de/>

**Schießen, Bogenschießen, Luftgewehr,
Pistole und Großkalibergewehr**

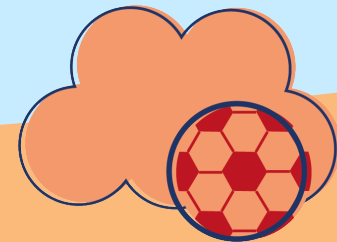
Burscheider Schützenverein 1864 e.V.

Andreas Tonn

Telefon: 0176 / 43926499

E-Mail: Info@bsv.de

Internet: www.bsv1864.de/



Angebote Kürten

Walking, Damenfitness und Gymnastik

Union Blau-Weiß Biesfeld/Offermannsheide
1930/53 e.V.

Telefon: 02207 / 700915

E-Mail: info@union-blau-weiss-biesfeld.de

Internet: www.union-blau-weiss-biesfeld.de/

Senioren-Gymnastik, Rückengymnastik, Wandern und Walking

SSV Rot Weiß Olpe 1929 e.V.

Edith Ließ

Telefon: 02268 / 1386

Internet: <https://ssv-olpe.de/>

Fitness und Ü60-Sport

SV Bechen 1930 e.V.

Telefon: 02207 / 9610656

E-Mail: info@sv-bechen.de

Internet: <https://sv-bechen.de/>

Tennis

TC Bergisch Land e.V.

Achim Stams

Telefon: 02207 / 700847

E-Mail: info@tcbgl.de

Internet: <http://tcbgl.de/>

Fitness, Fußball, Gymnastik, Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen und Yoga

Verein für Breitensport e.V.

Georg Cuti

Telefon: 02268 / 7084

E-Mail: Alex-georg@t-online.de

info@vfbkuerten.de

Fußball, Gymnastik, Leichtathletik und Pilates

DJK Montania Kürten e.V.

Sebastian Biesenbach

Telefon: 0163 / 5689356

E-Mail: sebastian.biesenbach@t-online.de

Internet: www.montania-kuerten.de/

Fitness und Gymnastik

RSC Alpenrose ‚Weiden-Kürten‘ 1926 e.V.

Sabine Rappenhöner

Telefon: 02207 / 3984

E-Mail: sabine.rappenhoener@gmx.de

Internet: www.alpenrose-weiden.de/

Tischtennis

Tischtennis-Vereinigung Phoenix Biesfeld 1946 e.V.

Christoph Reuter

02261 / 9791363

E-Mail: info@tischtennis-biesfeld.de

Internet: www.tischtennis-biesfeld.de/

Fußball, Gymnastik und Nordic Walking

DJK Dürscheid e.V.

Philipp Lenninghausen

Telefon: 0177 / 4737930

E-Mail: plenni@hotmail.de

Internet: www.djk-duerscheid-online.de/



Angebote Leichlingen

Tennis

Tennis-Club-Blau-Weiß Leichlingen e.V.
Walter Uhr
Telefon: 0151 / 70131949,
E-Mail: info@blau-weiss-leichlingen.de
Internet: <https://blau-weiss-leichlingen.de/>

Wirbelsäulengymnastik und Aquafitness

Vorbeugen - Verein für Gesundheitsprävention
und Rehabilitation e. V.
Telefon: 02175 / 990533
E-Mail: info@vorbeugen-leichlingen.de
Internet: www.vorbeugen-leichlingen.de/

Gymnastik für Frauen, Fit durch das ganze Jahr und Wirbelsäulen-Kurs

Leichlinger Turnverein 1883 e.V.
Telefon: 02175 / 3119
E-Mail: ltv1883@t-online.de
Internet: www.leichlinger-tv.de/

Schach

Schachclub Turm 64 Leichlingen e.V.
Telefon: 02175 / 9907779
E-Mail: vorstand@turm64.de
Internet: www.turm64.de/

Walking

Leichtathletik-Gemeinschaft Leichlingen 2005 e. V.
Telefon: 0157 / 72923638
E-Mail: info@lg-leichlingen.de
Internet: www.lg-leichlingen.de/

Boule

Förderverein Alter Wasserturm Witzhelden e.V.

Telefon: 02174 / 794040 oder 02175 / 1878511

E-Mail: m@auhage-schwarz.de

Internet: www.witzhelden-boule.de/

Badminton, Faustball, Gymnastik, Handball, Nordic Walking, Pilates, Schach, Tennis, Tischtennis, Yoga, Triathlon

Turnverein Witzhelden 1884 e.V.

Telefon: 02174 / 38989

E-Mail: info@tww-witzhelden.de

Internet: <https://tww-witzhelden.de/>

Schwimmen, Aqua Fitness, Wassergymnastik und Aqua Power

Leichlinger Schwimmverein 02 e.V.

Frank Tattenberg

Telefon: 0177 / 7618876

E-Mail: LSV.02.GF@gmx.de

Internet: www.lsv02.de/

Badminton, Gymnastik, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Reha-Sport und Wassergymnastik

Behindertensportverein Leichlingen e.V.

Telefon: 02175 / 9192

E-Mail: info@bs-leichlingen.de

Internet: www.bs-leichlingen.de/



Angebote Odenthal

Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport und Sport für Herren

Turnverein Eikamp 1967 e.V.

Telefon: 02207 / 8472633

E-Mail: info@tv-eikamp.de

Internet: <https://tv-eikamp.de/>

Walking, Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport, Gymnastik für Sie und Ihn und Radfahren

Turn-Verein Blecher 1904 e.V.

Telefon: 02174 / 41409 oder 02174 / 40934

E-Mail: tvblecher@googlemail.com

Internet: www.tvblecher.de/

Gymnastik für Damen, Rückenfit für Männer und „Sport für Jeder-“Mann“

Oberodenthaler Sport-Club 1977 e. V.

Telefon: 0173 / 8193660

E Mail: info@osc-sport.de

Internet: www.osc-sport.de/





Angebote Overath

Aquafitness

Bergischer Schwimmclub 68 Overath/Rösrath e.V.

Telefon: 02205 / 86703

E-Mail: udo.stoecker@bsc68.de

Internet: www.bsc68.de/

Reha-Sport und orthopädische Gymnastik

Turn- und Spielverein Immekeppel 1922 e.V.

Telefon: 02204 / 867244

E-Mail: dieter.himperich@himperich.com

Internet: www.tus-immekeppel.de/

Wandern, Rückentraining, Seniorengymnastik, Damen- und Herren-Gymnastik

S.V. Glück-Auf Lüderich 1932 e.V. Steinenbrück

Telefon: 02206 / 866902

E-Mail: info@sv-glueckauf.de

Internet: www.sv-glueckauf.de/

Wirbelsäulengymnastik, Ausgleichsport für Frauen, Turnen für Frauen im fortgeschrittenen Alter, Faustball und Herrengymnastik

Sport Club Vilkerath 1961 e.V.

Telefon: 02206 / 83648

E-Mail: anita.zim@sc-vilkerath.de

Internet: <https://sc-vilkerath.de/>

Herzsport, Reha-Sport, Fit und bewegt ins Alter, Wirbelsäulengymnastik und Fitness für Frauen

TuS Marialinden 1946 e.V.

Telefon: 02206 / 9192359

E-Mail: info@tusmarialinden.de

Internet: <https://tusmarialinden.de/>



**Gymnastik in der Krebsnachsorge,
Osteoporose Gymnastik, sportliches
Angebot bei Diabetes, Kreislaufbeschwerden
und Atemwegserkrankungen,
Wassergymnastik und Wirbelsäulengymnastik**

Integrative-Behinderten-Sport-Gemeinschaft-
Overath e.V.

Telefon: 02204 / 72801

E-Mail: brigittejohn1@gmail.com

Coronar-Sportgruppe für Senioren

TuS Untereschbach e.V.

Herr Dr. Weber

Telefon: 02204 / 73 630

Internet: <https://tusunterschbach.de>

Schwimmen für Senioren, inkl. Gymnastik

DRLG Overath e.V.

Dr.-Ringens-Straße 45, 51491 Overath

Claudia Schmied-Prediger

Telefon : 022 06 / 911356

E-Mail: leiter@overath.dlrg.de

Internet: <https://overath.dlrg.de>



Angebote Rösraith

Fit getanzt und Beckenbodengymnastik

TV Forsbach 1914 e.V.

Telefon: 02205 / 82611

E-Mail: info@tvforsbach.de

Internet: <https://tvforsbach.de/>

Tennis

Tennis-Club Rösraith e.V.

Telefon: 02205 / 910741

E-Mail: geschaeftsstelle@tcroesrath.de

Internet: <https://tcroesrath.wixsite.com/home>

Tanzen

Tanzsportverein Rösraith e.V.

Telefon: 02205 / 87967

E-Mail: info@tsv-roesrath.de

Internet: <https://tsv-roesrath.de/>

Fitness, Fußball, Gymnastik, Pilates, Tanzen und Yoga

Turnverein Hoffnungsthal 07 e.V.

Natalie Linke

Telefon: 02205 / 83167

E-Mail: verein@tvhoffnungsthal.de



Angebote Wermelskirchen

Gymnastik (Damen ab 40 Jahren) und Seniorengymnastik

TURA Pohlhausen e.V.

Telefon: 02196 / 5683

E-Mail: dirkhohlmann@aol.com

Internet: www.tura-pohlhausen.org/

Fußball, Badminton und Fitnesskurse ab 60

Sportverein 09/35 e.V. Wermelskirchen

Telefon: 02196 / 884809

E-Mail: info@sv0935wermelskirchen.de

Internet: www.sv0935wermelskirchen.de/

Multiple Sklerose (MS) Sitz-/Gymnastik, Bewegungssport und Wassergymnastik

Initiative 84 e.V.

Telefon: 02196 / 7067728

E-Mail: barbarahanke@gmx.de

Internet: <https://initiative84.de/>

Karate

Karate DOJO Wermelskirchen e.V.

Daniela Kebel

Telefon: 0172 / 2471602

E-Mail: karatedojo.wermelskirchen@web.de

Internet: www.karatedojo-wermelskirchen.de/

Badminton, Skisport und Fitness

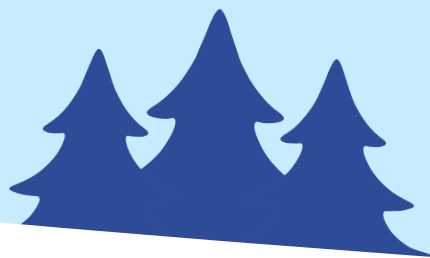
Ski-Club 1952 e.V. Wermelskirchen

Markus Reichwein

Telefon: 02192 / 83136

E-Mail: markus.reichwein@dbsue.de

Internet: www.skiclub-wermelskirchen.de/



Gymnastik und Tennis

Sport- und Spielverein Dhünn e.V.

Heinz-Willi Smolka

Telefon: 02196 / 80792

E-Mail: H-Willi-Smolka@web.de

Internet: www.ssvdhuenn.de/

Fitness, Gymnastik, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Tai Chi, Sport 65+ und Reha-Kurse

TuS Wermelskirchen 07 e.V.

Norbert Galonska

Telefon: 0178 / 4729561

E-Mail: n.galonska@gmx.de

Internet: <https://tus-07.de/>

Aerobic, Badminton, Fitness, Gymnastik, Tennis, Prellball und Step Aerobic

Dabringhauser Turnverein 1878 e.V.

Sabine Krüger

Telefon: 02193 / 3026

E-Mail: sabinestefaniek@yahoo.com

Internet: www.dabringhauser-tv.de/

Gymnastik, Turnen, Wassergymnastik und Seniorengymnastik

Wermelskirchener Turnverein 1860 e.V.

Anne Ueberholz

Telefon: 02196 / 884809

E-Mail: info@wtv1860.de

Internet: www.wtv1860.de/

Fußball und Gymnastik

Sportvereine Turn- und Gymnastikverein
Dhünn e.V.

Telefon: 0177 / 2598440

E-Mail: TGV_Dhuenn@gmx.de

Internet: www.ssvdhuenn.de/





Eine Kooperation vom Kreissportbund und
Kreissenorenbeirat Rheinisch-Bergischer Kreis