Fitness-Angebote für Senioren*innen - 2022

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Anbieter
Montag	**14.30 - 16.00**	**Gymnastik & Spiel für Männer 60+**	Turnhalle Dötlingen	TV Dötlingen
Montag*	**16.00 - 17.00**	**3000 Schritte**	Turnhalle Dötlingen	TV Dötlingen
Montag**	**18.30 - 19.30**	**Gymnastik - ältere Generation**	Sporthalle Brettorf	TV Brettorf
Dienstag	**09.00 - 10.00**	**Hockergymnastik**	Sporthalle Brettorf	TV Brettorf
Dienstag	**17.30 - 18.30**	**Allroundfitness**	Turnhalle Dötlingen	TV Dötlingen
Mittwoch	**09.00 - 10.00**	**Gymnastik für Ältere**	Turnhalle Neerstedt	Kirchengem.
Mittwoch	**14.00 - 15.00**	**Gymnastik 60+ für Frauen**	Turnhalle Dötlingen	TV Dötlingen
Mittwoch	**19.00 - 20.00**	**Gymnastik Trivital für Jedermann/-frau**	Mehrzweckraum	TV Brettorf
Mittwoch	**19.00 - 20.00**	**Rückenfit**	Turnhalle Dötlingen	TV Dötlingen
Mittwoch	**20.30 - 22.00**	**Prellball**	Sporthalle Brettorf	TV Brettorf
Donnerstag	**08.30 - 10.00**	**Fitness für Senioren**	Vereinsheim TVN	TV Neerstedt
Donnerstag	**09.30 - 10.30**	**3000 Schritte**	Haus der Vereine	TV Brettorf
Donnerstag	**10.15 - 11.15**	**3000 Schritte**	Vereinheim TVN	TV Neerstedt
Samstag	**10.00 - 11.00**	**Muskelaufbau für Männer und Frauen**	Turnhalle Dötlingen	TV Dötlingen

* Nur an jedem 2. Montag im Monat

** Im Winterhalbjahr findet das Angebot von 18.30 - 19.30 Uhr statt. Im Sommerhalbjahr von 19.00 - 20.00 Uhr.

Kursangebote f. Senioren: Yoga und Reha-Sport für Wirbelsäulenerkrankungen - Infos über TV Brettorf

Jeden 1. und 3. Mittwoch von April bis September ab 14.00 Uhr - Fitnessgruppe 60+ TV Neerstedt, Treffpunkt: Sporthalle

Jeden 1. Dienstag von April bis Oktober um 14.00 Uhr - Radfahrergruppe TV Brettorf, Treffpunkt: Haus der Vereine

wi helpt di wohnen leben pflegen

Ina Schäfer

Gemeinde Dötlingen · Hauptstraße 26 · 27801 Neerstedt

Telefon: 04432/950141 · Fax: 04432/950100 · ina.schaefer@doetlingen.de · www.wi-helpt-di.de