

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Seniorinnen und Senioren,

Hennef ist Sportstadt. Es gibt in unserer Stadt viele Vereine, die vielfältige Sportmöglichkeiten anbieten. Hier ist für jeden etwas dabei. Und das nicht nur für junge Leute.

Viele Angebote der Vereine richten sich an ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger. Und gerade für Menschen im höheren Alter ist Sport in vielfältiger Hinsicht wichtig.

Bewegung, Spiel und Sport fördern die Gesundheit und sorgen für mehr Lebensqualität. Außerdem ist Sport unterhaltsam, macht Spaß und schafft soziale Kontakte und Geselligkeit. Einer möglichen Einsamkeit wird entgegengewirkt, Freundschaften können entstehen.

Deshalb freuen wir uns, Ihnen mit dieser Broschüre einen Überblick über das Sportangebot der Hennefer Sportvereine für „Seniorinnen und Senioren“ geben zu können. Die Vereine freuen sich, wenn Sie das Angebot ausprobieren und mitmachen.

Und wir würden uns freuen, wenn beim Angebot der Sports Sportvereine in Hennef für Sie etwas dabei ist.

Viel Spaß beim Lesen unserer Broschüre.

Hajo Noppeney
Präsident StadtSportVerband Hennef e.V.

Sport von A bis Z

AAA

Aquafitness
Altherren Fußball

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.

BBB

Bauch, Beine und Po (BBP)

Hennefer Turnverein 1895 e.V.

CCC

Circuit- Training

Hennefer Turnverein 1895 e.V.

DDD

Dance Aerobic
Drums Alive

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.

FFF

Faszio
Faustball für Männer
Fit ab 50 Frauen

Fit ab 50 Männer

Fit für den Alltag
Fit im Wasser
Floorball

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Turnverein Uckerath 1966 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Turnverein Uckerath 1966 e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1985 e.V.

GGG

Gesundheitskurs

Gleichgewicht und Kraft
Gymnastik

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.
Turnverein Uckerath 1966 e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Kneipp Verein Hennef e.V.
Sportfreunde Hennef 1954 e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.
Turnverein Rott 1903 e.V.

HHH

Hallenhockey für Männer
Hanteltraining
Hatha Yoga
HipHop

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.

Hobbyfußball
HulaHoop

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.

KKK

Kapow ®
Koronarsport

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.

LLL

Lungensport z.B. COPD

Hennefer Turnverein 1895 e.V.

NNN

Nordic Walking

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Sportfreunde Hennef 1954 e.V.

PPP

Pilates
Power HIIT Workout

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.

RRR

Radwandern

Skifreunde Hennef e.V.
Sportfreunde Hennef 1954 e.V.

SSS

Schach
Schießsport

Schachverein Hennef 1927 e.V.
Schützenbruderschaft St. Hubertus
Hennef- Warth 1961 e.V.
Schützenbruderschaft St. Michael
Hennef- Geistingen 1968 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Skifreunde Hennef e.V.
Skifreunde Hennef e.V.
StadtSportVerband Hennef e.V.

Schwimmen
Skifahren
Skigymnastik
Sportabzeichen

TTT

TaeBO
Tanzsport

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.

Tennis

Hennefer Tennisclub Grün/Weiß
Tennisclub Blau-Weiß Hennef e.V.
Sport-Club Uckerath 1922 e.V.
Turnverein Rott 1903 e.V.

Tischtennis

TTC DJK Hennef 1927 e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.
Sportfreunde Hennef 1954 e.V.

Vv

Volleyball

Hennefer Turnverein 1895 e.V.

Ww

Wandern

Kneipp Verein Hennef e.V.
Skifreunde Hennef e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Kneipp Verein Hennef e.V.
Turnverein Uckerath 1966 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.
SSV Happerschoß 1928/46 e.V.

Wassergymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Yy

Yoga

SSV Happerschoß 1928/46 e.V.
Turnverein Uckerath 1966 e.V.

Zz

Zumba
Zumba Gold

Hennefer Turnverein 1895 e.V.
Hennefer Turnverein 1895 e.V.



Hennefer Tennisclub „Grün-Weiß“

T E N N I S – die ideale Ertüchtigung für die sportinteressierten Senioren.

Bewegung ist die beste Medizin. Sportliche Betätigung macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch gerade im höheren Alter nachweislich positiv auf die Gesundheit und die Lebenserwartung aus.

Wenn Sie Ihren Lebensabend länger und aktiver genießen möchten, kommen Sie zum Hennefer Tennisclub Grün-Weiß. In unserem Verein gibt es verschiedene Spielgruppen für jede Spielstärke in jedem Alter. Am wichtigsten ist uns der Faktor Spaß – auf und neben dem Platz. Wir sorgen für Spielpartner*innen und viele Kontakte.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Vorsitzender	Silvio Küster Tel.:0171-5410999
Beitrag	Jahresbeitrag € 240 für ein aktives erwachsenes Mitglied € 180 für (Ehe)Partner als aktives Mitglied
Spielstätte	Hennefer Tennisclub Grün-Weiß Sövener Straße 34 53773 Hennef
Internet:	www.tc-gw-hennef.de
E-Mail:	silvio-kuester.gw.hennef(at)t-online.de

Hennefer Turnverein 1895 e.V.

Vereins-Übungsangebote für Seniorinnen und Senioren

Nach der kostenlosen Schnupperstunde wird bei weiterem Interesse der Eintritt in den Verein erwartet.

Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 15,00 €.

Der Monatsbeitrag für Erwachsene beträgt 9,50 €.

Abteilungsbeitrag Tanzen monatlich 7,00 €.

Einzelheiten über die Angebote können bei den Übungsleitern nachgefragt werden, wenn eine Telefonnummer angegeben ist.

Ansonsten gibt die Geschäftsstelle in der Königstr.9, Hennef, Auskunft. Öffnungszeiten: montags 18 - 20Uhr; donnerstags 15 - 17 Uhr, Telefon: 02242-6822. Anmeldungen sind über die Homepage www.hennefertv.de möglich.

Stuhlgymnastik

Mo 10:00 - 11:00 HTV Gymnastikhalle 2

Fitness und Entspannung für Frauen

Di 10:00 – 11:00 HTV Gymnastikhalle 1

Di 11:00 – 12:00 HTV Gymnastikhalle 2

Fitness für Männer/Hobbyfußball

Do 20.15 - 22:00 Fritz-Kuchenmeister-Halle

Gymnastik und Fitness für Frauen

Di 20:00 - 21:30 Realschule

Gymnastik vom Kopf bis zum Zeh

Mo 19:00 - 20:00 HTV Gymnastikhalle 2

Floorball / Indoorhockey

Do 20:15 - 22:00 Turnhalle Meiersheide

Hobby Fußball für Männer

Di 20:15 - 22:00 Fritz-Kuchenmeister-Halle

Nordic Walking

Mo 09:00-10:30 Ort erfragen, Tel.: 02242 5374

Nordic Walking Anfänger + Fortgeschrittene

Mi 09:00-10:30 Ort erfragen, Tel.: 02242 5374

Sport ab 50 für Frauen

Di 14:30- 15:30 HTV Gymnastikhalle 1

Faustball für Hobbysportler 50+

Di 14:00 - 16:00 Fritz-Kuchenmeister-Halle

Volleyball 50 Plus für Mixed

Mo 16:30- 18:00 Fritz-Kuchenmeister-Halle

Volleyball und Gymnastik ab 60

Mi 18:00-19:30 Fritz-Kuchenmeister-Halle

Zusatzangebote in Fitness und Gesundheitsangebote

Während der Schulferien finden keine Kurse statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist. Info und Anmeldung über die Homepage www.hennefertv.de.

Die Kosten staffeln sich nach Zeitdauer der Übungsstunde. Die Übungsleiter sind alle für das jeweilige Angebot speziell lizenziert.

Beiträge für Zusatzangebote pro Halbjahr:

60 Minuten Kursdauer: 15,00 €

75 Minuten Kursdauer: 19,00 €

90 Minuten Kursdauer: 23,00 €

AROHA

Mo 19:00 - 20:00 HTV Gymnastikhalle 1

BBP

Mo 18:00 - 19:00 HTV Gymnastikhalle 1

Bewegung und Entspannung mit Yoga

Di 11:00 - 12:30 HTV Gymnastikhalle 1

Mi 9:30 - 10:30 HTV Gymnastikhalle 1

Mi 10:45 - 11:45 HTV Gymnastikhalle 1

Body Work Out

Mo 10:00 - 11:00 HTV Gymnastikhalle 1

Di 19:15 - 20:15 Siegtalgrundschule (Turnhalle)

Di 20:15 - 21:15 Siegtalgrundschule (Turnhalle)

Circuit - Training

Mo 19:00 - 20:00 GGS Weldergoven

Dance Aerobic für Anfänger

Di 17:45 - 18:45 Fritz-Kuchenmeister-Halle

Dehnen von Kopf bis zum Fuß

Di 10:00 - 11:00 HTV Gymnastikhalle 2

Drums Alive

Sa 10:00 - 11:00 HTV Gymnastikhalle 1

Faszio

Do 16:30 - 17:30 HTV Gymnastikhalle 2

Gutes für den Rücken

Mo 17:00 - 18:00 HTV Gymnastikhalle 2

Mo 18:00 - 19:00 HTV Gymnastikhalle 2

Di 08:45 - 09:45 HTV Gymnastikhalle 1

Do 09:00 - 10:00 HTV Gymnastikhalle 1

Do 10:00 - 11:00 HTV Gymnastikhalle 1

Hanteltraining

Fr 18:00 - 19:00 HTV Gymnastikhalle 1

Hatha Yoga

Di 20:00 - 21:15 HTV Gymnastikhalle 2 1

HipHop

Fr 16:45 - 17:45 HTV Gymnastikhalle 2

HulaHoop

Mi 19:00 - 20:00 GGS Weldergoven

Kapow®

Do 18:00 - 19:00 HTV Gymnastikhalle 2

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Do 11:00 - 12:00 HTV Gymnastikhalle 1

Pilates/Yoga

Fr 20:00 - 21:00 HTV Gymnastikhalle 2

Power HIIT Workout

Do 19:00 - 20:00 GGS Weldergoven

TaeBo

Di 18:45 - 19:55 Gymnastikhalle 1

Sport für Alle – Mollig aber Fit

Mo 20:00 - 21:00 HTV Gymnastikhalle 2

Yoga

Di 20:00 - 21:00 HTV Gymnastikhalle 2

Zumba Gold

Do 17:30 - 18:30 HTV Gymnastikhalle 1

Zumba

Fr 19:00 - 20:00 HTV Gymnastikhalle 1

Sa 11:00 - 12:00 Fritz-Kuchenmeister-Halle

Behindertensport

Koronarsport

Mi 17:30 - 19:00 Siegtalgrundschule

Lungensport z.B. COPD

Mi 16:00 - 17:30 Siegtalgrundschule

Kraftraum

Mo-Fr 18:00-20:00 Kraftraum Königstraße 9

Mi+Fr 10:00-12:00

Schwimmen

Aquafitness

Mi 19:45-20:30 Hallenbad Sportschule Hennef

Mi 20:30-21:15 Hallenbad Sportschule Hennef

Wassergymnastik für Frauen

Mo 14:30-15:30 Hallenbad Sportschule Hennef

Fit im Wasser

Mi 17:45-18:30 Schwimmbad GS Uckerath

Freies Schwimmen für HTV Mitglieder

Di 20:30-22:00 Hallenbad Sportschule Hennef

Do 20:00-21:00 Hallenbad Sportschule Hennef

Fr 20:00-21:00 Hallenbad Sportschule Hennef

Schwimmenlernen für Erwachsene*

Do 21:00-22:00 Hallenbad Sportschule Hennef

Techniktraining

Do 21:00-21:45 Hallenbad Sportschule Hennef

Info und Anmeldung über

Julia Otten; schwimmen@hennefertv.de; Tel.: 0178 / 6127192

Die Kurse laufen nicht in der Ferienzeit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist.

Tanzsport (Gesellschaftstanzen in Standard + Latein)

Mo	20:15 - 21:30	HTV Gymnastikhalle 1
Mi	19:45 - 21:00	Gruppe 1 HTV Gymnastikhalle 1
Mi	21:15 - 22:30	Gruppe 2 HTV Gymnastikhalle 1
Fr.	20.00 - 21:30	HTV Gymnastikhalle 1
So.	18:15 - 19:30	Gruppe 1 HTV Gymnastikhalle 1
So.	19:45 - 21:15	Gruppe 2 HTV Gymnastikhalle 1

Kneipp Verein Hennef e.V.

Gymnastik (wöchentlich außer Ferien)

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Bewegungsgymnastik zur Erhaltung der körperlichen Fitness und Kondition

Für Seniorinnen

Zeit: Dienstags, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort: Turnhalle Gesamtschule West Wehrstraße
Kosten: 48,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

Für Berufstätige

Zeit: Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr
ÜL: Christel Müller
Ort: Turnhalle Gesamtschule West Wehrstraße
Kosten: 60,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

Für jung gebliebene Ältere

Zeit: Freitags, 18.00 – 19.00 Uhr
ÜL: Christel Müller
Ort: Turnhalle Gesamtschule West, Fritz-Jacobi-Straße 10
Kosten: 48,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

Wassergymnastik

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
nur für Mitglieder
Inhalte: Gelenkschonende Wassergymnastik in einem Therapiebecken
ÜL: Marlies Kerger
Zeit: Mittwochs 8.00 – 8.45 und 8.45 – 9.30
durchgehendes Angebot
Ort: Rhein- Sieg- Reha Dickstraße
Kosten: je Stunde:4,50 €

Sonderveranstaltungen

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: 2 Tagesfahrten im Jahr, Frühjahr und Herbst
Einzelheiten: Bitte über die Geschäftsadresse erfragen

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Vorsitzender: Karl-Josef Kneip, Drosselweg 9, 53773 Hennef, Tel.: 02242-5586
Geschäftsadresse: Kneipp-Verein
Postfach 1310, 53773 Hennef

Schachverein Hennef 1927 e.V.

Schach

- Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters, die beim königlichen Spiel Freude und Entspannung suchen sowie neue gesellschaftliche Kontakte knüpfen wollen. Interessenten ohne Schachvorkenntnisse sind ausdrücklich willkommen!
- Inhalte: Freies Partien mit und ohne Schachuhr, Blitzpartien, Turnierpartien auf Vereins- und Verbandsebene, Schachunterricht
- Zeit: Mittwochs ab 18:00 Uhr
- Ort: Malteser Haus Hennef, Theodor-Heuss-Allee 23
(Hintereingang, 1.Stock)
- Kosten: Gäste spielen Unentgeltlich.
Für Mitglieder jährlich 72,00 €

Ansprechpartner/ Anmeldung:

- Vorsitzender: Guido Schott
- Geschäftsadresse: Guido Schott, An der Stompeich 2, 53773 Hennef, Tel.: 02242-82160
- E-Mail: [guido.schott\(at\)t-online.de](mailto:guido.schott(at)t-online.de)



Schützenbruderschaft St. Hubertus **Hennef – Warth 1961 e.V.**

Schießsport

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters, die Spaß am sportlichen Schießen haben

Inhalte: Sportliches Schießen mit:

- Kleinkalibergewehr
- Freie Pistole
- Sportpistole
- Luftgewehr
- Luftpistole
- Armbrust

Ansprechpartner/ Anmeldung:

1. Brudermeister: Markus Eiden
Geschäftsführer: Achim Bergmann
Geschäftsadresse: Schützenbruderschaft St. Hubertus Hennef-
e: Warth 1961 e.V. Frankfurter Str. 7, 53773
Hennef, Tel.: 02242/1693
www.schuetzenhennefwarth.de
Internet: 1.bruedermeister@schuetzenhennefwarth.de
E-Mail: geschaeftsfuehrer@schuetzenhennefwarth.de
[info\(at\)schuetzenhennefwarth.de](mailto:info(at)schuetzenhennefwarth.de)



Schützenbruderschaft St. Michael Hennef- Geistingen 1968 e.V.

Schießsport

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters, die Spaß am sportlichen Schießen haben

Inhalte: Sportliches Schießen mit aufgelegten Luftgewehr / Kleinkalibergewehr sowie Luftpistole auf dem Schießstand

Zeit: Freitags 20:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Schießstand im Untergeschoß der Gesamtschule West,
Fritz-Jacobi-Straße 10

Geschossen wird nach den Regeln des Rheinischen Schützenbundes. Vereinseigene Luftgewehre und Luftpistolen zum Leihen sind vorhanden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Mehrmaliges Probetraining ist selbstverständlich.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Vorsitzender: Benedikt Forst

Geschäftsadresse: Benedikt Forst Kurt-Schumacher-Str. 3
53773 Hennef

Internet: www.st-michael-geistingen.de

E-Mail: Benedikt.Forst@st-michael-geistingen.de



Sport-Club Uckerath 1922 e.V.

Tennis

- Zielgruppe:** Frauen und Männer jeden Alters
- Inhalte:** Tennisspiel einschl. Übungskurse für Anfänger
Teilnahme an Clubmeisterschaften
Pflege der Geselligkeit erwünscht:
Mitwirkung bei Arbeitseinsätzen zur Platzpflege
- Zeit:** Spielmöglichkeiten nach Absprache und Eintragung in den Platzbelegungs- und Spielplan
- Ort:** Tennisanlage „Auf dem Steimel“
Anschrift: Zum Siegtal, 53773 Uckerath
- Kosten:** Jahresbeiträge:
Erwachsener: 195,00 €
Ehegatte: 138,00 €
Familien: 380,00 €
Weitere Beiträge können unter <https://tennis.sc-uckerath.de> eingesehen werden
Bei Neuanmeldungen zahlen Erwachsene, Lebensgemeinschaften und Familien im ersten Jahr nur 50% des Beitrags.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

- Vorsitzender:** Volker Müller, Lichstraße 15
53773 Hennef-Uckerath,
Tel.: 02248446911
- Geschäftsadresse:** Daniel Block, Scheider Weg 15
53783 Eitorf, Tel.: 015156803084



Skifreunde Hennef e.V.

Wer aber gerne einmal schnuppern möchte ist herzlich willkommen und kann sich danach entscheiden, ob er dem Verein beitreten will.

Der Jahresbeitrag für eine Einzelperson beträgt aktuell 18,00 Euro, für den Partner 16,00 Euro (keine Aufnahmegebühren).

Ski-Gymnastik

Zielgruppe: Personen jeden Alters, die Freude an der Bewegung haben.

Inhalte: Aufwärmtraining, abwechslungsreiche gruppendedynamische Spiele mit und ohne Gerät, Konditions- und Fitnesstraining mit Musik, Entspannungsübungen

Zeit: Montags, 18.45 – 20.00 Uhr (Oktober bis April)

ÜL: Petra Reinicke

Ort: Hennef, Dreifach-Turnhalle der Gesamtschule, Meiersheide 10

Kosten: nur Mitgliedsbeitrag (siehe oben)

Skifahren

Zielgruppe: Personen jeden Alters, die Freude am Wintersport oder an Winterwanderungen haben

Inhalte: alpiner Skilauf oder Skilanglauf und geführte Wanderungen

Zeit: jährlich in der zweiten Januarwoche eine einwöchige Ski Reise

Organisator: Sigrid Busch- Jordan (1. Vors.)

Ort: überwiegend in den österreichischen Bergen
Kosten: individuell für Hotel/Skipass usw.
(Gruppenreise)

Radfahren

Zielgruppe: Personen jeden Alters, die sich gerne in der Gruppe mit dem Fahrrad bewegen.

Inhalte: kleine, leichte Touren mit einer Streckenlänge von 20 – 30 Km, dabei kennenlernen der Natur rund um Hennef, abschließend Einkehr
gelegentlich Ein- und Mehrtagesfahrten

Zeit: Montags, 19.00 – 21.00 Uhr (Mai bis September)
Leitung: Achim Jogwer (2. Vorsitzender)

Ort: Hennef, vor dem Bahnhof

Kosten: nur Mitgliedsbeitrag (siehe oben)

Wandern

Zielgruppe: Personen jeden Alters, die gerne in der Gruppe wandern.

Inhalte: Ein- und Mehrtageswanderungen in die nähere und weitere Umgebung

Zeit: gemäß den aktuellen Ausschreibungen (siehe Homepage)
Organisator: Vereinsmitglieder im Wechsel

Ort: gemäß Ausschreibung

Kosten: individuell gemäß Ausschreibung

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Vorsitzender: Sigrid Busch-Jordan, Tel.: 02242 9080410
Geschäftsadresse: Matthias Scheffer, Rennesberg 20,
53773 Hennef

Internet: www.skifreunde-hennef.de
E-Mail: [1.vorsitzende\(at\)skifreunde-hennef.de](mailto:1.vorsitzende(at)skifreunde-hennef.de)

SPORTFREUNDE HENNEF 1954 e.V.



Gymnastik

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Bewegungsgymnastik zur Erhaltung der körperlichen Fitness.

Zeit: Dienstags 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Turnhalle Hanftalstr.
Kosten: Keine Kursgebühr im Mitgliedsbeitrag enthalten
Voranmeldung erforderlich! 02242/4171

Nordic Walking

Zielgruppe: Personen jeden Alters, die sich gerne in einer Gruppe bewegen.
Inhalte: Lernen Sie einen sanften Ausdauersport kennen, der Ihr Leben in Bewegung bringt.
Freitags 16:00 Uhr
Zeit: Sommerzeit, an unterschiedlichen Orten im Stadtgebiet von Hennef.
Ort: Winterzeit, ab Parkplatz Sieg Reha Dickstraße.
Kosten: Keine Kursgebühr im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Tischtennis

Zielgruppe: Personen jeden Alters, die gerne Tischtennis spielen.
Inhalte: Hobby Tischtennis
Zeit: Donnerstags 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Mehrzweckhalle Meiersheide
Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag 40,- EUR

Radfahren

- Zielgruppe: Personen jeden Alters, die sich gerne in der Gruppe mit dem Fahrrad bewegen.
- Inhalte: kleine, leichte Touren mit einer Streckenlänge von 20 – 30 Km, dabei kennenlernen der Natur rund um Hennef, auch ohne e-Bike möglich.
- Zeit: Montags, 17.00 – 19.00 Uhr (April – Ende Oktober)
- Ort: Hennef, vor dem historischen Rathaus
- Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag 40,- EUR

Ansprechpartner/ Anmeldung:

- Vorsitzender: Wilfried Bolle, Tel.: 02242 4171
- Geschäftsadresse: Jörg Kretzschmar, Ahornweg 1,
53773Hennef, Tel.: 02242 82418
- Internet: www.sportfreunde-Hennef.de
- E-Mail: wilfried.bolle@sportfreunde-hennef.de
oder
info@sportfreunde-hennef.de



SSV Happerschoß 1928/46 e.V.

Tischtennis

Zielgruppe:	Am Tischtennis interessierte Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	Freies Training und die Möglichkeit der Teilnahme am Spielbetrieb
Zeit:	Dienstags und Donnerstags 20:00 – 22:00 Uhr
Ort:	Turnhalle Happerschoß
Kosten:	Nach zweimaliger Schnupperteilnahme Vereinseintritt. Moderater Mitgliedsbeitrag.

AH-Fußball

Zielgruppe:	Männer älteren Alters
Inhalte:	Freies Training
Zeit:	Mittwochs 20.00 – 22.00 Uhr
Ort:	Sportplatz Happerschoß
Kosten:	Zweimaliger Schnupperteilnahme Vereinseintritt. Moderater Mitgliedsbeitrag

Wandern

Zielgruppe:	Für Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	Sportliches Wandern
Zeit:	Termine werden variabel festgelegt
Ort:	Nähere Umgebung
Kosten:	Nach zweimaliger Schnupperteilnahme Vereinseintritt. Moderater Mitgliedsbeitrag.

Gymnastik für Frauen

Zielgruppe: Frauen jeden Alters
Inhalte: Variable Gymnastik
Zeit: Montags 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Turnhalle Happerschoß
Kosten: Nach zweimaliger Schnupperteilnahme
Vereinseintritt. Moderater Mitgliedsbeitrag.

Wirbelsäulengymnastik

Zielgruppe: Für Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Wirbelsäulengymnastik
Zeit: Donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Bröl
Kosten: Nach zweimaliger Schnupperteilnahme
Vereinseintritt. Moderater Mitgliedsbeitrag.

Fit für den Alltag

Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte: Funktionales Fitness Training für Damen und Herren
Zeit: Dienstags 09:00 – 10:00 Uhr
Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Pfarrheim/ Turnhalle Happerschoß
Kosten: Nach zweimaliger Schnupperteilnahme
Vereinseintritt. Moderater Mitgliedsbeitrag.

Yoga für Senioren

Zielgruppe: Frauen und Männer
Inhalte: Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen mit dem Ziel der Körperbeherrschung
Zeit: Dienstag 10:15 – 11:15 Uhr
ÜL: Annette Zahnow
Ort: Pfarrheim Happerschoß
Kosten: Nach zweimaliger Schnupperteilnahme
Vereinseintritt. Moderater Mitgliedsbeitrag.

Gleichgewicht und Kraft

Zielgruppe:	Frauen und Männer 60+
Inhalte:	Sturzprävention
Zeit:	Freitags 11:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Pfarrheim Happerschoß
Kosten	Einmal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaften Interesse wird der Eintritt im Verein erwartet.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Vorsitzender:	Hans Schramm, Tel.: 02242 85404
Ansprechpartner:	Helga Trapp, Tel.: 02242 916111
Internet:	www.ssv-happerschoss.de
E-Mail:	Vorstand(at)ssv-happerschoss.de



Sportabzeichen

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters.
Inhalte:	Training und Abnahme der Disziplinen für das DSA
Zeit/ Ort:	Leichtathletik: Freitags 17:00-18:30 Stadion Hennef, Schwimmen: Donnerstags 16:00 – 17:30 Schwimmhalle Sportschule Radfahren: Sonntags wechselnde Zeiten und Orte. Termine gemäß der aktuellen Broschüre des SSV Hennef oder im Internet: www.stadtsportverband-hennef.de
Kosten:	Bearbeitungsgebühr für Urkunde und Abzeichen

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Präsident:	Hajo Noppeney
Geschäftsadresse:	Frankfurter Str. 97, 53773 Hennef Tel: 02242 888 859
Sportabzeichen-beauftragter:	Hans Godehard Bowien, Tel.: 02248-3684
Internet:	www.stadtsportverband-hennef.de
E-Mail:	stadtsportverband(at)hennef.de



Tennisclub „Blau-Weiß“ Hennef e.V.

Tennis

ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter spielen kann. Die Dosierung der Belastung richtet sich neben der eigenen körperlichen Konstitution auch nach der Spielstärke des Einzelnen oder der Spielpartner.

So haben sich im TC „Blau-Weiß“ zahlreiche Spielgemeinschaften mit Männern und Frauen im Seniorenalter gebildet.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und am gemeinsamen Sporttreiben. Je nach Kombination der Spielpartner braucht dabei auch der sportliche Ehrgeiz und der Wettkampf nicht zu fehlen, dies steht aber im Hintergrund.

Dazu kommt der erholsame Aufenthalt auf der eigenen Platzanlage direkt am Wald und im schönen Clubheim mit großer Außenterrasse an der Sövenener Straße 44a.

Der Jahresbeitrag für ein erwachsenes aktives Einzelmitglied beträgt 250,00 Euro.

Ehepartner als aktive Mitglieder zahlen 200,00 Euro.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

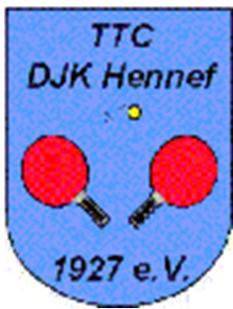
Vorsitzender: Alexander Billigen, Tel.: 0173-9693048

Geschäftsadresse: Tennisclub Blau-Weiß Hennef e.V.

Postfach 1608; 53763 Hennef

Internet: www.bwhennef.de

E-Mail: [mail\(at\)bwhennef.de](mailto:mail(at)bwhennef.de)



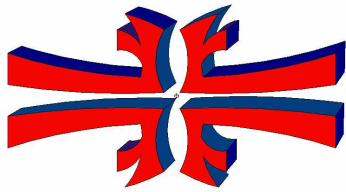
Tischtennisclub DJK Hennef 1927 e.V.

Tischtennis für Seniorinnen und Senioren

- Zielgruppe:** Am Tischtennis interessierte Frauen und Männer über 60
- Inhalte:** Freies TT-Training ohne Anleitung durch Übungsleiter, in einer Gruppe von ca. 8 Aktiven
- Zeit:** Freitags 19.00 – 21.00 Uhr
- Ort:** Kleine Turnhalle der KGS Wehrstraße (Zugang über „Am Kuckuck“)
- Kosten:** Einmalige Aufnahmegebühr von 10 €
Jahresbeitrag: 90,00 €

Ansprechpartner/ Anmeldung:

- Vorsitzender:** Jens Strotmann, Erich-Kästner-Str. 34,
53773 Hennef
- Geschäftsadresse:** Michael Brenner, Im Mittelfeld 32
53721 Siegburg, Tel.: 02241-1475322
- Internet:** www.ttcjdkhennef.de
- E-Mail:** [gf\(at\)ttcdjkhennef.de](mailto:gf(at)ttcdjkhennef.de)



Turnverein Uckerath

Fit ab 50 für Männer

- Zielgruppe:** Männer ab 50 Jahre, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.
- Inhalte:** Erwärmung, Dehnungsübungen (Stretching), Entspannungs- und Wirbelsäulengymnastik, kleine und große Spiele
- Zeit:** Montags 18:00 – 20:00 Uhr
ÜL: Rüdiger Klamke Tel.: 02248-2388
- Ort:** Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
- Kosten:** Mitgliedsbeitrag 5,50 € mtl.,
ab 65J. 4,00€ mtl.
Einmalige Aufnahmegebühr 12,00 €

Fit ab 50 für Frauen

- Zielgruppe:** Frauen ab 50, die Freude an der Bewegung haben und etwas für ihre Gesundheit tun wollen
- Inhalte:** Abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates mit und ohne Kleingeräte. Unter Einsatz von Musik kommt die Freude an der Bewegung nicht zu kurz.
- Zeit:** Mittwochs 16:30 – 17:30 Uhr
- Ort:** Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
- Kosten:** Mitgliedsbeitrag 5,50 € mtl.,
ab 65J. 4,00€ mtl.
Einmalige Aufnahmegebühr 12,00 €

Fitness und Gesundheitsangebote in Kursform (auch für Nichtmitglieder)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist. Info und Anmeldung bei den Übungsleiter*innen oder in der Übungsstunde.

Yoga

Zielgruppe: Für Damen und Herren jeglichen Alters, die Ausgleich zum Stress des Alltags suchen

Inhalte: Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen mit dem Ziel der Körperbeherrschung

Zeit: Dienstags 18:30 - 19:30 Uhr
Yogalehrerin: Annika Rottländer
Tel.: 015751682229

Ort: Kath. Pfarrheim Uckerath, Lichstr.

Kosten: Kurs über 8 bzw. 10 Stunden
40,00€ bzw. 50,00€ für Nichtmitglieder
20,00€ bzw. 25,00€ für TVU- Mitglieder

„Gesundheitskurse“

Zielgruppe: Für Damen und Herren jeglichen Alters, die Rückenprobleme haben – oder nicht bekommen wollen.

Inhalte: Dehn- und Kräftigungsübungen, Beckenbodentraining, Entspannungsübungen

Zeit: a) Montags 9:00 – 10:00 Uhr
ÜL: Beate Kinder Tel.: 02248-912133 Kath. Pfarrheim Uckerath, Lichstraße
b) Dienstags 19.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
c) Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
ÜL: Petra Dann, Tel.: 02243-9009224
(Alle Übungsleiter*innen sind mit „Pluspunkt Gesundheit“ zertifiziert.)

Kosten: Kath. Pfarrheim Uckerath, Lichstraße
Kurs über 10 Stunden
50,00 € für Nichtmitglieder
25,00 € für TVU-Mitglieder

Wassergymnastik

Zielgruppe: Ältere Menschen, die auf sanfte Art etwas für Körper und Seele tun wollen.

Inhalte: Gymnastik und Bewegungsübungen im 1,25m tiefen Wasser. Der Auftrieb des Wassers einerseits und der Wasserwiderstand andererseits ermöglichen eine schonende Beanspruchung der Gelenke. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

Zeit: Montags
13:00 – 14:00 Uhr Damen und Herren
14:00 – 15:00 Uhr Damen und Herren
15:00 – 16:00 Uhr Damen
ÜL: Petra Dann, Tel.: 02243-9009224

Ort: Schwimmbad der Grundschule Uckerath, Finkenweg

Kosten: Kurs über 12 Stunden
48,00 € für Nichtmitglieder
31,00 € für TVU-Mitglieder

Informationen zum Verein:

Vorsitzende: Monika Dameris
Geschäftsadresse: Björn Ahrens, Flürchen 10, 53773 Hennef, Tel.: 02248-1623
Internet: www.tvuckerath.de
E-Mail: postfach@tvuckerath.de

Unsere Arbeit wird gefördert durch:

