

Liebe Seniorinnen und Senioren,



„Wer rastet, der rostet“ ist nicht nur ein markantes Sprichwort, sondern der Wirkungszusammenhang zwischen sportlicher Bewegung und deren positiven gesundheitlichen Effekten.

Dies gilt nicht nur für die Jugend und die jungen Erwachsenen. Gerade Menschen im Alter oberhalb der 50 sollten die Vorteile sportlicher Bewegung nutzen.

Denn Bewegung, Spiel und Sport sorgen für mehr Lebensqualität im Alter.

Außerdem ist Sport unterhaltsam, es schafft soziale Kontakte und Geselligkeit.

Sport macht Freude und Freunde!

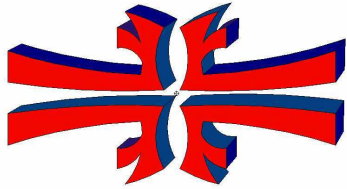
Deshalb freue ich mich, Ihnen mit dieser Broschüre des StadtSportVerbandes Hennef e.V. einen Überblick über das Sportangebot Hennefer Sportvereine für Seniorinnen und Senioren geben zu können.

Ich hoffe, dass Sie etwas Interessantes für sich finden.

Probieren Sie ruhig mehrere Angebote aus. Jeder Verein wird Ihnen auch zu einer „Schnupperstunde“ gern die Tür zur Sporthalle oder zum Sportplatz offen halten.

Wir laden Sie dazu herzlich ein!

Günter Kretschmann
Präsident



Turnverein Uckerath

1. „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 im TVU: 5,50 € mtl.
Einmalige Aufnahmegebühr 12,00 €

2. „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
Übungsleiterin: Melanie Drechsler, Tel.: 02248-445940
- Ort: Turnhalle der Grundschule Uckerath, Finkenweg
- Kosten: Mitgliedsbeitrag im TVU: 5,50 € 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 Übungsleiterinnen und Übungsleitern oder in der Übungsstunde.

3. „Yoga“

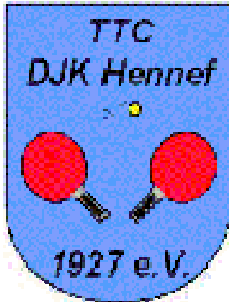
- Zielgruppe:** Menschen jeglichen Alters, die Ausgleich zum Stress des Alltags suchen.
- Inhalte:** Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen mit dem Ziel der Körperbeherrschung.
- Zeit:** dienstags 20:00 – 21:30 Uhr
Yoga-Lehrer: Manfred Pütz
Tel.: 02244-2169
- Ort:** Evangelisches Gemeindehaus
Uckerath, Burgstraße 1
- Kosten:** Kurs über 15 Abende
105,00 € für Nichtmitglieder
52,50 € für TVU- Mitglieder

4. „Gesundheitskurse“

- Zielgruppe: Menschen, die Rückenprobleme haben
– oder nicht bekommen wollen.
- Inhalte: Dehn- und Kräftigungsübungen,
Beckenbodentraining,
Entspannungsübungen.
- Zeit: a) **Rückenfitness** montags 8:30 – 9:30
ÜL: Beate Kinder Tel.: 02248-912133
b) **Rückenfitness** montags 9:30 –
10:30 ÜL: Beate Kinder
c) **Rückenfitness** Dienstags 18:30 -
19:30 Uhr ÜL: Beate Kinder
d) **Wirbelsäulengymnastik** mittwochs
18:00 – 19:00 Uhr
ÜL: Petra Dann, Tel.: 02243-9009224
(Alle Übungsleiterinnen sind mit
„Pluspunkt Gesundheit“ zertifiziert.)
- Ort: Kath. Pfarrheim St. Johannes der
Täufer, Hennef- Uckerath, Lichstraße
- Kosten: Kurs über 10 Stunden
50,00 € für Nichtmitglieder
25,00 € für TVU-Mitglieder

5. „Wassergymnastik“

- Zielgruppe:** 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
Für Damen und Herren
montags 14:00 – 15:00
Für Damen und Herren
montags 15:00 – 16:00
Für Damen
ÜL: Petra Dann, Tel.: 02243-9009224
- Ort:** Schwimmbad der Grundschule „Am Steimel“, Hennef- Uckerath, Finkenweg 25
- Kosten:** Kurs über 12 Stunden
48,00 € für nicht Mitglieder
31,00 € für TVU- Mitglieder
- 1.Vorsitzende:** Monika Dameris, Mertener Str. 26, Hennef, Tel.: 02248-9084730
- Geschäfts-
adresse:** Björn Ahrens, Flürchen 10, Hennef, Tel.: 02248-1623
Internet: www.tvuckerath.de
E-Mail: postfach@tvuckerath.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, zur Zeit in einer Gruppe von ca. 8 Aktiven
- Zeit:** freitags 19:00 – 21:00 Uhr
- Ort:** Kleine Turnhalle der KGS Wehrstraße 84 (Zugang über „Am Kuckuck“)
- Kosten:** Einmalige Aufnahmegebühr von 10 €
Jahresbeitrag: 90,00 €

Informationen zum Verein:

- Vorsitzender:** Jochen Günter, Eichkuhle 18, Hennef
- Geschäfts-
adresse:** Michael Brenner, Im Mittelfeld 32,
Hennef, Tel.: 02242-1475322
Internet: www.ttcjdkhennef.de
E-Mail: gf@ttcdjkhennef.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, Hennef-Uckerath
Kosten:	Jahresbeiträge: Erwachsener: 171,00 € Ehegatte: 138,00 € Familien: 341,00 €

Ansprechpartner/ Anmeldung:

1.Vorsitzender:	Werner Mersch, Kunigundengarten 18, Hennef, Tel.: 02248-4983
Geschäftsführer:	Rainer Nölleke, Steinbruchstr. 48, Hennef, Tel.: 02248-2773
Kassiererin:	Rita Meyers, Gerberstraße 8, Hennef, Tel.: 02248-4448

Kneipp Verein Hennef e.V.

Wandern

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters
Inhalte:	Geführte Wanderung im Hennefer Raum, Dauer ca. 1 Stunde, anschl. gemütlicher Ausklang
Zeit:	Immer am 2. Sonntag im Monat Beginn: 10:00 Uhr
Ort:	Treffpunkt: Kurhaus am Park, Kurhausstr. 27, Hennef

Gymnastik (wöchentlich außer Ferien)

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

a) Für Seniorinnen

Zeit:	dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr ÜL: Christa Schuppe
Ort:	Turnhalle Hauptschule Wehrstraße 80, Hennef
Kosten:	48,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

b) Für Berufstätige

Zeit:	donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr ÜL: Christel Müller
Ort:	Turnhalle Hauptschule Wehrstraße 80, Hennef
Kosten:	60,00 € + Jahresmitgliedsbeitrag 36,00 €

c) Für jung gebliebene Ältere

Zeit:	freitags, 18:00 – 19:00 Uhr ÜL: Christel Müller
Ort:	Turnhalle der Kopernikus- Realschule, Fritz-Jacobi-Str. 10, Hennef
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 59,
Hennef
- 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:

- 1.Vorsitzender:** Karl-Josef Kneip, Drosselweg 9
Hennef, Tel.: 02242-5586
- Geschäfts-
adresse:** Kneipp-Verein
Postfach 1310
Hennef

Vereins-Übungsangebote für Seniorinnen und Senioren (nur für Mitglieder)

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 8,20 €.

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

Ansonsten gibt die Geschäftsstelle in der Königstr.9, Hennef, Auskunft.

Öffnungszeiten: montags 18 – 21 Uhr; donnerstags 15 – 17 Uhr. Telefon: 02242-6822

Anmeldungen auch zur Schnupperstunde sind direkt zu Beginn der jeweiligen Übungsstunde bei der Übungsleiterin oder beim Übungsleiter möglich.

Damengymnastik 50 Plus

Mo: 10:00-11:00, HTV Gymnastikhalle 2

Die Chaostruppe (Freizeitsport-Basketball)

Fr: 18:30-20:00, Gymnasium (Turnhalle)

Fitness für Männer

Mi: 20:00-22.00, Kraftraum (Kuchenmeisterhalle)

Fitness und Entspannung für Frauen

Di: 10:00-11:00, HTV Gymnastikhalle 1

Di: 18.40-19.55, HTV Gymnastikhalle 1

Fitness und Fußball für Männer

Do: 20:00-22.00, Große Turnhalle (Kuchenmeisterhalle)

Gymnastik 50Plus für Frauen

Mo: 20:00-21.30, Turnhalle (Klein), Wehrstraße

Di: 9.50-11:00, HTV Gymnastikhalle 2

Gymnastik und Entspannung für Sie & Ihn

Mi: 19.45-20.45, HTV Gymnastikhalle 2

Gymnastik und Fitness für Frauen

Di: 20:00-21.30, HTV Gymnastikhalle 2

Gymnastik vom Kopf bis zum Zeh

Mo: 19:00-20:00, HTV Gymnastikhalle 2

Mi: 17:00-18:00, HTV Gymnastikhalle 1

Hallenhockey für Männer

Do: 20:00-22.00, Turnhalle, Meiersheide

Hobby Fußball für Männer

Di: 20:00-22:00, Große Turnhalle (Kuchenmeisterhalle)

Nordic Walking

Mo: 9.00-10:30, Ort erfragen, Tel.: 02242-5374

Nordic Walking Anfänger +Fortgeschrittene

Mi: 9:00-10:30, Ort erfragen, Tel.: 02242-5374

Nordic Walking

Do: 18:00-19.30, Ort erfragen, Tel.: 02242-5374

Sport ab 50 für Frauen

Di: 14:30-15:30, HTV Gymnastikhalle 1

Sport 50Plus für Männer

Di: 14:30-16:00, Kleine Turnhalle (Kuchenmeisterhalle)

Volleyball 50Plus für Männer

Mi: 17:00-18:30, Große Turnhalle (Kuchenmeisterhalle)

Volleyball und Gymnastik ab 60 (Er + Sie)

Mi: 18.30-20:00, Große Turnhalle (Kuchenmeisterhalle)

Walking für Anfänger

Mo: 18:00-19:30, Ort erfragen, Tel.: 2242-81393

Walking für Fortgeschrittene

Mi: 19:00-20:30, Ort erfragen, Tel.: 2242-81393

Fitness und Gesundheitsangebote in Kursform (auch für Nichtmitglieder)

Die Kurse laufen über jeweils 15 Übungsstunden. Während der Schulferien finden keine Kurse statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist. Info und Anmeldung bei den Übungsleiterinnen und -leitern und in der Übungsstunde.

Die Kosten staffeln sich nach Zeitdauer der Übungsstunde und, ob die Teilnehmer Vereinsmitglieder sind oder nicht.

Die Übungsleiter sind alle für das jeweilige Angebot speziell lizenziert.

Beiträge für 15 Kursstunden:

60 Minuten Kursdauer:	Mitglieder	10,00 €
	Nichtmitglieder	45,00 €
75/90 Minuten Kursdauer:	Mitglieder	15,00 €
	Nichtmitglieder	55,00 €

Aroha®

Mo: 19:00-20:00, HTV Gymnastikhalle 1

Beckenbodengymnastik

Fr: 11:00-12:00, HTV Gymnastikhalle 1

BBP

Mo: 18:00-19:00, HTV Gymnastikhalle 1

Do: 18:40-19:55, HTV Gymnastikhalle 2

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)

Dance Aerobic für Anfänger

Di: 17:35-18:35, HTV Gymnastikhalle 1

Dehnen von Kopf bis zum Fuß

Di: 11:00-12:00, HTV Gymnastikhalle 2

Drums Alive®

Sa: 10:00-11:00, HTV Gymnastikhalle 1

Entspannungsmix

Mo: 19:00-20:00, (Gymnastikraum) Meiersheide

Faszio®

Mo: 17:00-18:00, HTV Gymnastikhalle 1

Do 16:30-17:30, HTV Gymnastikhalle 2

Fitness 50+ (Für Sie und Ihn)

Fr: 10:00-11:00, HTV Gymnastikhalle 2

Gutes für den Rücken

Mo: 17:00-18:00, HTV Gymnastikhalle 2

Mo: 18:00-19:00, HTV Gymnastikhalle 2

Gutes für den Rücken/Sanfte WS-Gymnastik

Mo: 18:00-19:15 Schirrmannschule (Turnhalle)

Gutes für den Rücken

Di: 8:45-9:45, HTV Gymnastikhalle 1

Mi: 18:25-19.30, HTV Gymnastikhalle 1

Mi: 19:30-20:30, (Gymnastikraum), Meiersheide

Do: 9:00-10:00, HTV Gymnastikhalle 1

Do: 10:00-11:00, HTV Gymnastikhalle 1

Fr: 9:00-10:00, HTV Gymnastikhalle 1

Fr: 10:00-11:00, HTV Gymnastikhalle 1

Hatha Yoga

Di: 20:00-21:00, HTV Gymnastikhalle 2

Kundalini Yoga

Mi: 17:00-18:15, HTV Gymnastikhalle 2

Mobility Training

Fr: 18:00-18:30, HTV Gymnastikhalle 1

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Do: 11:00-12:00, HTV Gymnastikhalle 1

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Do: 20:00-21:00, HTV Gymnastikhalle 2

Pilates/Yoga

Fr: 20:00-21:00, HTV Gymnastikhalle 2

QiGong

Mo: 11:10-12:10, HTV Gymnastikhalle 1

Fr: 17:45-19:00, HTV Gymnastikhalle 2

Rücken aktiv für Sie und Ihn

Mo: 17:00-18:00, (Gymnastikraum), Meiersheide

Sanft zu einem starken Rücken und

Beckenboden

Mo: 18:00-19:00, (Gymnastikraum), Meiersheide

Sport für Alle - Mollig aber Fit

Mo: 20:00-21:00, HTV Gymnastikhalle 2

Yoga

Di: 20:00-21:00, HTV Gymnastikhalle 1

Zumba Gold ®

Do: 17:30-18:30, HTV Gymnastikhalle 1

Behindertensport

Koronarsport

Mi: 17:30-19:00, Siegtalgrundschule (Turnhalle), Astrid-Lindgren- Str., Hennef- Weldergoven

Lungensport z.B. COPD

Mi: 16:00-17:30, Siegtalgrundschule (Turnhalle), Astrid-Lindgren-Str.; Hennef- Weldergoven

Sport für gehbehinderte Menschen und Schlaganfallpatienten

Mo: 18:00-19:30, Siegtalgrundschule (Turnhalle), Astrid-Lindgren-Str., Hennef- Weldergoven

Aquafitness

Mi: 19:45-20:30, Hallenbad Sportschule Hennef

Do: 20:30-21:15, Hallenbad Sportschule Hennef

Freies Schwimmen

Mo: 20:30-22:00, Hallenbad Sportschule Hennef

Do: 20:00-21:00, Hallenbad Sportschule Hennef

Do: 20:00-21:00, Hallenbad Sportschule Hennef

Fr: 20:00-21:00, Hallenbad Sportschule Hennef

Schwimmlernen für Erwachsene

Do: 21:00-22.00, Hallenbad Sportschule Hennef

Techniktraining

Do: 21:00-21:45, Hallenbad Sportschule Hennef

Wassergymnastik für Frauen

Mo: 14:30-15:30, Hallenbad Sportschule Hennef

Wassergymnastik

Mi: 17:45-18:30, Schwimmbad GS Uckerath

Die Kurse laufen nicht in der Ferienzeit.

Das Kursangebot ist auch für Nichtmitglieder. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist.

Info und Anmeldung bei den Übungsleiterinnen und -leitern und in der Übungsstunde



Tennisclub „Blau-Weiß“ Hennef e.V.

Tennis

Tennis ist ein Sport, den man bis ins hohe Alter spielen kann. Die Dosierung der Belastung richtet sich 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 sollen auch der sportliche Ehrgeiz und der Wettkampf nicht fehlen, dies steht aber im Hintergrund.

Dazu kommt der erholsame Aufenthalt auf der eigenen Platzanlage und im schönen Clubheim an der Sövenner Straße 44a.

Der Jahresbeitrag für ein erwachsenes, aktives Einzelmitglied beträgt 210,00 Euro.

Ehepartner als aktive Mitglieder zahlen 160,00 Euro.

Vorsitzender: Axel Precker

Geschäftsadresse: Frankfurter Str. 104, Hennef, Tel.: 0178
4048203

www.tennisclub-blau-weiss-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:** Zweimal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaftem Interesse wird der Eintritt in unseren Verein erwartet. Der Mitgliedsbeitrag ist moderat.

Wirbelsäulengymnastik

- Zielgruppe:** Für Frauen und Männer jeden Alters.
- Inhalte:** Wirbelsäulengymnastik
- Zeit:** donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr
- Ort:** Turnhalle Bröl
- Kosten:** Zweimal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaftem Interesse wird der Eintritt in den Verein erwartet. Der Mitgliedsbeitrag ist moderat.

Fitness und Gesundheitsangebote (auch für Nichtmitglieder)

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, wenn in der Gruppe noch Platz ist. Info und Anmeldung bei den Übungsleiterinnen und -leitern oder in der Übungsstunde.

Fit für den Alltag

Zielgruppe: Frauen und Männer
Inhalte: Funktionales Fitnessstraining für Damen und Herren.
Zeit: Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Remigius, Kirchgasse 5 Hennef- Happerschoß
Kosten: Zweimal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaften Interesse wird der Eintritt im Verein erwartet.

Fit für den Alltag

Zielgruppe: Frauen und Männer
Inhalte: Funktionales Fitness Training für Damen und Herren.
Zeit: donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: Turnhalle St. Ansgar, Hennef
Kosten: Zweimal ist die Teilnahme kostenlos. Bei dauerhaften Interesse wird der Eintritt in den Verein erwartet.

Yoga für Senioren

Zielgruppe: Frauen und Männer
Inhalte: Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen mit dem Ziel der Körperbeherrschung.
Zeit: Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr

ÜL: Annette Zahnow
Ort: Pfarrheim St. Remigius, Kirchgasse 5
Hennef- Happerschoß

Gleichgewicht und Kraft

Zielgruppe: Frauen und Männer 60+
Inhalte: Sturzprävention
Zeit: donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Remigius, Kirchgasse 5
Hennef- Happerschoß
Kosten: Einmal ist die Teilnahme kostenlos.
Angebot in Kursform auch ohne
Mitgliedschaft, Beitrag moderat.

Mit Haltung durch den Tag

Präventionskurs Siegel: Sport pro Gesundheit
Zielgruppe: Neueinsteiger und Wiedereinsteiger
Inhalte: Förderung der körperlichen
Leistungsfähigkeit und
Funktionsfähigkeit. Siegel Sport pro
Gesundheit.
Zeit: mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr
Ort: Sporthalle Regenbogenschule, Am
Schmalen Patt 25, Hennef-
Happerschoß
Kosten: Präventionskurs, bis zu 80% der
Kosten werden von den gesetzlichen
Krankenkassen übernommen. Kurs
wird bei Bedarf eingerichtet.

Ansprechpartner/ Anmeldung:

Helga Trapp, Tel.: 02242-916111
Internet: ssv-happerschoss.de
E-Mail: vorstand@ssv-happerschoss.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 aufgelegtem Luftgewehr / Kleinkalibergewehr sowie Luftpistole auf dem Schießstand.
- Zeit: freitags 20:00 bis 22:00 Uhr
- Ort: Schießstand im Untergeschoß der Kopernikus- Realschule,
Fritz-Jacobi-Straße 10, Hennef

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:

Achim Buchholz, Dickstr. 5f, Hennef, Tel.: 0171-5561804
E-Mail: achim.buchholz@unitybox.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: Reinhard Daufenberg, Gielgenstr. 7,
53229 Bonn

E-Mail:

1.brudermeister@schuetzenhennefwarth.de

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:** Freie 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, Hennef, (Hintereingang, 1.Stock)
- Kosten:** Gäste spielen unentgeltlich.
Keine Pflicht zum Vereinsbeitritt!
Für Mitglieder jährlich 72,00 €

Informationen zum Verein:

Vorsitzender: Guido Schott, An der Stompeich 2, Hennef,
Tel.: 02242-82160

Stellv.

Vorsitzender: Friedrich Lichtenberg, Tel.: 02242-2435

Sportwart: Dieter von Häfen, Tel.: 02241-55539

Internet: www.sv-hennef.de

E-Mail: guido.schott@t-online.de

StadtSportVerband Hennef e.V.

Sportabzeichen

Zielgruppe:	Frauen und Männer jeden Alters.
Inhalte:	Training und Abnahme der Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen.
Zeit/ Ort:	Leichtathletik: freitags 17:00-18:30 Uhr, Stadion Hennef, Schwimmen: donnerstags 16:00 – 17:30 Uhr, Schwimmhalle Sportschule, Sövenener Str. 60, Hennef Radfahren: sonntags wechselnde Zeiten und Orte. Termine gemäß der aktuellen Broschüre des SSV Hennef oder im Internet: www.stadtsportverband-hennef.de
Kosten:	Keine Kosten

Informationen zum Verband:

Präsident: Günter Kretschmann
Vize Präsident: Wilfried Bolle

Sportabzeichen-beauftragter: Hans Godehard Bowien, Tel.: 02248-3684

**Geschäfts-
adresse:** StadtSportVerband Hennef e.V.,
Frankfurterstraße 97, Hennef, Tel.: 02242-888-859
Internet: www.stadtsportverband-hennef.de
E-Mail: stadtsportverband@hennef.de



Skifreunde Hennef e.V.

Wer sportliche Aktivitäten und Geselligkeit sucht, wird bei den Skifreunden Hennef auf Gleichgesinnte treffen. Das umfangreiche Angebot richtet sich an die Mitglieder. 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).

1. Ski-Gymnastik

- Zielgruppe:** Personen jeden Alters, die Freude an der Bewegung haben.
- Inhalte:** Aufwärmtraining, abwechslungsreiche gruppendedynamische Spiele mit und ohne Gerät, Konditions- und Fitnessstraining mit Musik, Entspannungsübungen.
- Zeit:** montags, 18:45 – 20:00 Uhr (Oktober bis April)
ÜL: Petra Reinicke
- Ort:** Dreifach-Turnhalle der Gesamtschule, Meiersheide 10, Hennef
- Kosten:** Mitgliedsbeitrag

2. 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)

3. 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:** Mitgliedsbeitrag

4. Wandern

- Zielgruppe:** Personen jeden Alters, die gerne in der Gruppe wandern.
- Inhalte:** Ein- und Mehrtageswanderungen in die nähere und weitere Umgebung.
- Zeit:** Gemäß der aktuellen Ausschreibungen (siehe Homepage)
- Organisator:** Vereinsmitglieder im Wechsel
- Ort:** Gemäß Ausschreibung
- Kosten:** individuell gemäß Ausschreibung

Ansprechpartner/ Anmeldung:

- 1. Vorsitzende:** Sigrig Busch-Jordan, Tel.: 02242-9080410
E-Mail: 1.vorsitzende@skifreunde-hennef.de
- 2. Vorsitzender:** Achim Jogwer, Tel.: 02241-80628
E-Mail: 2.vorsitzender@skifreunde-hennef.de
- Sport- u. Lehrwart:** Petra Reinicke, Tel.: 02242-901577
E-Mail: sportwart@skifreunde-hennef.de
Internet: www.skifreunde-hennef.de

Unsere Arbeit wird gefördert durch:



Hennefstiftung der Kreissparkasse Köln

