

INHALTSVERZEICHNIS

AEROBIC.....	6
ANGELN.....	6
BREITENSPORT.....	6-10
FITNESS.....	11-14
FUßBALL.....	14
GOLF.....	14-15
GYMNASTIK.....	16-24
KEGELN.....	24
NORDIC WALKING.....	24-25
PRÄVENTION.....	25
RADSPORT.....	26
REHA.....	27-35
REITEN.....	35
RÜCKENSCHULE.....	35-36
SENIORENSPORT.....	37
TANZEN.....	38-39
TENNIS.....	40
TISCHTENNIS.....	41
TURNEN.....	41
VOLLEYBALL.....	41
WALKING.....	42

Angebote von A-Z

ANGEBOTE IM WASSER	42-45
Wassersport.....	45
WELLNESS.....	46
WIRBELSÄULE.....	48-53

Grußwort des Landrates des Rhein-Sieg-Kreises

Mit der Broschüre „Aktiv und gesund älter werden“ stellt der KreisSportBund Rhein-Sieg e.V. gemeinsam mit der Barmer Ersatzkasse Menschen ab 50 die weit gefächerten Sportangebote unserer Sportvereine im Rhein-Sieg-Kreis vor. Mit den speziell auf diese Altersgruppe zugeschnittenen Trainings-möglichkeiten soll ein Anreiz zur sportlichen Betätigung gegeben werden.



Sport als Freizeitaktivität kann in mehrerer Hinsicht das Leben bereichern: Gemeinschaftliches Training fördert soziale Kontakte. Es ist aber auch eines der effektivsten Mittel, auf lange Sicht seine eigene körperliche Fitness und Gesundheit zu erhalten.

Vielen Krankheiten, die auf falsche Ernährung oder Bewegungsmangel zurückzuführen sind, kann durch ausreichend sportliche Betätigung Einhalt geboten werden. Deshalb ist es wichtig, ein entsprechend großes Angebot an Sportmöglichkeiten vorzuhalten, aus dem jeder für sich das passende aussuchen kann. Denn nur, wenn man eine Sportart gefunden hat, an der man Freude hat, wird man auf Dauer die nötige Motivation haben, diese langfristig in seine Freizeit zu integrieren.

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels kommt der Generation „50plus“ hierbei ein besonderer gesellschaftlicher Stellenwert zu. Diese Gruppe benötigt ein verändertes, auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Sportangebot. Hier steht Gesundheitsförderung und nicht sportliche Höchstleistung im

Vordergrund. Das müssen wir noch stärker in den Focus der kommunalpolitischen Aktivitäten rücken.

Als Landrat des Rhein-Sieg-Kreises begrüße ich es daher, dass unsere Sportvereine die Zeichen der Zeit erkannt haben und ein umfangreiches Sportangebot für die ältere aktive Generation bereithalten. Der Grundstein, um „aktiv und gesund älter (zu) werden“ ist damit gelegt.

A handwritten signature in black ink, reading "Friedrich Vöhring". The signature is written in a cursive style with a prominent loop at the end of the last name.

Grußwort des Präsidenten des KSB Rhein- Sieg e.V.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

liebe Sportinteressierte,

ich freue mich, Ihnen die zweite Auflage der Broschüre „Aktiv und gesund älter werden“ vorstellen zu können, die der KreisSportBund Rhein-Sieg in Zusammenarbeit mit der BARMER Ersatzkasse erstellt hat.



Es ist nie zu spät, mit Bewegung, Sport und Spiel zu beginnen und seine Kondition zu verbessern. Sport schafft Lebensfreude, Energie und Kontakte. Wer Sport treibt, ist nie allein, denn Sport verbindet – nicht nur die konkurrierenden Athleten untereinander, sondern auch die Generationen.

In dieser Broschüre stellen Sportvereine und Senioreneinrichtungen Sport- und Bewegungsangebote vor, die Ihnen ermöglichen, Ihr Leben aktiv und attraktiv zu gestalten.

Wir wünschen uns, dass ein für Sie geeignetes Sportangebot dabei ist und laden Sie herzlich ein, davon Gebrauch zu machen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Schuster'.

Sebastian Schuster

(Präsident)

Sport- und Bewegungsangebot des Rhein-Sieg-Kreises

AEROBIC

● **AEROBIC**

Meckenheim Lüftelberg
www.ssv-lüftelberg.de
Aenk82@aol.com

SSV Lüftelberg
Anke Gruber
00151-16549359

ANGELN

● **ANGELSPORT**

Diverse

Fischereiverein Lohmar
Wilfried Hasselbring
02247-916232

BREITENSPIEL

● **JEU DE BOULES**

Lohmar

Seniorenbeg.stätte Villa Friedlinde
Johanna Manz
02246-301630

● **FAUSTBALL**

Lohmar

TV Wahlscheid
1921 e.V.

www.tvwahlscheid.de

Irmgard Adolphs

kontakt@tv-wahlscheid.de

02206-5969

● **SKIREISE FÜR SENIOREN**

TV Donrath 12/68 e.V.

www.donrath.fkalti.de

Pia Rochulus

info@tvd-donrath.de

02246-2970

● **SPORT DER ÄLTEREN**

Sporthalle Römerplatz,
Troisdorf

Troisdorfer TV

www.troisdorfer-tv.de

Gudrun Stommel

info@troisdorfer-tv.de

02241-70989

● **50PLUS**

Gutmühlenweg 1a, Seelscheid

TSV Seelscheid

www.tsv-seelscheid.de

R. Schiffbauer

tsv-seelscheid@t-online.de

02247-69873

● **"AKTIV UND GESUND" FÜR FRAUEN 50+**

Turnhalle Mülldorf

VfL Sankt Augustin

www.vfl-sankt-augustin.de

Gabriele Wiskemann

thomas.wiskemann@t-online.de

02241-9325316

● **SPORT FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

Grundschule Bürgergemeinschaft Siegburg-Deichhaqus
Deichhaus e.V.

- Annegret Termin
a.termin@gmx.de 02241-50854

● **SENIORENSPORT Ü70**

Sporthalle in Zertrum West, SSG St. Augustin e.V.
Granthamallee

www.ssg-sanktaugustin.de Frau Wurl
- 0228-9458273

● **FRAUEN 50+**

Windeck-Rosbach TV Rosbach
www.tv-rosbach.de Frau Ruhrmann

- 02292-7750

● **GEMISCHTE SPORTGRUPPE 60+**

Windeck-Rosbach TV Rosbach
www.tv-rosbach.de Frau Ruhrmann

- 02292-7750

● **KONDITION U. BALLSPIELE FÜR MÄNNER**

Meckenheim,Schützenstr. , VFG Meckenheim
Fronhofhalle e.V.

www.vfg-meckenheim.de Hilmar Gärlich
sport@vfg-meckenheim.de 02225 - 703371

● **BOGENSCHIESSEN - TRAINING FÜR KÖRPER & GEIST**

Park des St. Joseph Gymn. / Turnh. Der Glasfachschießschule beides in Rheinbach	Bogenschießen Rheinbach e.V.
www.bogenschuetzen-rheinbach.de	Hans-Dieter Beckers
webmaster@bogenschuetzen- rheinbach.de	02226-3476

● **SPORT MIT ÄLTEREN**

Merten-Turnhalle	Gymnastikgruppe Merten
-	Agnes Kiel
agneskiel@gmx.de	02227-2939

● **SPORT MIT ÄLTEREN, WIRBELSÄULENGYMN., TANZ**

Turnhalle Zeppelinstr., Hangelar	TV Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de	Helga Kohn
info@tvhangelar.de	02241-29198

● **SENIORENTURNEN**

Turnhalle Udetstr.	TV Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de	Werner Kopitz
info@tvhangelar.de	02241-206248

● **LEICHTATHLETIK & SPORTABZEICHEN**

Sportplatz Hangelar	TV Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de	Dorothea Krombholz
info@tvhangelar.de	02241-335937

● **WANDERN**

versch. Startorte	TV Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de	Franz Prochno
info@tvhangelar.de	02241-396893

● **WANDERN**

versch. Startorte	Seniorenbeg.stätte Villa Friedlinde Johanna Manz
johanna_manz@web.de	02246-301630

● **GYMNASTIK, RADFAHREN, WANDERN**

Lohmar	Ernte Verein Donrath 1925 J. Hartel/G. Rembold
	02246-7466

● **50PLUS**

Hennef	Hennefer Turnverein
www.hennefertv.de	Erika Altenhövel
info@hennefertv.de	02242-6822

FITNESS

● **FIT AB 50**

MZH, St. Augustin Meindorf

Tus Meindorf

www.tus-meindorf.de

Irene Karp

info@tus-meindorf.de

02241-313010

● **FITNESS FÜR MÄNNER**

Turnhalle Mülldorf

VfL Sankt Augustin

www.vfl-sankt-augustin.de

Gabriele Wiskemann

thomas.wiskemann@t-online.de

02241-9325316

● **FITNESS FÜR DAMEN U. HERREN**

Turnhalle Niederbachem

SV Niederbachem

www.svniederbachem.de

Frau Hagedorn

elvirahagedorn@web.de

0228-335136

● **FITNESS-SPORT**

Kath. Grundschule, Meckenheim-Merl

TST Merl

www.tstmerl.de

Anneliese Blaul

ablaul@t-online.de

02225-702817

● **BALANCE FITNESS**

Kath. Grundschule, Meckenheim-Merl

TST Merl

www.tstmerl.de

Anneliese Blaul

ablaul@t-online.de

02225-702817

● **BEWEGT JUNG BLEIBEN AB 50**

Turnhalle, Theodor-Weinz Schule	SF Aegidienberg
www.sf-aegidienberg.de	Anni Wehreus
-	02645-4354

● **BODYFORMING**

	VFG Meckenheim e.V.
www.vfg-meckenheim.de	Eva Hugenschmidt
sport@vfg-meckenheim.de	02225 - 953747

● **FIT UND AKTIV IM ALTER**

Meckenheim, Schützenstr. , Fronhofhalle	VFG Meckenheim e.V.
www.vfg-meckenheim.de	Eva Hugenschmidt
sport@vfg-meckenheim.de	02225 - 953747

● **BODYFORMING AM ABEND**

Meckenheim, Schützenstr. , Fronhofhalle	VFG Meckenheim e.V.
www.vfg-meckenheim.de	Katrin Wies
sport@vfg-meckenheim.de	02225 - 953747

● **WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT**

Meckenheim Frauentreff

VFG Meckenheim
e.V.

www.vfg-meckenheim.de

Katrin Wies

sport@vfg-meckenheim.de

02225 - 5139

● **BODYFIT**

Meckenheim-Lüfftelberg

VFG Meckenheim
e.V.

www.vfg-meckenheim.de

Angela Weber

sport@vfg-meckenheim.de

02225 - 5542

● **RÜCKENFIT**

Dorfhaus Ollheim/Hauptschule
Heimerzheim

SG Ollheim /
Straßfeld

www.sg-ollheim-strassfeld.de

Ulrike Propson

-

02254-3463

● **GESUND & FIT**

Dreifachturnhalle

SG Ollheim /
Straßfeld

www.sg-ollheim-strassfeld.de

Ulrike Propson

-

02254-3464

● **RÜCKENFITNESS**

Sporthalle Flerzheim

Fc 1920 Flerzheim
e.V.

www.fc-flerzheim.de

Jens Jensen

j.jensen@web.de

02226-903739

FUßBALL

● **AH Ü50 FUßBALL**

Hangelar, Sportplatz+Halle BP

VfR Hangelar e.V.
1912

www.vfr-hangelar.de

Dieter Berndt

vfr.hangelar@arcor.de

02241-50397

GOLF

● **GOLFSPORT**

Lohmar

Golfclub Aggertal
e.V.

ingrid.gatzweiler@t-online.de

Ingrid Gatzweiler

02246-912183

● **GOLF-SCHNUPPERKURS - PLATZREIFEKURS**

Lohmar

Golf-Club Schloss
Auel

www.gc-schloss-ael.de

Stefanie Cordes

info@gc-schloss-ael.de

02206-909056

● **PLATZREIFEKURS**

Lohmar	Golf-Club Schloss Auel
www.gc-schloss-ael.de	Stefanie Cordes
info@gc-schloss-ael.de	02206-909056

● **GOLF-SCHNUPPERKURS**

Golfplatz Much	Golfclub Burg Overbach
www.golfclub-burg-overbach.de	Günter Widl
widl@golfclub-burg-overbach.de	02245-5550

● **SCHNUPPERKURSUS**

Golfanlage Römerhof ,Römerhof 1, Bornheim	Golfanlage Römerhof
www.golfanlage-roemerhof.de	Jessica von Kempis
info@golfanlage-roemerhof.de	0222-931940

GYMNASTIK

● **SITZGYMNASTIK**

Lohmar	Seniorenbeg.stätte Villa Friedlinde Johanna Manz
johanna_manz@web.de	02246-301630

● **GYMNASTIK**

Lohmar	TUS Birk 1910 e.V. Reiner Albrecht
www.tusbirk.de albrecht@albrecht-produktion.de	02246-911234

● **SKIGYMNASTIK**

Lohmar	TV Donrath 12/68 e.V. Pia Rochulus
www.donrath.fkalti.de info@tvd-donrath.de	02246-2970

● **50+ - SCHONGYMNASTIK FÜR SIE UND IHN**

Sporthalle Altenforst, Troisdorf	Troisdorfer TV Gudrun Stommel
www.troisdorfer-tv.de info@troisdorfer-tv.de	02241-70989

● **STUHLGYMNASTIK**

Blückerstr., Troisdorf

Troisdorfer TV

www.troisdorfer-tv.de

Rosemarie Richter

info@troisdorfer-tv.de

02241-70989

● **GYMASTIK FÜR SENIOREN**

Gymnastikhalle Kölnstr.

TV Hangelar 1962

e.V.

www.tvhangelar.de

Herner Kopitz

info@tvhangelar.de

02241-206248

● **DAMENGYMNASTIK**

Lohmar

TV Wahlscheid 1921

e.V.

www.tvwahlscheid.de

Irmgard Adolphs

kontakt@tv-wahlscheid.de

02206-5969

● **FITNESS-GYMNASTIK FÜR MÄNNER 50+**

Turnhalle Zeppelinstr., Hangelar

TV Hangelar 1962

e.V.

www.tvhangelar.de

Josef Kohn

info@tvhangelar.de

02241-29198

● **FITNESS- UND FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR DAMEN**

Turnhalle Zeppelinstr.	TV Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de	Helga Kohn
info@tvhangelar.de	02241-29198

● **SENIORENGYMNASTIK FÜR DAMEN**

Turnhalle Zeppelinstr.	TV Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de	Helga Kohn
info@tvhangelar.de	02241-29198

● **PILATES + YOGA**

"Fit" Werthstr. 7, Rheidt	FC Hertha Rheidt
www.fc-hertha-rheidt.de	Frau Miketta
-	02208-6417

● **GYMNASTIK MIT MUSIK**

Turnhalle Rheidt	FC Hertha Rheidt
www.fc-hertha-rheidt.de	Frau Miketta
-	02208-6417

● **GYMNASTIK FÜR ÄLTERE**

Flerzheim	Altenhilfe Rheinbach
-	Trude Stein
trude.stein@t-online.de	02226-3326

● **GYMNASTIK FÜR DAMEN**

Turnhalle Fritzdorf	TTC Fritzdorf
www.ttc-fritzdorf.de	Rudi Sonntag
-	02225-2940

● **SENIORENGYMNASTIK**

Kleine Turnhalle Breite Str., Seelscheid	TSV Seelscheid
www.tsv-seelscheid.de	Martina Taube
tsv-seelscheid@t-online.de	02245-4127

● **SENIORENGYMNASTIK**

Gutmühlenweg 1a, Seelscheid	TSV Seelscheid
www.tsv-seelscheid.de	R. Schiffbauer
tsv-seelscheid@t-online.de	02247-69873

● **SKIGYMNASTIK**

Turnhalle Gartenstraße	SSG St. Augustin e.V.
www.ssg-sanktaugustin.de	Gustl Houtrouw
ghoutrouw@hotmail.com	02241-338852

● **YOGA UND PILATES**

Turnhalle Niederbachem	SV Niederbachem
www.svniederbachem.de	Frau Hagedorn
elvirahagedorn@web.de	0228-335136

● **SENIORENGYMNASTIK**

Turnhalle Kapellenstraße Bad Honnef	ATV Bad Honnef-Selhof 1907 e.V.
www.atv-selhof.de	Elisabetz Imrgartz
-	02224-4699

● **FUNKTIONELLE AUSGLEICHSGYMNASTIK**

Gymnastikhalle, Schützenstr., Meckenheim	TST Merl
www.tstmerl.de	Anneliese Blaul
ablaul@t-online.de	02225-702817

● **TURNEN UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR MÄNNER**

Sporthalle Schützenweg St. Augustin- Niederpleis	TUS 1901 Niederpleis e.V.
www.tusniederpleis.de	Hildegard Beck
-	02241-336560

● **SCHONGYMNASTIK**

Turnhalle Pech	FC Pech
www.fcpech.de	Heide Wandelt
heide.wandelt@fcpech.de	0228-352146

● **GYMNASTIK D. ÄLTEREN**

Turnhalle Pech	FC Pech
www.fcpech.de	Heide Wandelt
heide.wandelt@fcpech.de	0228-352146

● **GEM. GYMNASTIK-SENIOREN**

Flurgasse 35a, 53639 Königswinter	TuS Ober- und Niederdollendorf e.V.
-	Hartmut Richter
-	02223-26740

● **SCHONGYMNASTIK**

Meckenheim,Schützenstr. , Fronhofhalle	VFG Meckenheim e.V.
www.vfg-meckenheim.de	Claudia Siegburg
sport@vfg-meckenheim.de	02225 - 17138

● **PILATES FÜR SENIOREN**

Fam. Bildungsst.	Lebenshilfe Bildung NRW
Skt.Aug. Bonner	
Str. 68a	
www.lebenshilfe-nrw.de	Martina Lossau
bildungswerk-	02241-341838
sanktaugustin@lebenshilfe-nrw.de	

● **"WER RASTET, DER ROSTET!" - GYMNASTIK 50+**

Fam. Bildungsst.	Lebenshilfe Bildung NRW
Skt.Aug. Bonner	
Str. 68a	
www.lebenshilfe-nrw.de	Martina Lossau
bildungswerk-	02241-341839
sanktaugustin@lebenshilfe-nrw.de	

● **BEWEGUNGSTHERAPIE MIT GEISTIG BEHINDERTEN**

KöWi-	BSG Siebengebirge
Heisterbacherrott	
Turnhalle	
Stenzelbergschule	
-	Edeltraud Besgen
edeltraudbesgen@gmx.de	02244-4609

● **GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN**

Siegburg-Schreck	Braschossier TV
www.braschossertv1913.de	Hannelore Böck
-	02241-387964

● **FITNESS-GYMNASTIK FÜR MÄNNER UND FRAUEN**

Siegburg-Schreck

Braschossier TV

www.braschossertv1913.de

Magret Schmitt

-

02241-383795

● **SENIORENGYMNASTIK**

BKA Meckenheim

SC BKA

-

Eva-Maria Sonntag o.

Antonie Fuchs

-

02225-3425 o. 02225-
8922768

● **GYMNASTIK**

Turnhalle

Radfahrerverein 1894 Siegburg e.V.

Humperdinckschule,

Heinrichstr.,

Siegburg

www.rvsiegburg.de

Sybille Maubach

-

02241-61895

● **SENIORENGYMNASTIK**

Lohmar

Gymnastikverein Scheiderhöhe e.V. 1966

Irmgard Mester

02246-4891

● **SPORTKEGELN AUF EINER 4-BAHNANLAGE**

Sportkegelcenter Kegelsportclub Blau-Weiß Eichholz e.V.
Menden

Heinz Klein

guenter@mschinenteile-klein.de

02248-3727

KEGELN

● **NORDIC WALKING FÜR ÄLTERE**

Rheinbach Altenhilfe Rheinbach

-

Trude Stein

trude.stein@t-online.de

02226-3326

NORDIC WALKING

● **NORDIC WALKING**

Meckenheim VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de

Sandra Orth

sport@vfg-meckenheim.de

0228 - 9562461

● **NORDIC WALKING**

Sporthalle Fc 1920 Flerzheim e.V.
Flerzheim

www.fc-flerzheim.de

Jens Jensen

j.jensen@web.de

02226-903740

● **NORDIC WALKING**

Lohmar

TV Donrath 12/68 e.V.

www.donrath.fkalti.de

Pia Rochulus

info@tvd-donrath.de

02246-2970

● **NORDIC WALKING**

Meckenheim

VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de

Heidi Wiens

sport@vfg-meckenheim.de

02225 - 5139

● **NORDIC WALKING**

Meckenheim

VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de

Elke Fammels

sport@vfg-meckenheim.de

0228-349777

PRÄVENTION

● **SICHERHEITSKURS**

Kommissariat

Polizeipräsidium Bonn

Vorbeugung d.

Polizei Bonn

Edith Grandisch

edith.grandisch@polizei.nrw.de

0228-157614

RADSPORT

● **TRAINING FÜR AMBITIONIERTE RENNRADFAHNER**

P+R-Platz, RTV 83 Lohmar e.V.
Donrather
Kreuzung

www.rtvlohmar.de Wolfgang Schreiber
info@rtvlohmar.de 02246-300975

● **RADWANDERN**

Jakob-Fußhöller- TUS 1901 Niederpleis e.V.
Platz St. Augustin-
Niederpleis

www.tusniederpleis.de Wolfgang Beck
- 02241-336560

● **RAD-TOUREN**

Lohmar RTV 83 Lohmar e.V.
www.rtvlohmar.de Johann Janssen
rtvlohmar@aol.com 02246-866157

● **RADTOURENFAHREN**

Treffpunkt Radfahrerverein 1894 Siegburg e.V.
Alpenhaus,
Siegburg

www.rvsiegburg.de Sigfried Meys
- 0228-475113

● **KORONARE HERZ-SPORTGRUPPE**

Siegburg-Schreck	Braschoser TV
www.braschossertv1913.de	Arno Pohl
-	02241-387720

● **KORONARSPORT**

Jabachhalle, Lohmar	TV 08 Lohmar e.V.
www.tv08lohmar.de	Björn Dirk
geschaefsstelle@tv08lohmar.de	02246-7750

● **KORONARSPORT**

Lohmar	TV 08 Lohmar e.V.
www.tv08lohmar.de	Wolfgang Richter
wolfgang.richter@tv08lohmar.de	02246-7104/7750

● **KORONARSPORT**

Bornheim-Merten	SSV Merten
www.ssv-merten.de	Frau Werning
theo.riegel@web.de	02227-61087

● **KORONARSPORT**

Turnhalle GGS Bornheim- Sechtem	SG Sechtem 1971 e.V.
-	Peter Kreuels
-	02227-2660

● **KORONARSPORT**

Halle Rheinbach Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987
e.V.

www.vst-rheinbach.de Werner Schmitz

wb.schmitz@gmx.de 02226 - 5191

● **KORONARSPORT**

Meckenheim,Schützenstr. VFG Meckenheim e.V.
, Fronhofhalle

www.vfg-meckenheim.de Dagmar Funken

sport@vfg-meckenheim.de 02225 - 947878

● **KORONARSPORT**

Meckenheim,Schützenstr. VFG Meckenheim e.V.
, Fronhofhalle

www.vfg-meckenheim.de Dagmar Funken

sport@vfg-meckenheim.de 02225 - 947878

● **KREBSNACHSORGE**

Sporthalle Troisdorfer TV
Römerplatz,
Troisdorf

www.troisdorfer-tv.de Rosemarie Richter

info@troisdorfer-tv.de 02241-70989

● **KREBSNACHSORGE + HERZSPORT**

"Fit" Werthstr. 7, FC Hertha Rheidt
Rheidt

www.fc-hertha-rheidt.de Frau Grässer
stepbiene@web.de 02208-909919

● **OSTEOPOROSEPRÄVENTION**

Lohmar TV Donrath 12/68 e.V.

www.donrath.fkalti.de Pia Rochulus
info@tvd-donrath.de 02246-2970

● **OSTEOPOROSEPRÄVENTION**

Turnhalle ATV Bad Honnef-Selhof 1907 e.V.
Kapellenstraße
Bad Honnef

www.atv-selhof.de Elisabeth Imrgartz
- 02224-4699

● **OSTEOPOROSE THERAPIE**

Halle Rheinbach Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987
e.V.

www.vst-rheinbach.de Werner Schmitz
wb.schmitz@gmx.de 02226 - 5191

● **PARKINSONGRUPPE**

Skt. Augustin, Am
Kreuzeck 2b

TSK Sankt Augustin e. V.

-

Katharina Kaulen

katharina-kaulen@tanzen-mal-
anders.de

02241-9154496

● **PARKINSONTHERAPIE**

Halle Rheinbach

Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987
e.V.

www.vst-rheinbach.de

Werner Schmitz

wb.schmitz@gmx.de

02226 - 5191

● **REHA UND PRÄVENTION**

Sporthalle Much

TSV Much 1913 e.V.

www.tsv-much.de

DR. F. A. Jech

tsv-much@t-online.de

02245-5353

● **REHA-SPORT**

Sporthalle
Elsenplatz

Troisdorfer TV

www.troisdorfer-tv.de

Ulrike Tüttenberg

info@troisdorfer-tv.de

02241-70989

● **REHA-SPORT IN DER KREBSNACHSORGE FÜR
MÄNNER+ FRAUEN**

Schulsporthalle SV Hertha Buschhoven 1911 e.V.
Buschhoven

www.hertha-buschhoven.de Angelika Hansen

- 02226-157804

● **SCHLAGANFALLTHERAPIE**

Halle Rheinbach Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987
e.V.

www.vst-rheinbach.de Werner Schmitz

wb.schmitz@gmx.de 02226 - 5191

● **SPORT F. RHEUMO-, ANTHOSE- UND OSTEOPOROSE**

Meckenheim, Schützenstr. VFG Meckenheim e.V.
, Fronhofhalle

www.vfg-meckenheim.de Claudia Siegburg

sport@vfg-meckenheim.de 02225 - 17138

● **SPORT FÜR MS / SCHLAGANFALL**

Meckenheim, Schützenstr. VFG Meckenheim e.V.
, Fronhofhalle

www.vfg-meckenheim.de Dagmar Funken

sport@vfg-meckenheim.de 02225 - 947878

● **SPORT GEGENBLUTHOCHDRUCK**

Sportzentrum SSG St. Augustin e.V.
Menden, Halle 4

www.ssg-sanktaugustin.de Dr. Prof. Eberhard
Müller

eberhard.p.mueller@t-online.de 02241-203663

● **SPORT IN DER KREBSNACHSORGE**

Paul-Moor Schule BSG Siebengebirge
Königswinter/Oberpleis

- Frau Vogt

- 02244-2217

● **SPORT IN DER KREBSNACHSORGE**

Halle Rheinbach Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987
e.V.

www.vst-rheinbach.de Werner Schmitz

wb.schmitz@gmx.de 02226 - 5191

● **SPORT MIT ÄLTEREN**

Wiesenstraße 40a BSG Siebengebirge Sporttherapeutisches
Geschäftsstelle Zentrum
Königswinter

- Frau Vogt/Frau
Besgen

- 02244-2217 / 4609

- **SPORTTHERAPIE FÜR OSTEOPOROSE/ARTHROSE**
ERKRANKTE INTEGRATIVE GRUPPE

Paul-Moor Schule
Königswinter/Oberpleis

BSG Siebengebirge

- Frau Vogt/Frau
Besgen

edeltraudbesgen@gmx.de 02244-2217 / 4609

- **SPORTTHERAPIE FÜR OSTEOPOROSE/ARTHROSE**
ERKRANKTE INTEGRATIVE GRUPPE

Turnhalle "Am
Palastweiher"

BSG Siebengebirge

- Frau Vogt/Frau
Besgen

edeltraudbesgen@gmx.de 02244-2217 / 4609

- **STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARAT**

Turnhalle,
Rathausstr,
Neunkirchen-
Seelscheid

BSG Neunkirchen Seelscheid e. V.

- Alfred Arnold

- 02242-83654

- **STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARAT,**
WASSERGYMNASTIK

Hallenbad	BSG Neunkirchen Seelscheid e. V.
Aquarena	
Neunkirchen	

-	Gretel Beuke
---	--------------

-	02247-2481
---	------------

REITEN

- **WIEDEREINSTIEG INS REITEN**

Am Bröltal 59, Hennef	RV Pferdewelt Bröltal
--------------------------	-----------------------

www.pferdewelt-broeltal.de	Frau Prasser
--	--------------

info@pferdewelt-broeltal.de	0177-8624566
--	--------------

RÜCKENSCHULE

- **RÜCKEN**

Lohmar	TV Wahlscheid 1921 e.V.
--------	-------------------------

www.tvwahlscheid.de	Irmgard Adolphs
--	-----------------

kontakt@tv-wahlscheid.de	02206-5969
--	------------

● **RÜCKEN**

Lohmar

Sport-Studio Aggertal

Helmut Meyer

02246-6959

● **PRÄVENTION GUTES FÜR DEN RÜCKEN**

Bornheim

SG Sechtem 1971 e.V.

www.sg-sechtem1971.de

Peter Kreuels

02246-2970

● **RÜCKEN**

Lohmar

TV Donrath 12/68 e.V.

www.donrath.fkalti.de

Pia Rochulus

info@tvd-Donrath.de

02246-2970

● **SPORT MIT ÄLTEREN**

Paul-Moor Schule

BSG Siebengebirge

Könogswinter/Oberpleis

-

Frau Vogt/Frau

Besgen

edeltraudbesgen@gmx.de

02244-2217 / 4609

TANZEN

● **TANZEN**

Lohmar	Seniorenbeg.stätte Villa Friedlinde
	Johanna Manz
johanna_manz@web.de	02246-301630

● **TANZEN/GESELLSCHAFTSTANZ/STANDARD/LATEIN/ LINEDANCE**

Seelscheid	TanzsportFreunde Seelscheid e.V.
	Michael Pump
tanzsportfreunde-seelscheid@gmx.de	02247-971185

● **STANDARD + LATEIN**

Mendener Str. 6, Troisdorf	TSC Europa Troisdorf e.V.
www.tsc-europa.de	Melanie Schmitz 6
info@tsc-europa.de	02241-9739990

● **COUNTRY WESTERN LINE DANCE**

Mendener Str. 6, Troisdorf	TSC Europa Troisdorf e.V.
www.tsc-europa.de	Janine Lorenz
info@tsc-europa.de	02241-9739990

● **AMERICAN BALLROOM**

Mendener Str. 6,
Troisdorf

TSC Europa Troisdorf e.V.

www.tsc-europa.de

Crais Blackman

info@tsc-europa.de

02241-9739990

● **STANDARD + LATEIN**

Windeck-
Leuscheid

Tanzsportverein Siegambria

-

Ralf Merian

r.merian@t-online.de

02292-4410

● **"RUHIGE SOHLE" - TANZEN MIT MUßE**

Skt. Augustin, Am
Kreuzeck 2b

TSK Sankt Augustin e. V.

-

Cornelia Kokott

conny.kokott@web.de

02241-337664

● **LINE DANCE**

Skt. Augustin, Am
Kreuzeck 2b

TSK Sankt Augustin e. V.

www.tsk-sanktaugustin.de

Joachim Stech

info@tsk-sanktaugustin.de

02295-5258

● **STANDARD + LATEIN**

Skt. Augustin, Am
Kreuzeck 2b

TSK Sankt Augustin e. V.

www.tsk-sanktaugustin.de

Joachim Stech

info@tsk-sanktaugustin.de

02295-5259

TENNIS

● TENNISPIEL

Lohmar	TC Lohmar Rot-Weiß e.V.
www.tc-lohmar.de	Dr. Erhard Pechstein
e.pechstein@heubeck.de	02246-2173

● TENNISPIEL

Lohmar	TV Wahlscheid 1921 e.V.
www.tvwahlscheid.de	Irmgard Adolphs
kontakt@tv-wahlscheid.de	02206-5969

● TENNISPIEL

Tennisanlage "Zum Siegtal"	Sport-Club Uckerath 1922 e.V.
www.sc-uckerath.de/Tennis	Werner Mersch
w.mersch@onlinehome.de	02248-4983

● TISCHTENNIS FÜR HOBBYSPIELER

Turnhalle Fritzdorf	TTC Fritzdorf
www.ttc-fritzdorf.de	Rudi Sonntag
-	02225-2940

TISCHTENNIS

● **FREIES TISCHTENNIS TRAINING**

Turnhalle kath. Grundschule, Hennef	TTC DJK Hennef
www.ttcjdkhennef.de	Klaus Gerkens
1.vorsitzender@ttcdjkhennef.de	02242-5402

● **TURNEN-ERWACHSENE**

Sporthalle Much	TSV Much 1913 e.V.
www.tsv-much.de	Marion Kremers
tsv-much@t-online.de	02295-6453

TURNEN

● **STRETCHING+ VOLLEYBALL**

Jabachhalle, Lohmar	RTV 83 Lohmar e.V.
www.rtvlohmar.de	Bernd Hauptmann
info@rtvlohmar.de	02246-3612

VOLLEYBALL

● **LAUF- U. WALKTREFF**

Lohmar	TV 08 Lohmar e.V.
	Wolfgang Richter
	02246-7104/7750

WALKING

● **WALKING**

Kottenforst Buschhoven	SV Hertha Buschhoven 1911 e.V.
www.hertha-buschhoven.de	Angelika Hansen
-	02226-157804

● **WALKING**

Meckenheim Lüftelberg	SSV Lüftelberg
www.ssv-lüftelberg.de	Anke Gruber
Aenk82@aol.com	015116549359

● **WALKING**

Sportplatz Hangelar	TV Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de	Ilse Zürrer
info@tvhangelar.de	02241-28533

ANGEBOTE IM WASSER

● **SCHWIMMEN**

	TV 08 Lohmar e.V.
www.tv08lohmar.de	Wolfgang Richter
wolfgang.richter@tv08lohmar.de	02246-7104/7750

● **SCHWIMMEN**

	TV Donrath 12/68 e.V.
www.donrath.fkalti.de	Pia Rochulus
info@tvd-donrath.de	02246-2970

● **AQUAFITNESS**

Aggua, Troisdorf	Troisdorfer TV
www.troisdorfer-tv.de	Wilfried Küster
info@troisdorfer-tv.de	02241-70989

● **SCHWIMMGYMNASTIK FÜR ÄLTERE**

monte mare, Rheinbach	Altenhilfe Rheinbach
-	Trude Stein
trude.stein@t-online.de	02226-3326

● **SENIORENSCHWIMMEN**

Hallenbad Much	TSV Much 1913 e.V.
www.tsv-much.de	Anke Schaudin
tsv-much@t-online.de	02245-2622

● **AQUA-JOGGING**

Schwimmhalle GHS, Heimerzheim	SSV Heimerzheim 1925 e.V.
www.ssvheimerzheim.de	Heinz Schucht
aengels@web.de	02254-3015

● **AQUA-GYMNASTIK**

Bornheim-Merten	SSV Merten
www.ssv-merten.de	A. Riegel
theo.riegel@web.de	02227-912033

● **WARMWASSERGYMNASTIK**

Halle Rheinbach	Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987 e.V.
www.vst-rheinbach.de	Werner Schmitz
wb.schmitz@gmx.de	02226 - 5191

● **WASSERGYMNASTIK**

Lehrschwimmbecken der Hauptschule im Haufeld	Siegburger TV
www.siegburgerTV.de	Dorothea Dücker
dorotheaduecker@gmx.de	02244-8751226

● **FAHRTENSEGELN AUF SEEGEHENDEN YACHTEN**

nach Segel-Club Rhein-Sieg e.V.
Vereinbarung

www.segel-club-rhein-sieg.de Johannes J. Friesbach
info@segel-club-rhein-sieg.de 02241-333082

WASSERSPORT

● **SEGELN AUF OFFENEN KIELBOOTEN**

nach Segel-Club Rhein-Sieg e.V.
Vereinbarung

www.segel-club-rhein-sieg.de Johannes J. Friesbach
info@segel-club-rhein-sieg.de 02241-333082

● **AUSBILDUNG FÜR ALLE BOOTSFÜHRERSCHEINE**

Siegburg Segel-Club Rhein-Sieg e.V.

www.segel-club-rhein-sieg.de Johannes J. Friesbach
ausbildung@segel-club-rhein-sieg.de 02241-333082

● **WOHLBEFINDEN FÜR JEDER-MANN**

Bürgerhaus SF Aegidienburg
Aegidienplatz

www.sf-aegidienberg.de Gisela Ranhut
- 02224-820001

WELLNESS

● QIGONG

Meckenheim- Lüftelberg VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de Katrin Wies
sport@vfg-meckenheim.de 02641 - 5633

● PROGRESSEIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR FRAUEN

Meckenheim Frauentreff VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de Heidi Wiens
sport@vfg-meckenheim.de 02225 - 5139

● QIGONG (FORTGESCHRITTENE)

Meckenheim Frauentreff VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de Kornelia Tempelmann
sport@vfg-meckenheim.de 02641 - 4640

● QIGONG (ANFÄNGER)

Meckenheim Frauentreff VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de Kornelia Tempelmann
sport@vfg-meckenheim.de 2642 - 4640

● **HATHA-YOGA**

Meckenheim-
Lüftelberg

VFG Meckenheim e.V.

www.vfg-meckenheim.de

Rita Scheel

sport@vfg-meckenheim.de

0228-357627

● **YOGA FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

Turnhalle
Annogymnasium
rechts,
Seidenbergstraße

Siegburger TV

www.siegburgerTV.de

Brigitte Huck

-

02241-381983

● **KÖRPERTRAINING/ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN**

Turnhalle Grüner
Weg Grundshcule
Siegburg-
Brückberg

Siegburger TV

www.siegburgerTV.de

Christa Schuppe

christa.schuppe@web.de

02242-81319

● **WOHLFÜHLKURS**

Siegparkhalle
Eitorf

JMD Club Just Jazzin 1987 Eitorf e. V.

-
maryryan@gmx.de

Mary E. Kollak
02243-5815

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

"Fit" Werthstr. 7,
Rheidt

FC Hertha Rheidt

www.fc-hertha-rheidt.de
stepbiene@web.de

Frau Grässer
02208-909919

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Lohmar

TV 08 Lohmar e.V.

www.tv08lohmar.de

Wolfgang Richter

wolfgang.richter@tv08lohmar.de

02246-7104/7750

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Alfred-Delp-Str.,
Troisdorf

Troisdorfer TV

www.troisdorfer-tv.de

Ulrike Tüttenberg

info@troisdorfer-tv.de

02241-70989

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Sporthalle

Troisdorfer TV

Annonisweg,

Troisdorf

www.troisdorfer-tv.de

Petra Vayler-Schulze

info@troisdorfer-tv.de

02241-70989

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Lohmar

Aggertaler Gesundheitssport e.V.

www.aggertaler-gesundheitssport.de

Helmut Meyer

info@aggertaler-gesundheitssport.de

02246-9154257

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Turnhalle

TTC Fritzdorf

Fritzdorf

www.ttc-fritzdorf.de

Rudi Sonntag

-

02225-2940

● **PRÄV. FUNKTIONSTRAINING FÜR DAS MUSKEL- UND SKELETTSYSTEM**

Turnhalle

TV Hangelar 1962 e.V.

Zeppelinstr.,

www.tvhangelar.de

Helga Kohn

-info@tvhangelar.de

02241-29198

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Sporthalle	SSV Heimerzheim 1925 e.V.
Höhenring, Heimerzheim	
www.ssvheimerzheim.de	Martin Bongertz
martinbongertz@aol.com	02226-903903

● **RÜCKENGYMNASTIK**

Bornheim-Merten	SSV Merten
www.ssv-merten.de	Nicole Kraus
theo.riegel@web.de	02227-912033

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Turnhalle	SV Niederbachem
Niederbachem	
www.svniederbachem.de	Frau Zimmermann
-	0228-343588

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Turnhalle	ATV Bad Honnef-Selhof 1907 e.V.
Kapellenstraße Bad Honnef	
www.atv-selhof.de	Angelika von den Berg
-	02224-75279

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR FRAUEN**

Sporthalle	TUS 1901 Niederpleis e.V.
Schulzentrum St. Augustin- Niederpleis	
www.tusniederpleis.de	Karin Halfmann
-	02241-331538

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50+**

Turnhalle Pech	FC Pech
www.fcpech.de	Heide Wandelt
heide.wandelt@fcpech.de	0228-352146

● **RÜCKEN-FIT - EIN PRÄVENTIVES HALTUNGS- UND BEWEGUNGSANGEBOT**

Königswinter, Adolf-Kolpingstr 15	TuS Ober- und Niederdollendorf e.V.
-	Hartmut Richter
-	02223-26741

● **EIN PRÄVENTIVES HALTUNGS- UND BEWEGUNGSANGEBOT**

Königswinter, Adolf-Kolpingstr 16	TuS Ober- und Niederdollendorf e.V.
-	Hartmut Richter
-	02223-26742

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Meckenheim Lüftelberg	SSV Lüftelberg
www.ssv-lüftelberg.de	Anke Gruber
Aenk82@aol.com	15116549359

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Halle Rheinbach	Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987 e.V.
www.vst-rheinbach.de	Werner Schmitz
wb.schmitz@gmx.de	02226 - 5191

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Meckenheim,Schützenstr. , Fronhofhalle	VFG Meckenheim e.V.
www.vfg-meckenheim.de	Eva Hugenschmidt
sport@vfg-meckenheim.de	02225 - 953747

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Meckenheim,Schützenstr. , Fronhofhalle	VFG Meckenheim e.V.
www.vfg-meckenheim.de	Claudia Sieburg
sport@vfg-meckenheim.de	02225 - 17138

● **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Sporthalle
Flerzheim

Fc 1920 Flerzheim e.V.

www.fc-flerzheim.de

Jens Jensen

j.jensen@web.de

02226-903738

● **DAMENGYMNASTIK - WIRBELSÄULE**

Rösberg -
Turnhalle

Frauengymnastik-Gemeinschaft

-

Agnes Kiel

agneskiel@gmx.de

02227-2938

„bewegt leben – Mehr vom Leben“



Das Projekt „bewegt leben – mehr vom Leben“, eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, verfolgt im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM“ das Ziel, in kommunalen Bereichen gesundheitsförderliche Strukturen und Maßnahmen für Menschen ab 60 Jahren zu etablieren, Zugangswege zu eröffnen und Barrieren abzubauen. Ziel ist es, Menschen ab 60 zu motivieren, durch passende Bewegungs- und Ernährungsangebote mehr für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Kivi e.V., der Verein zur Förderung der Gesundheit im Rhein-Sieg-Kreis, setzt das Projekt von 2009 bis 2011 modellhaft im Rhein-Sieg-Kreis um. Im Rahmen von „bewegt leben – Mehr vom Leben“ schafft kivi e.V. Maßnahmen und Angebote, die nachhaltig die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen fördern und sich an ihren besonderen Erwartungen und Bedürfnissen orientieren. Gemeinsam mit den Anbietern von Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Rhein-Sieg-Kreis, wie etwa Vereinen, Organisationen und Institutionen, Senioreneinrichtungen, Seniorenbüros und Multiplikatoren der Seniorenarbeit werden neue, an den Bedürfnissen älterer Menschen orientierte Angebote entwickelt und ausgebaut.

„bewegt leben – Mehr vom Leben“ zeigt damit den Menschen im Rhein-Sieg-Kreis, wie leicht es ist, sich über Angebote zu Bewegung und gesunder Ernährung auch im Alter fit zu halten und damit viel für das eigene Wohlbefinden zu tun. Mit dem Modellprojekt „bewegt leben – Mehr vom Leben“ leistet kivi e.V. einen wichtigen Beitrag, die Lebensqualität älterer Menschen im Rhein-Sieg-Kreis zu steigern und zu sichern. Um dieses Ziel zu erreichen, wird kivi e.V. aktiv von seinem Kooperationspartner, dem Kreissportbund Rhein-Sieg e.V., unterstützt.



Impressum

Herausgeber: KreisSportBund Rhein-Sieg e.V
Wilhelmstr. 66
53721 Siegburg
Tel: 02241-69060
Fax: 02241-971413
e-mail: ksb.rhein-sieg@t-online.de
www.ksb-rhein-sieg.de

Barmer Ersatzkasse
Friedensplatz 2
53721 Siegburg
Tel: 01805066400
e-mail: siegburg@barmer.de

Redaktion: Brigitte Geuenich (KreisSportBund Rhein-Sieg e.V)
Erscheinen: April 2009
Auflage: 4.000 Exemplare
Druck: