

Angebote von Vereinen und Organisationen**Allgemeine Gymnastik****Fünfzig plus**

Gymnastik, Ballspiel, Rückentraining, Einsatz von Thera-Bändern.

Verein: Sportverein Benhauserfeld e.V. Schäferweg 48 33100 Paderborn Telefon: (05251) 5 54 91	Ansprechpartner: Frau Rita Viotta
---	--------------------------------------

Ort und Zeit

Turnhalle der Meinwerkschule, An den Lothewiesen 10, Paderborn
mittwochs (außer in den Ferien) von 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten

4 Euro pro Monat

Hinweis

ganzjähriges Angebot (außer Ferienzeiten), gemischte Gruppe

Fitnessgymnastik

Training für Rücken, Muskulatur und Beweglichkeit,
Entspannungsübungen, Yoga, Stretching.

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn Telefon: (05254) 23 99	Kursleiter: Herr Alfred Lungmus Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn Telefon: (05254) 23 99
---	--

Ort und Zeit

Vereinsraum im Residenzbad Schloss Neuhaus
montags ab 18:30 Uhr

Kosten

31 Euro jährlicher Mitgliedsbeitrag

Fitnessgymnastik

Training für Rücken, Muskulatur und Beweglichkeit,
Entspannungsübungen, Yoga, Stretching.

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn Telefon: (05254) 23 99	Kursleiter: Herr Alfred Lungmus Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn Telefon: (05254) 23 99
---	--

Ort und Zeit

Vereinsraum Residenzbad Schloss Neuhaus
mittwochs ab 18:45 Uhr

Kosten

31 Euro jährlicher Mitgliedsbeitrag

Fitnessgymnastik

Training für Rücken, Muskulatur und Beweglichkeit,
Entspannungsübungen, Yoga, Stretching.

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99	Kursleiter: Herr Alfred Lungmus Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99
--	---

Ort und Zeit

Vereinsraum im Residenzbad Schloss Neuhaus
freitags ab 8:30 Uhr

Kosten

31 Euro jährlicher Mitgliedsbeitrag

Fitnessgymnastik

Training für Rücken, Muskulatur und Beweglichkeit,
Entspannungsübungen, Yoga, Stretching.

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99	Kursleiter: Herr Alfred Lungmus Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99
--	---

Ort und Zeit

Vereinsraum Residenzbad Schloss Neuhaus
freitags ab 8:30 Uhr

Kosten

31 Euro jährlicher Mitgliedsbeitrag

Starke Knochen – kräftige Muskeln

Dieses Angebot bietet funktionelle Gymnastik für alle diejenigen, die dosiert die Muskulatur des Rückens trainieren wollen, um auf diese Weise einem Abbau des Knochens aktiv entgegen zu wirken. Neben Lockerungs- und Dehnungsübungen gibt es kleine Spiele zur Förderung des Gleichgewichts und der Koordination sowie eine wohltuende Entspannung am Ende der Stunde.

Verein: Sporttherapie e.V. Giersmauer 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 3 90 98 88	Ansprechpartner: siehe Veranstalter, E-Mail: leitung@sporttherapie- paderborn.de http://www.sporttherapie- paderborn.de
---	---

Ort und Zeit

Schule für Körperbehinderte, Steubenstraße, Paderborn,
dienstags von 15:45 – 16:45 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Starke Knochen – kräftige Muskeln

Dieses Angebot bietet funktionelle Gymnastik für alle diejenigen, die dosiert die Muskulatur des Rückens trainieren wollen, um auf diese Weise einem Abbau des Knochens aktiv entgegen zu wirken. Neben Lockerungs- und Dehnungsübungen gibt es kleine Spiele zur Förderung des Gleichgewichts und der Koordination sowie eine wohltuende Entspannung am Ende der Stunde.

Verein: Sporttherapie e.V. Giersmauer 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 3 90 98 88	Ansprechpartner: siehe Veranstalter, E-Mail: leitung@sporttherapie- paderborn.de http://www.sporttherapie- paderborn.de
---	---

Ort und Zeit

Schule für Körperbehinderte, Steubenstraße, Paderborn,
dienstags von 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Seniorengymnastik

Regelmäßige Bewegung unterstützt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern trainiert auch Koordination und Gleichgewichtssinn und trägt so dazu bei, Eigenständigkeit im Alltag zu erhalten. Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Freude am Bewegen sind gleichberechtigte Ziele der Seniorengymnastik; sie vermitteln den Teilnehmern Selbstbestätigung und Zufriedenheit. Das Angebot umfasst Bewegung mit Musik, Sitzgymnastik und andere angepasste Bewegungsformen.

Verein: Caritas-Verband Paderborn e.V. Kilianstraße 26 33098 Paderborn Telefon: (05251) 1221-19	Ansprechpartner: Frau Rodehuts Kors E-Mail: senioren@caritas-pb.de
---	---

Ort und Zeit

Caritas-Seniorenbegegnungsstätte, Husener Str. 91, Paderborn
 dienstags von 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten

keine

Seniorengymnastik

Regelmäßige Bewegung unterstützt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern trainiert auch Koordination und Gleichgewichtssinn und trägt so dazu bei, Eigenständigkeit im Alltag zu erhalten. Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Freude am Bewegen sind gleichberechtigte Ziele der Seniorengymnastik; sie vermitteln den Teilnehmern Selbstbestätigung und Zufriedenheit. Das kostenlose Angebot umfasst Bewegung mit Musik, Sitzgymnastik und andere angepasste Bewegungsformen.

Verein: Caritas-Verband Paderborn e.V. Kilianstraße 26 33098 Paderborn Telefon: (05251) 1221-19	Ansprechpartner: Frau Rodehuts Kors E-Mail: senioren@caritas-pb.de
---	---

Ort und Zeit

Caritas-Seniorenbegegnungsstätte, Husener Str. 91, Paderborn
dienstags von 9:30 – 10:30 Uhr

Seniorengymnastik

Übungen zur Aktivierung von Körper und Geist. Die Übungen sind an die körperlichen Eigenschaften der Teilnehmer angepasst.

Verein: DRK Schloß Neuhaus e.V. Kaiser-Heinrich-Straße 20 33102 Paderborn Telefon: (05254) 7169	Ansprechpartnerin: Inge Schäfermeyer Westfalenweg 19 33104 Paderborn Telefon: (05251) 2473 E-Mail: info@drk- schlossneuhaus.de
---	--

Ort und Zeit

DRK-Haus, Kaiser-Heinrich-Str. 20, Paderborn – Schloß Neuhaus
montags von 14:30 – 15:30 Uhr

Kosten

1 Euro

Seniorengymnastik

Übungen zur Aktivierung von Körper und Geist. Die Übungen sind an die körperlichen Eigenschaften der Teilnehmer angepasst.

Verein: DRK Schloß Neuhaus e.V. Kaiser-Heinrich-Straße 20 33102 Paderborn Telefon: (05254) 7169	Ansprechpartnerin: Inge Schäfermeyer Westfalenweg 19 33104 Paderborn Telefon: (05251) 2473 E-Mail: info@drk- schlossneuhaus.de
---	--

Ort und Zeit

DRK-Haus, Kaiser-Heinrich-Str. 20, Paderborn – Schloß Neuhaus
mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten

1 Euro

Seniorengymnastik

Übungen zur Aktivierung von Körper und Geist. Die Übungen sind an die körperlichen Eigenschaften der Teilnehmer angepasst.

Verein: DRK Schloß Neuhaus e.V. Kaiser-Heinrich-Straße 20 33102 Paderborn Telefon: (05254) 7169	Ansprechpartnerin: Inge Schäfermeyer Westfalenweg 19 33104 Paderborn Telefon: (05251) 2473 E-Mail: info@drk-schlossneuhaus.de
--	---

Ort und Zeit

DRK-Haus, Kaiser-Heinrich-Str. 20, Paderborn – Schloß Neuhaus
montags von 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten

1 Euro

Bewegung mit Senioren

Bewegung nach Musik, Bewegung rund um den Stuhl, Gedächtnistraining, Bewegung für den gesamten Körper, auch mit kleinen Handgeräten.

Veranstalter: Seniorenrunde St. Stephanus Herr Schibalski Berliner Ring 43 33100 Paderborn	Ansprechpartnerin: Frau Bartels Auf der Töterlöh 38a 33100 Paderborn Telefon: (05251) 5 78 24
---	--

Ort und Zeit

Gemeindezentrum St. Stephanus, Arndtstraße 33, Paderborn
montags von 9:30 – 10:30 Uhr

Kosten

1,50 Euro

Seniorengerechte Gymnastik

Veranstalter: Kirchengemeinde St. Michael Bielefelder Str. 157 33104 Paderborn Telefon: (05254) 1 31 10	Ansprechpartnerin: Frau Riekenschnitz Telefon: (05254) 41 53
---	--

Ort und Zeit

Pfarrheim St. Michael, Bielefelder Str. 159, Sennelager
dienstags von 9:30 – 10:15 Uhr

Seniorengerechte Gymnastik

Veranstalter: Kirchengemeinde St. Michael Bielefelder Str. 157 33104 Paderborn Telefon: (05254) 1 31 10	Ansprechpartnerin: Frau Riekenschnitz Telefon: (05254) 41 53
---	--

Ort und Zeit

Pfarrheim St. Michael, Bielefelder Str. 159, Sennelager
dienstags von 10:30 – 11:15 Uhr

Wir kommen in Bewegung

Bei mal flotter, mal entspannender Musik erleben die Teilnehmenden abwechslungsreiche Übungseinheiten (im Stehen und Sitzen) zur Erhaltung ihrer Beweglichkeit mit unterschiedlichen Handgeräten.

Muskeltraining verschafft wesentliche Voraussetzungen, die Alltagsmobilität und Bewegungssicherheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Veranstalter: Volkshochschule Paderborn Kamp 43 33098 Paderborn Telefon: (05251) 88-12 29	Kursleiterin: Frau Birgit Grütter
---	--------------------------------------

Ort und Zeit

Dreifachturnhalle Elsen, Nesthauser Straße, Paderborn-Elsen
 ab 05.09.2007, 12 x mittwochs von 9:45 – 10:30 Uhr

Kosten

25 Euro (ermäßigt 15,40 Euro)

Hinweis

Anmeldung bei der VHS unter Angabe der Kursnummer 8339.

Keep Fit 60+

Allgemeine Gymnastik, Bewegungs- und Kräftigungsübungen

Verein: LC Paderborn Ahornallee 20 33106 Paderborn Telefon: (05251) 1 37 11 66	Ansprechpartnerin: Frau Förster (Geschäftsstelle)
--	---

Ort und Zeit

Gymnastikraum im Ahorn Sportpark, Ahornallee, Paderborn
 ganzjährig donnerstags von 17:30 – 18:30 Uhr

Kosten

3 Euro pro Einheit oder 80 Euro Jahresbeitrag

Hinweis

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Seniorensport ab 55 Jahren

Gymnastik für Senioren

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartnerin: Frau Karin Ebersberg Telefon: (05254) 6 52 71
------------------------------------	--

Ort und Zeit

Sporthalle Sandberg, Memelstraße, Paderborn – Schloß Neuhaus
montags von 17:00 – 18:15 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Sitzgymnastik, Hockergymnastik**Auch im Sitzen kann man schwitzen**

Stuhlgymnastik mit und ohne Handgeräte, Tänze und Sitztänze,
Musikbegleitung

Veranstalter: Stiftung Westphalenhof Frau Teres Tielke Giersstraße 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 2008-56	Kursleiterin: Monika Sonntag, Übungsleiterin (S-Lizenz), SC Grün-Weiß- Paderborn
--	---

Ort und Zeit

Luise-Hensel-Saal im Westphalenhof, Giersstraße 1, Paderborn
montags ab 15:00 Uhr

Kosten

2 Euro

Gymnastik im Sitzen

Gymnastik zur Förderung von Körper, Geist und Seele.

Körper: Durch eine gezielte Kräftigung der Muskulatur,
Koordinations- Lockerungs- und Dehnungsübungen wird die
Alltagsmobilität gefördert.

Geist: Bewegung und Wissen werden spielerisch miteinander
verbunden.

Seele: Gymnastik macht Freude und fördert die Gemeinschaft sowie
die allgemeine Zufriedenheit.

Veranstalter: St. Vincenz Altenzentrum Adolf-Kolping-Straße 3 33100 Paderborn Telefon: (05251) 151-0	Ansprechpartnerin: Frau Ute Clausen Telefon: (05251) 151-4710
--	---

Ort und Zeit

St Vincenz Altenzentrums, Adolf-Kolping-Str. 2, Paderborn
donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

2 Euro

Hinweis

Die Übungen eignen sich auch für Menschen mit
Bewegungseinschränkungen.

Hockergymnastik am Vormittag

Ein Mix aus funktioneller Gymnastik im Sitzen und Stehen zum
Aufbau der Muskulatur und Förderung des gesamten
Bewegungsapparates, Gleichgewichtsübungen, kleine Spiele zur
Förderung der Koordination und Gedächtnisleistung, Gangschulung,
abschließende Entspannungsübung.

<p>Verein: Sporttherapie e.V. Giersmauer 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 3909888</p>	<p>Ansprechpartnerin: Daniela Weigand leitung@sporttherapie- paderborn.de</p>
---	---

Ort und Zeit

Sporttherapie e.V., Giersmauer 1, Paderborn
mittwochs von 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Hockergymnastik am Vormittag

Ein Mix aus funktioneller Gymnastik im Sitzen und Stehen zum
Aufbau der Muskulatur und Förderung des gesamten
Bewegungsapparates, Gleichgewichtsübungen, kleine Spiele zur
Förderung der Koordination und Gedächtnisleistung, Gangschulung,
abschließende Entspannungsübung.

Verein: Sporttherapie e.V. Giersmauer 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 3909888	Ansprechpartnerin: Daniela Weigand leitung@sporttherapie- paderborn.de
--	---

Ort und Zeit

Sporttherapie e.V., Giersmauer 1, Paderborn
mittwochs von 10:45 – 11:45 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Auch im Sitzen kann man schwitzen

Stuhlgymnastik mit und ohne Handgeräte, Sitztänze, Kreistänze.

Veranstalter: Abdinghof-Kirchengemeinde Am Abdinghof 5 33098 Paderborn Telefon: (05251) 872194	Ansprechpartner: Gerd Krückenberg Am Abdinghof 5 33098 Paderborn Telefon: (05251) 872194
--	--

Ort und Zeit

Paul-Gerhard-Haus (Gemeindehaus), Am Abdinghof 5, Paderborn
mittwochs ab 14:00 Uhr

Kosten

15 Euro für 10 Treffen

Stuhlgymnastik

Bewegungsübungen für Senioren in netter Runde fördern die Beweglichkeit! Mit Musik werden einfache Sitztänze zu einem Gemeinschaftserlebnis.

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus AWO Leo Leostraße 45 33098 Paderborn Telefon: (05251) 2906615	Ansprechpartnerin: Frau Bärbel Hilleke Leostraße 45 33098 Paderborn Telefon: (05251) 2906615 E-Mail: leo@awo-paderborn.de
---	--

Ort und Zeit

Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45, Paderborn
montags von 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten

1 Euro

Sitztänze

Verschiedene Bewegungsübungen und Tänze im Sitzen zu Musik.

Veranstalter: Katholisches Pfarramt St. Margarete, Dahl Schlotmannstraße 9 33100 Paderborn Telefon: (05251) 10 85	Ansprechpartnerin: Frau Koch Braunsohle 25 33100 Paderborn Telefon: (05293)
--	---

Ort und Zeit

Katholisches Pfarrheim St. Margarete, Schlotmannstraße 9, Dahl
1 x monatlich mittwochs von 14:30 – 17:00 Uhr

Kosten

keine

Sitzgymnastik und Bewegungsübungen für Senioren ab 70

Das Angebot dient der Kreislaufanregung, der allgemeinen Mobilisation und als Sturzprophylaxe und umfasst auch Übungen mit musikalischer Begleitung.

Veranstalter: Altenheim Haus Heilandsfrieden GmbH Am Heilandsfrieden 14 33104 Paderborn Telefon: (05254) 9319719 buero@heilandsfrieden.de	Ansprechpartnerin: Frau Marita Aschentrup Am Heilandsfrieden 14 33104 Paderborn Telefon: (05254) 9319719 buero@heilandsfrieden.de
---	--

Ort und Zeit

Haus Heilandsfrieden, Am Heilandsfrieden 14, Paderborn-Sennelager, montags von 10:45 – 11:30 Uhr

Anmeldung

Von 09:00 – 12:00 Uhr unter der Telefonnummer (05254) 9 31 97 23 beim sozialen Dienst des Altenheimes.

Seniorengymnastik im Sitzen und Stehen (Kurs 4139)

„Wer rastet, der rostet“, sagt ein Sprichwort. Was also tun? Unter fachkundiger Leitung wird den Teilnehmer/innen dieses Kurses die Anleitung zu ausgewogenen und wohltuenden Bewegungsformen gegeben. Kreislauf- und Entspannungsgymnastik sowie gezielte Atemübungen sind Schwerpunkt des Kurses.

Veranstalter: Volkshochschule Paderborn Kamp 43 33098 Paderborn Telefon: (05251) 88-12 29	Kursleiterin: Sabine Jonas
---	-------------------------------

Ort und Zeit

VHS in der Busdorfschule, Blasiusstraße 11, Paderborn ab 06.09.2007, 10 x donnerstags von 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten

27 Euro (ermäßigt 20,50 Euro)

Rückenschulung, Wirbelsäulengymnastik

Präventive Rückenschule – Funktionelle Gymnastik

In der präventiven Rückenschule sollen rückengerechte Verhaltensweisen gelernt werden.

Inhalte sind: Die Veränderung des eigenen Bewusstseins, praktisches Erlernen eines gesunden und rückengerechten Alltagsverhaltens, Anwendung einfacher Entspannungsverfahren.

Verein: SV Heide e.V. Paderborn Mährenstraße 35 33102 Paderborn (05251) 52 83 55	Ansprechpartner: Hermann Temme Dr.-Rörig-Damm 25 33102 Paderborn Tel.: (05251) 40 97 25
--	---

Kursleiterin: Dipl. Sportlehrerin Gertrudis Rauen-Knappe

Ort und Zeit

Kreissporthalle, Rolandsweg, Paderborn
ab 29.08.2007, 12 x mittwochs von 19:30 - 20:30 Uhr

Anmeldung

In der Kreissporthalle

Kosten

50,40 Euro

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Angebot wird neben der Stärkung der Muskulatur auch die Koordination und Flexibilität einzelner Bewegungen trainiert. Der Einsatz von Musik, Handgeräten und kleinen Spielen lockert die Bewegungsstunde auf, die Entspannung am Ende rundet sie ab. Bewegung, Spiel und Spaß fördern die allgemeine Fitness, Selbstständigkeit und Zufriedenheit.

Verein: Sporttherapie e.V. Giersmauer 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 3 90 98 88	Information (E-Mail): leitung@sporttherapie- paderborn.de
---	---

Ort und Zeit

Theodorschule, Theodorstraße 1, Paderborn
montags 08:30 – 10:30 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Angebot wird neben der Stärkung der Muskulatur auch die Koordination und Flexibilität einzelner Bewegungen trainiert. Der Einsatz von Musik, Handgeräten und kleinen Spielen lockert die Bewegungsstunde auf, die Entspannung am Ende rundet sie ab. Bewegung, Spiel und Spaß fördern die allgemeine Fitness, Selbstständigkeit und Zufriedenheit.

Verein: Sporttherapie e.V. Giersmauer 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 3 90 98 88	Information (E-Mail): leitung@sporttherapie- paderborn.de
---	---

Ort und Zeit

Theodorschule, Theodorstraße 1, Paderborn
montags 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Rückenschule 50+

Ziele: Kräftigung von Rumpf-, Nacken- und Hüftmuskulatur.
Aufwärmen: verschiedene gymnastische Übungen (Intensität mittel).
Hauptteil: verschiedene Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken und Schultergürtel, Stabilisations- und Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule.
Cool-Down: Entspannungs- und Dehnübungen.

Verein: Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. Ahornallee 20 33106 Paderborn Telefon: (05251) 1 37 11 43	Ansprechpartner: Jan Römer Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. E-Mail: janroemer@freenet.de
--	---

Ort und Zeit

Ahorn-Sportpark, Ahornallee, Paderborn
montags 9:00 – 10:00 Uhr und donnerstags 17:25 – 18:25 Uhr

Kosten

50 Euro

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
montags 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
montags 11:00 – 12:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
montags 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit mit Hilfe von
Kleingeräten (Thera-Band, Pezziball, Gymnastikball u.a.). Ziel ist der
Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
montags 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit mit Hilfe von
Kleingeräten (Thera-Band, Pezziball, Gymnastikball u.a.).
Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
dienstags 09:00 – 10:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit mit Hilfe von
Kleingeräten (Thera-Band, Pezziball, Gymnastikball u.a.). Ziel ist der
Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
dienstags 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit mit Hilfe von Kleingeräten (Thera-Band, Pezziball, Gymnastikball u.a.). Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
mittwochs 09:00 – 10:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit mit Hilfe von Kleingeräten (Thera-Band, Pezziball, Gymnastikball u.a.). Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
mittwochs 10:15 – 11:15 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den
Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität
im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den
Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität
im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
donnerstags 11:00 – 12:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den
Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität
im Alltag.

Verein:

SC Grün – Weiß 1920 e.V
Abteilung Rehabilitationssport
Schützenweg 3
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 5 80 94

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
freitags 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den
Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität
im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
freitags 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wirbelsäulengymnastik an den Geräten

Sanfte Kräftigung der Rückenmuskulatur und des gesamten
Haltungsapparates sowie Förderung der Beweglichkeit an den
Fitnessgeräten. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Mobilität
im Alltag.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg
freitags 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Fitness für den Rücken

Für Teilnehmer, die vorbeugend etwas für ihren Rücken oder auf Grund von Rückenbeschwerden ein gezieltes Aufbautraining der Rumpfmuskulatur, aber auch entsprechende Entspannungsprogramme und Dehnübungen benötigen.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187
---	---

Ort und Zeit

Friedrich-von-Spee-Gesamtschule, Weißdornweg 8
mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Wirbelsäulenschongymnastik

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartner: Frau Franziska Gärtner
------------------------------------	--

Ort und Zeit

Sporthalle Sandberg, Memelstraße, Paderborn – Schloß Neuhaus
mittwochs von 20:00 – 21:00 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Wirbelsäulenschongymnastik

BOP-Gymnastik für Frauen und Männer.

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartner: Frau Ulla Börsting Telefon: (05254) 43 86
------------------------------------	--

Ort und Zeit

Andreas-Winter-Halle, Sertürner Straße, Paderborn – Schloß Neuhaus
mittwochs von 10:30 – 11:30 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Wirbelsäulenschongymnastik

BOP-Gymnastik für gemischte Seniorengruppen.

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartner: Frau Ulla Börsting Telefon: (05254) 43 86
------------------------------------	--

Ort und Zeit

Andreas-Winter-Halle, Sertürner Straße, Paderborn – Schloß Neuhaus
mittwochs von 09:15 – 10:15 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Wirbelsäulenschongymnastik

BOP-Gymnastik für Senioren.

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartner: Frau Marie Luise Kieneke Telefon: (05254) 47 61
------------------------------------	--

Ort und Zeit

Turnhalle am Merschweg, Merschweg, Paderborn – Schloß Neuhaus
dienstags von 18:45 – 19:45 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Wirbelsäulenschongymnastik

BOP-Schongymnastik.

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartner: Frau Karin Ebersberg Telefon: (05254) 6 52 71
------------------------------------	--

Ort und Zeit

Sporthalle Sandberg, Memelstraße, Paderborn – Schloß Neuhaus
montags von 18:15 – 19:15 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Nordic Walking, Walking, Wandern**Fit sein – Nordic Walking**

Entdecken Sie ein wirksames Ganzkörpertraining durch maximale Übungseffekte für Herz und Kreislauf, zur Stressbewältigung, zur Gesunderhaltung von Muskulatur und Gelenksystem und zur Verbesserung der Kondition.

Teilnehmerzahl: 5-10 Personen je Gruppe.

Verein: SV Heide e.V. Paderborn Mährenstraße 35 33102 Paderborn (05251) 52 83 55	Ansprechpartner: Hermann u Margot Temme Dr.-Rörig-Damm 25 33102 Paderborn Tel.: (05251) 40 97 25
--	--

Kursleiter: Margot u. Hermann Temme, Sportlehrer / DSV-Nordic Walking Trainer

Ort und Zeit

Bad Lippspringe (Treffpunkt Parkplatz „Fischerhütte“) oder nach Absprache in Paderborn

5 x samstags ab 10:00 Uhr

Kosten

40 Euro (Vereinsmitglieder 30 Euro)

Anmeldung

Northland-Store, Rathausplatz 4, Paderborn oder beim Veranstalter

Lauf- und Walkingtreff

Laufen, Jogging, Walking, Nordic Walking.

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99	Ansprechpartner: Alfred Lungmus Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99
--	---

Ort und Zeit

Altes Forsthaus Wilhelmaberg, Schloss Neuhaus
sonntags 10:00 Uhr

Kosten

keine

Walking / Nordic Walking

Es treffen sich Walker und Nordic Walker, die gern in der Natur, an der frischen Luft etwas Gutes für ihre Gesundheit tun möchten. Walking mit oder ohne Stäbe hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit walken wir auf den Wegen des Naherholungsgebietes von Paderborn. Es können Neueinsteiger und Fortgeschrittene jederzeit mitmachen, denn Walking macht erst in der Gruppe so richtig Spaß.

Verein: Sporttherapie e.V. Giersmauer 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 3 90 98 88	Ansprechpartner: Siegfried Igges leitung@sporttherapie- paderborn.de
---	---

Ort und Zeit

Fischteiche in Paderborn
dienstags von 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Walking für Senioren

Modernes Walkingtraining

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Turnen Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	Ansprechpartner: SC Grün – Weiß 1920 e.V Schützenweg 3 33102 Paderborn
--	---

Ort und Zeit

Fischteiche, Paderborn
 montags von 08:45 – 09:45 Uhr

Kosten

24 Euro pro Halbjahr

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Verein: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Delbrück
 03.09.2007, 8 Einheiten (montags und mittwochs) von 9:00 bis 10:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Seniorenwandern

Regionale Wanderungen nach Absprache

Verein: DJK/SSG 1920 Paderborn e.V.	Kursleiterin: Herr Ralph Lengenhausen Ottenhauser Weg 10 33100 Paderborn Telefon: (05251) 68 06 36
--	--

Ort und Zeit

nach Absprache

Kosten

6,50 Euro (Vereinsbeitrag in Mitgliedsbeitrag enthalten)

Nordic Walking - Anfänger

Im Anfängerkurs soll Spaß am Nordic Walking geweckt werden. Materialeinweisung und Umgang mit den Sticks sind weitere Ziele des Kurses.

Veranstalter: Brüderkrankenhaus St. Josef Husener Str. 46 33098 Paderborn Telefon: (05251) 702-0	Kursleiterin: Gesundheitszentrum im Brüderkrankenhaus Husener Str. 46 Telefon: (05251) 702-18 60
--	--

Ort und Zeit

Fischteiche / Haxtergrund

September 2007, 10 Termine mit jeweils 45 – 60 Minuten

Kosten

60 Euro

Nordic Walking - Spezialkurs

Dieser Kurs ist an Personen mit orthopädischen Bewegungseinschränkungen (Rückenprobleme, Hüft- und Knie-OP) gerichtet.

Veranstalter: Brüderkrankenhaus St. Josef Husener Str. 46 33098 Paderborn Telefon: (05251) 702-0	Kursleiterin: Gesundheitszentrum im Brüderkrankenhaus Husener Str. 46 Telefon: (05251) 702-18 60
--	--

Ort und Zeit

Fischteiche / Haxtergrund

September 2007, 10 Termine mit jeweils 30 – 45 Minuten

Kosten

65 Euro

Allgemeine Fitness und Bewegung

Sport, Spaß, Spiel und Bewegung für Senioren und Diabetiker

Training von Ausdauer, Koordination und Kraft durch Sport und Spiel. Entspannungsübungen zum Abschluss der Trainingsstunde.

Veranstalter: SV Grün-Weiß Dahl Brakenberg 52 33100 Paderborn Tel. (05293) 16 62	Ansprechpartnerin: Frau Christiane Lüke E-Mail: scherwin@t-online.de
--	--

Ort und Zeit

Grundschule Dahl, Schlotmannstr. 19, Paderborn - Dahl
mittwochs (außer in den Ferien) 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Präventives Fitnessstraining ab 50

Ziele: Kräftigung des gesamten Körpers, Behebung von Muskelschwächen

Aufwärmen: leichte Gymnastik und Dehnübungen

Hauptteil: Absolvierung verschiedener Übungen bzw.

Gerätestationen über ein Zirkeltraining

Cool-Down: Entspannungs- und Dehnübungen

Intensität: individuell abgestimmt

Verein: Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. Ahornallee 20 33106 Paderborn Telefon: (05251) 1371143	Ansprechpartner Jan Römer Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V. E-Mail: janroemer@freenet.de
---	--

Ort und Zeit

Ahorn-Sportpark, Ahornallee, Paderborn
Diestags 9:35 – 10:35 Uhr

Kosten

44 Euro

Fit und aktiv an Geräten

Gesundheitsorientiertes Krafttraining an den Fitnessgeräten

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Gesundheitssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	Ansprechpartner: SC Grün – Weiß 1920 e.V Schützenweg 3 33102 Paderborn
--	---

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg, Paderborn
mittwochs, 8:45 – 9:45 Uhr

Kosten

57 Euro (Mitglieder: 42,75 Euro) für 19 x 60 Minuten

Fitnessgymnastik für Männer und Frauen

Gymnastische Übungen zur Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Leichtathletik Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	Ansprechpartner: SC Grün – Weiß 1920 e.V Schützenweg 3 33102 Paderborn
--	---

Ort und Zeit

Reismann Gymnasium, Reismannweg, Paderborn
montags, 19:00 – 19:45 Uhr

Kosten

24,20 Euro pro Halbjahr

Fitnessgymnastik für Senioren

Gymnastische Übungen zur Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Leichtathletik Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	Ansprechpartner: SC Grün – Weiß 1920 e.V Schützenweg 3 33102 Paderborn
--	---

Ort und Zeit

Sportzentrum SC Grün-Weiß, Schützenweg 3, Paderborn
dienstags, 9:00 – 9:45 Uhr

Kosten

24,20 Euro pro Halbjahr

Gesundes Ausdauertraining

Moderates Walkingtraining in der Gruppe zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Aktivität und somit der Ausdauer.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	Ansprechpartner: SC Grün – Weiß 1920 e.V Schützenweg 3 33102 Paderborn
--	---

Ort und Zeit

Fischteiche, Paderborn
montags 09:30 – 11:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Sportgruppe 50+

Lauftraining, Ballspiele, Gymnastik.

Verein: SV Benhauser Feld e.V. Schäferweg 48 33100 Paderborn Telefon: (05251) 5 54 91	Ansprechpartner: Anton Fornefeld Humperdinckweg 12 33102 Paderborn Telefon: (05251) 4 84 54
---	---

Ort und Zeit

Meinwerksschule, An den Lothewiesen 10, Paderborn
mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten

4 Euro/Monat

Bewegung mit Senioren

Bewegung nach Musik,
Bewegung rund um den Stuhl,
Gedächtnistraining,
Bewegung für den ganzen Körper, auch mit kleinen Handgeräten.

Verein: Pfarrgemeinde St. Laurentius Klöcknerstraße 53 33102 Paderborn	Ansprechpartnerin: Frau Bartels Auf der Töterlöh 38a 33100 Paderborn Telefon: (05251) 57824
---	---

Ort und Zeit

Pfarrzentrum St. Laurentius, Klöcknerstraße 53, Paderborn
dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr

Kosten

1 Euro/Teilnehmer

Gesundheitstraining „Fit ab 55“

Das neue Angebot im Fitnessstudio des Sportvereins richtet sich speziell an Männer und Frauen ab 55.

Nach einer individuellen Beratung mit einer Analyse des „Ist-Zustandes“ wird Ihnen von unserem Sport-Fachpersonal ein Trainingsplan auf Basis der gesammelten Daten entsprechend Ihren persönlichen Zielsetzungen erstellt.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87
---	---

Ort und Zeit

TOP VITA im Sportzentrum Goldgrund, Paderborn
Termin nach Absprache

Bewegung für flotte „Fünziger“, „Sechziger“ ...

Dieses Angebot richtet sich an alle ab 50, die „in Bewegung“ bleiben möchten. Durch den Einsatz verschiedener Materialien und Fitnessgeräte wie Thera-Bändern, Pezzi-Bällen usw. soll die vorhandene Beweglichkeit erhalten, geschwächte Muskulatur aufgebaut und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87
---	---

Ort und Zeit

Sport- und Begegnungszentrum im Goldgrund, Paderborn
donnerstags von 9:30 – 10:30 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Entspannungs-Mix

Entspannungs-Mix aus Autogenem Training, Fantasiereisen, Augentraining und Meridian-Gymnastik. Die Meridian-Gymnastik besteht aus leichten Körperbewegungen, welche Wohlbefinden, Harmonie und Lebensfreude auf angenehme Weise anregen und verstärken.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87
---	---

Ort und Zeit

Sport- und Begegnungszentrum im Goldgrund, Paderborn
auf Anfrage

Kosten

auf Anfrage

Präventives Ganzkörpertraining an Geräten I

Es wird ein individuell abgestimmtes Ganzkörpertraining an modernsten Krafttraining- und Ausdauergeräten mit Dehnungs- und Stabilisationsübungen unter fachkundiger Leitung ausgeführt.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87
---	---

Ort und Zeit

TOP VITA im Sportzentrum im Goldgrund
dienstags 09:15 – 10:45 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Präventives Ganzkörpertraining an Geräten II

Es wird ein individuell abgestimmtes Ganzkörpertraining an modernsten Krafttraining- und Ausdauergeräten mit Dehnungs- und Stabilisationsübungen unter fachkundiger Leitung ausgeführt.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87
---	---

Ort und Zeit

TOP VITA im Sportzentrum im Goldgrund
mittwochs 09:15 – 10:45 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Präventives Ganzkörpertraining an Geräten III

Es wird ein individuell abgestimmtes Ganzkörpertraining an modernsten Krafttraining- und Ausdauergeräten mit Dehnungs- und Stabilisationsübungen unter fachkundiger Leitung ausgeführt.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87
---	---

Ort und Zeit

TOP VITA im Sportzentrum im Goldgrund
freitags 09:15 – 10:45 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Sensitive Cycling 55+

Sensitive Cycling ist ein gruppendynamisches, herzfrequenzgesteuertes Trainingskonzept zur Verbesserung der aeroben Ausdauer im Grundlagenausdauerbereich. Durch ein spezielles Stand-Fahrrad ist das Training in einer bequemen, aufrechten und entspannten Sitzposition möglich. Ein wesentlicher Vorteil ist die einfache Fahrweise, die keine besonderen Anforderungen stellt.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 21 87
---	---

Ort und Zeit

TOP VITA im Sportzentrum im Goldgrund
Termin auf Anfrage

Seniorengruppe 1

Gymnastik, Tanz und Bewegung für Senioren

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartnerin: Frau Ingrid Knetsch Telefon: (05254) 47 18
------------------------------------	---

Ort und Zeit

Sporthalle Sandberg, Memelstraße, Paderborn – Schloß Neuhaus
dienstags von 17:10 – 18:35 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Tai Chi, Yoga, Qi Gong**Tai Chi Qi Gong**

Chinesische Heilgymnastik

Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe.

Schwerpunkt: Atemvertiefung, Aufrichtung, Entspannung.

Veranstalter: St. Vincenz Altenzentrum GmbH Adolf-Kolping-Straße 3 33100 Paderborn Telefon: (05251) 151-0	Ansprechpartnerin: Anette Meyer Dr. Mertens-Weg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 65 79
--	---

Ort und Zeit

St. Vincenz Altenzentrum, Adolf-Kolping-Str. 2, Paderborn
 montags 09:30 – 10:45 Uhr

Yoga

Veranstalter: St. Vincenz Altenzentrum GmbH Adolf-Kolping-Straße 3 33100 Paderborn Telefon: (05251) 151-0	Ansprechpartnerin: Kornelia Otto Scherfeder Str. 12 33100 Paderborn Telefon: (05251) 61426
--	--

Ort und Zeit

St. Vincenz Altenzentrum, Adolf-Kolping-Str. 2, Paderborn
 montags 19:30 – 21:00 Uhr

Tanz**Tanzcafe für Altenheimbewohner und Gäste**

Das Tanzcafe bietet Altenheimbewohnern, Tagespflegegästen und interessierten Gästen mit einer Alzheimer-/Demenzerkrankung sowie deren Angehörigen einen Tanznachmittag mit Live-Musik.

Bewegung und Tanz sind als Paartanz, in kleineren Gruppen und als Sitzangebot möglich.

In der Pause werden Kaffee und Kuchen angeboten.

Veranstalter: Perthes-Haus Altenpflegeeinrichtung Neuhäuser Str. 8-10 33102 Paderborn Tel. (05251) 1 88 96-0	Ansprechpartnerin: Frau Schnittker Neuhäuser Str. 8-10 33102 Paderborn Tel. (05251) 1 88 96-520
---	---

Ort und Zeit

Perthes-Haus (Saal), Neuhäuser Str. 8-10, Paderborn
 Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr

Kosten

Kaffee 1 Euro, Kuchen 3 Euro

Seniorentanz

Von Folkloretanz bis hin zu internationalen Tänzen – rhythmische Körperbewegungen fördern die Beweglichkeit und Konzentration.

Seniorentanz - Gleichgesinnte treffen - soziale Kontakte knüpfen – fröhliche Gemeinschaft erleben!

Veranstalter: DRK Schloß Neuhaus e.V. Kaiser-Heinrich-Straße 20 33102 Paderborn Telefon: (05254) 7169	Ansprechpartnerin: Inge Schäfermeyer Westfalenweg 19 33104 Paderborn Telefon: (05251) 2473
---	--

Ort und Zeit

DRK-Haus, Kaiser-Heinrich-Straße 20, Schloß Neuhaus
dienstags von 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten

1 Euro

Sonntagscafe und Tanztee

Bewegung und Geselligkeit bei Musik.

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus AWO Leo Leostraße 45 33098 Paderborn Telefon: (05251) 2906614	Ansprechpartner: Mehrgenerationenhaus AWO Leo E-Mail: leo@awo-paderborn.de Telefon: (05251) 2906614
---	---

Ort und Zeit

Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostraße 45, Paderborn
dienstags und sonntags ab 14:30 Uhr

Lebensfreude durch Tanzen

Senioren-Tanzpaare treffen sich wöchentlich im Spiegelsaal unserer
Begegnungsstätte.

Veranstalter: St. Vincenz Altenzentrum GmbH Adolf-Kolping-Straße 3 33100 Paderborn Telefon: (05251) 151-0	
---	--

Ort und Zeit

St. Vincenz Altenzentrum, Adolf-Kolping-Str. 2, Paderborn
donnerstags 20:00 Uhr

Hinweis

Keine Anmeldung erforderlich

Seniorentanz

Tanzen nach Volksweisen, klassische Tänze, Squaredance u.a.

Veranstalter: Seniorenrunde St. Stephanus Herr Schibalski Berliner Ring 43 33100 Paderborn	Ansprechpartnerin: Frau Kauter Auf der Töterlöh 38a 33100 Paderborn Telefon: (05251) 5 78 24
--	--

Ort und Zeit

Gemeindezentrum St. Stephanus, Arndtstraße 33, Paderborn
mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr (nur außerhalb der Schulferien)

Kosten

nach Absprache

Tanzen für Paare

Standardtänze und lateinamerikanische Tänze

Veranstalter: DJK/SSG 1920 Paderborn e.V.	Ansprechpartnerin: Herrmann-Josef Kluth Gruninger Str. 18 33102 Paderborn Telefon: (05251) 2 71 19
--	--

Ort und Zeit

Ahorn Sportpark, Ahornallee, Paderborn
mittwochs 20:30 – 21:30 Uhr

Kosten

für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 6,50 Euro pro Monat und Person

Hinweis

Ein zusätzlicher Anfängerkurs ist für die Zeit nach den Herbstferien (Oktober 2007) geplant. Nähere Auskünfte gibt Ihnen der o.a. Ansprechpartner des Vereins.

Gemeinsam tanzen (4133)

Tanzen in der Gemeinschaft erfreut sich immer größerer Beliebtheit, da es zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beiträgt. Um Geselligkeit zu fördern, Bewegungsfreude und Konzentrationsfähigkeit zu erhalten wurden Tanzformen entwickelt, die speziell auf Menschen der Lebensmitte abgestimmt sind. Da wir in der Gemeinschaft tanzen, sind besonders Einzelpersonen angesprochen.

Veranstalter: Volkshochschule Paderborn Kamp 43 33098 Paderborn Telefon: (05251) 88-12 29	Kursleiterin: Frau Gisela Voß
---	----------------------------------

Ort und Zeit

Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64, 33102 Paderborn
ab 16.08.2007, 10 x donnerstags von 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten

49 Euro (ermäßigt: 37 Euro)

Tanzen macht Freude (4135)

In diesem Kurs sind Tempo und Schwierigkeitsgrad der einzelnen Tänze so gewählt, dass auch Anfänger/innen Spaß am Tanzen bekommen. Der Kurs findet 14tägig statt.

Veranstalter: Volkshochschule Paderborn Kamp 43 33098 Paderborn Telefon: (05251) 88-12 29	Kursleiterin: Frau Gisela Voß
---	----------------------------------

Ort und Zeit

Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64, 33102 Paderborn
ab 16.08.2007, 10 x donnerstags von 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten

29 Euro (ermäßigt: 22 Euro)

Israelische Tänze (4137)

Außer dem Mixer auch Rounds und Squares für tanzbegeisterte Leute mit Vorkenntnissen.

Veranstalter: Volkshochschule Paderborn Kamp 43 33098 Paderborn Telefon: (05251) 88-12 29	Kursleiterin: Frau Gisela Voß
---	----------------------------------

Ort und Zeit

Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64, 33102 Paderborn
ab 13.08.2007, 12 x montags von 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten

49 Euro (ermäßigt: 37 Euro)

Sport für Frauen**Frauengymnastik**

Die Übungsabende gestalten sich vielfältig: dehnen und kräftigen der Muskulatur, Rückenschule, Körperwahrnehmung, Herz-Kreislauftraining, Entspannungstechniken u.a.m. Aktivitäten außerhalb der Übungsstunden sind Ausflüge, Wanderungen, gemeinsames Rad fahren in den Ferien, Theater- und Musicalbesuche, Weihnachtsfeiern u.ä.

Veranstalter: SV Heide e.V. Paderborn Mährenstraße 35 33102 Paderborn (05251) 52 83 55	Ansprechpartnerin: Margot Temme Dr.-Rörig-Damm 25 33102 Paderborn Tel.: (05251) 40 97 25
--	--

Ort und Zeit

Sporthalle Bonifatius Förderzentrum, Bonifatiusweg, Paderborn
 montags 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten

Jahresbeitrag 65 Euro

Frauengymnastik

Die Übungsabende gestalten sich vielfältig: dehnen und kräftigen der Muskulatur, Rückenschule, Körperwahrnehmung, Herz-Kreislauftraining, Entspannungstechniken u.a.m. Aktivitäten außerhalb der Übungsstunden sind Ausflüge, Wanderungen, gemeinsames Rad fahren in den Ferien, Theater- und Musicalbesuche, Weihnachtsfeiern u.ä.

Veranstalter: SV Heide e.V. Paderborn Mährenstraße 35 33102 Paderborn (05251) 52 83 55	Ansprechpartnerin: Margot Temme Dr.-Rörig-Damm 25 33102 Paderborn Tel.: (05251) 40 97 25
--	--

Ort und Zeit

Sporthalle Bonifatius Förderzentrum, Bonifatiusweg, Paderborn
dienstags 20:00 – 21:00 Uhr

Kosten

Jahresbeitrag 65 Euro

Frauengymnastik

Die Übungsabende gestalten sich vielfältig: dehnen und kräftigen der Muskulatur, Rückenschule, Körperwahrnehmung, Herz-Kreislauftraining, Entspannungstechniken u.a.m.
Aktivitäten außerhalb der Übungsstunden sind Ausflüge, Wanderungen, gemeinsames Rad fahren in den Ferien, Theater- und Musicalbesuche, Weihnachtsfeiern u.ä.

Veranstalter: SV Heide e.V. Paderborn Mährenstraße 35 33102 Paderborn (05251) 52 83 55	Ansprechpartnerin: Margot Temme Dr.-Rörig-Damm 25 33102 Paderborn Tel.: (05251) 40 97 25
--	--

Ort und Zeit

Sporthalle Bonifatius Förderzentrum, Bonifatiusweg, Paderborn
donnerstags 19:30 – 20:30

Kosten

Jahresbeitrag 65 Euro

Frauengymnastik

Die Übungsabende gestalten sich vielfältig: dehnen und kräftigen der Muskulatur, Rückenschule, Körperwahrnehmung, Herz-Kreislauftraining, Entspannungstechniken u.a.m.

Aktivitäten außerhalb der Übungsstunden sind Ausflüge, Wanderungen, gemeinsames Rad fahren in den Ferien, Theater- und Musicalbesuche, Weihnachtsfeiern u.ä.

Veranstalter: SV Heide e.V. Paderborn Mährenstraße 35 33102 Paderborn (05251) 52 83 55	Ansprechpartnerin: Margot Temme Dr.-Rörig-Damm 25 33102 Paderborn Tel.: (05251) 40 97 25
--	--

Ort und Zeit

Sporthalle Bonifatius Förderzentrum, Bonifatiusweg, Paderborn
 donnerstags 20:30 - 21:30 Uhr

Kosten

Jahresbeitrag 65 Euro

Frauengymnastik

Gymnastische Übungen für Frauen zur Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Veranstalter: SC Grün – Weiß 1920 e.V. Abteilung Turnen Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
---	--

Ort und Zeit

Karlschule, Karlstraße, Paderborn
 montags, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten

24 Euro pro Halbjahr

Frauengymnastik

Gymnastische Übungen für Frauen zur Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Veranstalter: SC Grün – Weiß 1920 e.V. Abteilung Turnen Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
---	--

Ort und Zeit

Karlschule, Karlstraße, Paderborn
dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten

24 Euro pro Halbjahr

Damengymnastik

Treffen zum Auflockerungssport und Bodenturnen.

Veranstalter: Eisenbahner Sportverein Paderborn e.V. Auf der Söhle 35 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 67 24	Ansprechpartnerin: Angelika Gerdiken Winfriedstraße 80 33098 Paderborn Telefon: (05251) 7 35 29
---	---

Ort und Zeit

Lutherschule, Am Abdinghof 3, Paderborn
donnerstags ab 20:00 Uhr

Kosten

18 Euro Vereinsbeitrag

Frauengymnastik I

Abwechslungsreiches Gymnastikprogramm von Kopf bis Fuß

Veranstalter: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187
---	---

Ort und Zeit

Sporthalle der Elisabethschule, Pankratiusstraße, Paderborn
 montags, 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Frauengymnastik II

Abwechslungsreiches Gymnastikprogramm von Kopf bis Fuß

Veranstalter: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187
---	---

Ort und Zeit

Sporthalle der Elisabethschule, Pankratiusstraße, Paderborn
 mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Frauengymnastik III

Abwechslungsreiches Gymnastikprogramm von Kopf bis Fuß.

Veranstalter: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187
---	---

Ort und Zeit

Sporthalle der Theodorschule, Konrad-Martin-Straße
donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten

auf Anfrage

Frauengymnastik, Freizeit- und Breitensport

Offenes, lockeres und sehr geselliges Sportangebot für Damen ab 60 Jahren. Dieses Sportangebot der TuRa bietet Fitness, Tanz, Spiel und Spaß.

Veranstalter: TuRa Elsen 1894/1911 e.V. Am Mühlenteich 12 33106 Paderborn Telefon: (05254) 55 56	Ansprechpartner: Marianne Gees, Barbara Steege Mittelweg 35 33106 Paderborn Telefon: (05254) 6 54 41
--	--

Ort und Zeit

Zweifachsporthalle Elsen, Am Schlengerbusch, Paderborn-Elsen
montags, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Tanzkreis für Frauen

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartnerin: Frau Ulla Iding Telefon: (05254) 21 88
------------------------------------	---

Ort und Zeit

Andreas-Winter-Halle, Sertürner Straße, Paderborn – Schloß
Neuhaus

donnerstags von 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Sport für Männer**Freizeitsport Männer**

Fitnessstraining, Ballspiele und vieles mehr;
„Keiner kann’s richtig, aber alle machen mit“.

Verein: SV Heide e.V. Paderborn Mährenstraße 35 33102 Paderborn (05251) 52 83 55	Ansprechpartner: Margot Temme Dr.-Rörig-Damm 25 33102 Paderborn Tel.: (05251) 40 97 25
--	--

Ort und Zeit

Turnhalle Bonifatius Förderzentrum, Bonifatiusweg 3, Paderborn
montags, 20:00 – 22:00 Uhr

Kosten

65 Euro pro Jahr

Keep Fit

Turnspiele (Völkerball, Prellball, Faustball) und Gymnastik für
Männer um 60 Jahren.

Verein: TV 1875 Paderborn e.V. Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187	Ansprechpartner: Geschäftsstelle TV 1875 Bleichstr. 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 32187
---	---

Ort und Zeit

Turnhalle Dionysius Grundschule, Simonstraße, Paderborn - Elsen
mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten

Vereinsbeitrag

Männerymnastik

Offenes Sportangebot für Männer „im gesetzten Alter“.

Verein: TuRa Elsen 1894/1911 e.V. Am Mühlenteich 12 33106 Paderborn Telefon: (05254) 55 56	Ansprechpartner: Heribert Sehrbrock Mühlenheide 63 33106 Paderborn Telefon: (05254) 55 56
--	---

Ort und ZeitZweifachsporthalle Elsen, Am Schlengerbusch, Paderborn-Elsen
donnerstags, 20:00 bis 21:30 UhrKosten

Vereinsbeitrag

Tanzkreis für Männer

Verein: TSV 1887 Schloß Neuhaus	Ansprechpartner: A. Fornefeld Telefon: (05251) 4 84 54
------------------------------------	--

Ort und ZeitSporthalle Sandberg, Memelstraße, Paderborn – Schloß Neuhaus
donnerstags von 18:00 – 20:00 UhrKosten

Vereinsbeitrag

Sport bei Erkrankung, in der Nachsorge und Reha

Ambulanter Rehasport für psychisch kranke Senioren und Seniorinnen

Ganzheitliches Bewegungsangebot für ältere Menschen – gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung finden. Besonders positiv wirkt sich das Programm auf die verbesserte Körperkontrolle aus. Lebensqualität und Eigenständigkeit werden erhalten und verbessert und die Handlungsfähigkeit gestärkt. Zudem erfahren die Teilnehmer Selbstbestätigung durch aktives Tun in der Gemeinschaft.

Veranstalter: LWL Klinik Paderborn mit SC Grün-Weiß Paderborn Agathastraße 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 295-0	Ansprechpartnerin: Hildegard Bobbert, Bewegungstherapie Agathastraße 1 33098 Paderborn Telefon: (05251) 295-0
--	--

Ort und Zeit

Mehrzweckhalle der LWL-Klinik in Paderborn, Agathastraße,
Paderborn
donnerstags 10:30 – 11:30 Uhr

Kosten

2 Euro/Monat Mitgliedsbeitrag SC Grün-Weiß

Hinweis

Ärztliche Verordnung notwendig!

Wassergymnastik bei Asthma und Atemwegserkrankungen

Gelenkschonende Kräftigung und beweglichkeitsförderndes Training. Dieses Angebot nutzt die stimulierende Wirkung und die Vorteile des Wassers. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Immunsystem gestärkt.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Therapiebecken Josefskrankenhaus, Husener Straße, Paderborn
 mittwochs 18:30 – 19:15 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag oder
 Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft

Wassergymnastik nach Krebs-OP

Gelenkschonende Kräftigung und beweglichkeitsförderndes Training. Dieses Angebot nutzt die stimulierende Wirkung und die Vorteile des Wassers. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Immunsystem gestärkt.

Die individuellen Einschränkungen einer Krebs-OP werden besonders berücksichtigt.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Schwimmbecken Leokonvikt, Leostraße

donnerstags 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag +
Wassergeld oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft +
Wassergeld

Sport mit Schlaganfallpatienten

Veranstalter: Paderborner Ahorn-Panther Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97	Ansprechpartner: Ludger Düchting, Martin Brieden Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97 oder (05251) 54 18 41 E-Mail: ludger.duechting@t- online.de
---	---

Ort und Zeit

Liboriussschule, Steubenstraße 20, Paderborn
montags von 19:00 bis 20:30 Uhr

**Rehabilitationssport für Menschen mit Osteoporose, Morbus
Bechterew, Hüft-Tep, Knie-Tep oder Endoprothese**

Veranstalter: Paderborner Ahorn-Panther Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97	Ansprechpartner: Sanija Dickmann Telefon: (05251) 1 80 81 72 E-Mail: sanija@web.de
---	---

Ort und Zeit

Gymnastikhalle im Ahorn-Sportpark, Ahornallee, Paderborn
dienstags ab 9:45 Uhr

Integrative Diabetikersportgruppe

Veranstalter: Paderborner Ahorn-Panther Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97	Ansprechpartner: Sylvia Thielemann Telefon: (05251) 97 08 04
---	--

Ort und Zeit

Ahorn-Sportpark (Fläche 4), Ahornallee, Paderborn
 montags, 18:30 – 20:00 Uhr

Sport in der Krebsnachsorge

Rehabilitatives Aufbautraining.

Ziele: Kräftigung beeinträchtigter Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, aktive Genesung, Körperwahrnehmung und Gewinn von Selbstvertrauen.

Inhalte: Gymnastik mit und ohne Kleingeräte, Walking, Entspannungs- und Atemübungen.

Intensität: leicht (Zielgruppe Frauen).

Veranstalter: Ahorn Sport- und Freizeitclub Paderborn e.V. Ahornallee 20 33106 Paderborn Telefon: (05251) 1 37 11 43	Ansprechpartner: Jan Römer Ahornallee 20 33106 Paderborn Telefon: (05251) 1 37 11 43 E-Mail: janroemer@freenet.de
---	--

Ort und Zeit

Ahorn- Sportpark, Ahornallee, Paderborn
 Montag 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

48 Euro

Aktiv gegen Osteoporose – Fortsetzungskurs (8935)

Frau und Mann sollen gegen Osteoporose nicht erst etwas tun, wenn sie festgestellt worden ist, sondern auch vorbeugend agieren. Die Grundlage der Osteoporosegymnastik ist eine gezielte Wirbelsäulengymnastik. Viel Bewegung nach Musik stärkt den Kreislauf und macht Spaß, spezielle Übungen (Kräftigung, Mobilisation, Stretching etc.) verbessern die Beweglichkeit und mindern Schmerzen. Meditation (Jacobsen, Traumreisen etc.) entspannt Körper und Geist.
Mit Bewegung und Spaß gesund bleiben!

Veranstalter: Volkshochschule Paderborn Kamp 43 33098 Paderborn Telefon: (05251) 88-12 29	Kursleiterin: Simone Schneider
---	-----------------------------------

Ort und Zeit

VHS im Marstall, Marstallstr. 11a, Paderborn - Schloß Neuhaus
ab 29.08.2007, 14 x mittwochs von 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten

39 Euro (ermäßigt: 23,80 Euro / 18,10 Euro)

Hinweis

Dieser Fortsetzungskurs konnte schon am Ende des letzten Semesters gebucht werden. Fragen Sie bitte nach, ob noch Plätze frei sind.

Aquafitness, Schwimmen, Wassergymnastik**Schwimmen / Aquafitness**

Schwimmen lernen, Schwimmen als Fitnesstraining, Aqua-Gymnastik und Aqua-Jogging.

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99	Kursleiter: Alfred Lungmus Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99
---	---

Ort und Zeit

Residenzbad Schloß Neuhaus, Am Schlossgarten 7
 Mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten

31 Euro jährlicher Mitgliedsbeitrag

Wassergymnastik

Die Wassergymnastik findet mit musikalischer Untermalung im Warmwasser statt. Sie dient der Aktivierung der Muskulatur und wirkt sich stabilisierend auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Verein: 1. Paderborner Schwimmverein von 1911 e.V. Schützenweg 1b 33102 Paderborn Telefon: (05251) 30 09 57	Ansprechpartner: Jürgen Fuest Adelheidstraße 5 33098 Paderborn Telefon: (05251) 7 31 78 E-Mail: j.fuest@paderborner- sv.de
---	---

Ort und Zeit

Schwimmoper, Schützenweg, Paderborn
Donnerstags 19:30 – 20:15 Uhr

Kosten

PSV-Mitgliedschaft oder Kursgebühr

Gesundheit und Entspannung in Bad Westernkotten

Die AWO Paderborn bietet wöchentliche Fahrten zu der Therme in Westernkotten. Unsere Vorteile: Hin- und Rückfahrt mit dem Bus; feste An- und Abfahrtszeiten; Wohlfühlen in der Therme: 3%ige Sole, 32° bis 34°C warm, Innen- und Außenbecken mit Durchschwimmschleuse; Whirlpools, Sprudelbad, Solarien; Vitaminbar, gemütliche Ruhe- und Aufenthaltsräume.

Verein: Mehrgenerationenhaus AWO Leo Leostraße 45 33098 Paderborn Telefon: (05251) 2906614	Ansprechpartnerin: Frau Danneels Leostraße 45 33098 Paderborn Telefon: (05251) 2906614
---	--

Ort und Zeit

Abfahrt von der Karlschule, Karlstraße, Paderborn
dienstags, 11:50 Uhr

Kosten

13,50 Euro für Fahrt und Eintritt

Aquafitness

Gelenkschonende Kräftigung und beweglichkeitsförderndes Training. Dieses Angebot nutzt die stimulierende Wirkung und die Vorteile des Wassers. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Immunsystem gestärkt.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Gesundheitssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Therapiebecken Josefskrankenhaus, Husener Straße
mittwochs, 19:50 – 20:30 Uhr

Kosten

50 Euro (Mitglieder: 37,50 Euro) für 9 x 40 Minuten

Wassergymnastik

Gelenkschonende Kräftigung und beweglichkeitsförderndes Training. Dieses Angebot nutzt die stimulierende Wirkung und die Vorteile des Wassers. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Immunsystem gestärkt.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Therapiebecken Josefskrankenhaus, Husener Straße
dienstags 11:00 – 11:30 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag +
Wassergeld oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft +
Wassergeld

Wassergymnastik

Gelenkschonende Kräftigung und beweglichkeitsförderndes Training. Dieses Angebot nutzt die stimulierende Wirkung und die Vorteile des Wassers. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Immunsystem gestärkt.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn	
--	--

Ort und Zeit

Schwimmbecken Leokonvikt, Leostraße, Paderborn
dienstags 11:45 – 12:45 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag +
Wassergeld oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft +
Wassergeld

Wassergymnastik

Gelenkschonende Kräftigung und beweglichkeitsförderndes Training. Dieses Angebot nutzt die stimulierende Wirkung und die Vorteile des Wassers. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Immunsystem gestärkt.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Therapiebecken Josefskrankenhaus, Husener Str., Paderborn
freitags 11:00 – 11:30 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag +
Wassergeld oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft +
Wassergeld

Wassergymnastik

Gelenkschonende Kräftigung und beweglichkeitsförderndes Training.
Dieses Angebot nutzt die stimulierende Wirkung und die Vorteile des
Wassers. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und
das Immunsystem gestärkt.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Rehabilitationssport Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
--	--

Ort und Zeit

Schwimmbhalle Kilianschule, Gertrudenstraße, Paderborn
freitags 13:00 – 13:45 Uhr

Kosten

39,60 Euro Mitgliedschaft + 46,20 Euro Halbjahresvertrag +
Wassergeld oder
Krankenkassenverordnung + 39,60 Euro Mitgliedschaft +
Wassergeld

Aquajogging

Sport für Übergewichtige und Stoffwechselerkrankte.

Verein: Paderborner Ahorn-Panther Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97	Ansprechpartner: Ludger Düchting, Martin Brieden Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97 oder (05251) 54 18 41 E-Mail: ludger.duechting@t- online.de
---	---

Ort und Zeit

Aliso-Hallenbad, Am Schlengerbusch 29, Paderborn-Elsen
mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr

Aquajogging

Sport für Übergewichtige und Stoffwechselerkrankte.

Verein: Paderborner Ahorn-Panther Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97	Ansprechpartner: Ludger Düchting, Martin Brieden Salierstraße 50 33102 Paderborn Telefon: (05251) 8 78 02 97 oder (05251) 54 18 41 E-Mail: ludger.duechting@t- online.de
---	---

Ort und Zeit

Aliso-Hallenbad, Am Schlengerbusch 29, Paderborn-Elsen
mittwochs von 19:30 bis 20:30 Uhr

Rückenfit im Wasser

Bei 30 Grad Wassertemperatur werden verschiedene Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur sowie Dehnübungen durchgeführt.

Veranstalter: Brüderkrankenhaus St. Josef Husener Str. 46 33098 Paderborn Telefon: (05251) 702-0	Ansprechpartner: Gesundheitszentrum im Brüderkrankenhaus Telefon: (05251) 702-18 60
--	--

Ort und Zeit

Therapiebecken des Gesundheitszentrums, Husener Str., Paderborn
ab 15.08.2007, 10 Termine jeweils mittwochs, 10:30 – 11:00 Uhr

Kosten

35 Euro

Sport und Spiel

Sportliches Radfahren

Fitness durch Radfahren.

Verein: Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99	Kursleiter: Alfred Lungmus Andreas-Winter-Str. 8 33104 Paderborn (05254) 23 99
--	--

Ort und Zeit

Starttreff am Waldbad Schloss Neuhaus
von Mai – September jeweils dienstags um 17:30 Uhr

Kosten

keine

Volleyball als Breitensport

Einmal wöchentlich spielen Senioren von 55 bis 80 Jahren
Volleyball.

Verein: VBC 69 Paderborn e.V. Malvenweg 1 33100 Paderborn Telefon: (05251) 55413	Ansprechpartnerin : Frau Ingrid Barnert Malvenweg 1 33100 Paderborn g.barnert@web.de
--	--

Ort und Zeit

Sportzentrum Maspornplatz, Paderborn
montags 20:00 bis 20:45 Uhr

Kosten

10 Euro monatlicher Mitgliedsbeitrag

Billard

Billard spielen mit Gleichgesinnten.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Billard Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	Informationen: www.paderbillard.de
---	--

Ort und Zeit
Sportzentrum Grün – Weiß, Schützenweg, Paderborn
montags und freitags 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten

81 Euro pro Halbjahr

Bowling

Freies Training.

Verein: SC Grün – Weiß 1920 e.V Abteilung Bowling Schützenweg 3 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 80 94	
---	--

Ort und Zeit
Bowling-Park Talle, Marienloher Str. 103, Paderborn
samstags 14:00 – 16:00 Uhr

Kosten

81 Euro pro Halbjahr

Tischtennis als Hobby

Internes Spielen, kleine Wettkämpfe.

Verein: Eisenbahner Sportverein Paderborn e.V. Auf der Sühle 35 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 67 24	Ansprechpartner: Andreas Fleckner Märker Weg 14 33102 Paderborn Telefon: (05251) 40 77 45
---	---

Ort und Zeit

Gemeinschaftsschule „Am Niesenteich“, An den Lothewiesen 6,
Paderborn
montags, 19:00 bis 22:00 Uhr

Kosten

18 Euro jährlicher Vereinsbeitrag

Tischtennis als Hobby

Internes Spielen, kleine Wettkämpfe.

Verein: Eisenbahner Sportverein Paderborn e.V. Auf der Sühle 35 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 67 24	Ansprechpartner: Andreas Fleckner Märker Weg 14 33102 Paderborn Telefon: (05251) 40 77 45
---	---

Ort und Zeit

Ausbesserungswerk Paderborn, Herrmann-Kirchhoff-Straße,
Paderborn
mittwochs, 15:30 bis 18:30 Uhr

Kosten

18 Euro jährlicher Vereinsbeitrag

Sport- und Hobbykegeln

Hobbykegeln auf den Kegelbahnen des ESV in der Wollmarktstraße
oder Hermann-Kirchhoff-Straße;

Training der Sportkegler;

Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften

<p>Verein: Eisenbahner Sportverein Paderborn e.V. Auf der Sühle 35 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 67 24</p>	<p>Ansprechpartner: Karl-Heinz Kesselmeier Greiteler Weg 39 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 49 26</p>
---	--

Ort und Zeit

Kegelbahnen Wollmarktstraße 90 und Hermann-Kirchhoff-Straße 4,
Paderborn

täglich nach Absprache

Kosten

18 Euro jährlicher Vereinsbeitrag,

15 Euro Abendgebühr für Club (Bahnggebühr)

Hobbytennis für Senioren

Tennis (Einzel, Mix, Doppel).

<p>Verein: TC Schloß Neuhaus e.V. Am Thunhof 13 33104 Paderborn Telefon: (05254) 7545</p>	<p>Ansprechpartner: Reinhold Hansjürgen Von-Spiegel-Straße 58 33104 Paderborn Telefon: (05254) 26 97</p>
---	--

Ort und Zeit

Tennisplatz, Am Thunhof 13, Paderborn – Schloß Neuhaus
ganzjährig montags, mittwochs, freitags 9:00 – 11:00 Uhr

Kosten

145 Euro Vereinsbeitrag für Einzelpersonen und Jahr

200 Euro Vereinsbeitrag pro Jahr für Paare

Im Winter wird eine zusätzliche Hallengebühr fällig.

Fußball 50+

Hallenfußball für Senioren.

Verein: Sportgemeinschaft Justiz Paderborn e.V. Am Bischofsteich 36 33102 Paderborn Telefon: (05251) 12 65 28	Ansprechpartner: Herr Karl Oppenkamp Am Bischofsteich 36 33102 Paderborn Telefon: (05251) 12 65 28
--	--

Ort und Zeit

Sporthalle des Theodorianum, Kamp 4, Paderborn
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten

30 Euro Jahresbeitrag für Aktive

Freizeitsport und besondere Sportangebote

Schießsport mit Luftgewehr und Luftpistole

Für Senioren/-innen wird eine eigene Schießdisziplin angeboten: das aufgelegte Schießen mit dem Luftgewehr.

Wettkämpfe im Bereich des Bundes der historischen Deutschen Schützenbruderschaften und des Westdeutschen Schützenbundes sind möglich.

<p>Verein: Schießsportverein Benhausen Eggestraße 101 33100 Paderborn</p>	<p>Ansprechpartner : Rüdiger Nöth Thorenknick 4 33100 Paderborn Telefon: (05252) 10 57 E-Mail: rueno@ vr-web.de</p>
---	---

Ort und Zeit

Schießstand Benhausen
dienstags ab 19:00 Uhr

Kosten

30 Euro Mitgliedsbeitrag

Schießsport mit Luftgewehr und Luftpistole

Für Senioren/-innen wird eine eigene Schießdisziplin angeboten: das aufgelegte Schießen mit dem Luftgewehr.

Wettkämpfe im Bereich des Bundes der historischen Deutschen Schützenbruderschaften und des Westdeutschen Schützenbundes sind möglich.

Verein: Schießsportverein Benhausen Eggestraße 101 33100 Paderborn	Ansprechpartner : Rüdiger Nöth Thorenknick 4 33100 Paderborn Telefon: (05252) 10 57 E-Mail: rueno@vr-web.de
---	--

Ort und Zeit

Schießstand Benhausen
dienstags ab 19:00 Uhr

Kosten

30 Euro Mitgliedsbeitrag

Sportschießen für Senioren

Schießen mit der Luftpistole, dem Luftgewehr und dem Kleinkalibergewehr;
diverse Pokalschießen, Rundenwettkämpfe und Meisterschaften.

Verein: Bürgerschützenverein Schloß Neuhaus e.V. Schießsportabteilung Deipenweg 12 33104 Paderborn Telefon: (05254) 1 08 22	Ansprechpartner: Hans Günter Holtgrewe Telefon: (05254) 1 08 22
---	---

Ort und Zeit

Sportanlage im Schloßkeller, Residenzstr. 2, Paderborn – Schloß
Neuhaus
dienstags ab 19:30 Uhr

Kosten

Mitgliedsbeitrag des Bürgerschützenvereins

Hobby- und Sportangeln

Hobby- und Sportangeln an den Fischteichen des ESV in Scharmede und Langeland.

Verein: Eisenbahner Sportverein Paderborn e.V. Auf der Söhle 35 33102 Paderborn Telefon: (05251) 5 67 24	Ansprechpartner: Herrmann Finke Wehrstraße 2 33178 Borchten Telefon: (05251) 38 83 11
--	--

Ort und Zeit

Fischteiche Scharmede und Langeland (Kiebitzteich)
 nach Absprache und selbstständig

Kosten

18 Euro jährlicher Vereinsbeitrag und Beitrag für neuen Fischbesatz

Fliegen lernen am Flugplatz Haxterberg

Schnuppern im Segelflug für 4 Wochen.

Erlernen des Segelflugsportes und erproben der eigenen Möglichkeit, Pilot zu werden.

Teilnahme am Flugbetrieb als Schüler auf Zeit.

Das Angebot beinhaltet 5 Segelflugstarts an der Seilwinde.

Verein: Luftsportgemeinschaft Paderborn e.V., Seniorengruppe Husener Straße 250 33100 Paderborn Telefon: (05251) 7 18 39	Ansprechpartner: Fritz Schlung Holsteiner Weg 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 46 82 E-Mail: fritz.schlung@gmx.de
---	--

Ort und Zeit

Flugplatz Haxterberg, Husener Straße, Paderborn
 Auf Anfrage (Mai bis Oktober)

Kosten
50 Euro

Fliegen lernen am Flugplatz Haxterberg

Pilotenausbildung im Segel-, Motorsegel-, Motor- und Ultraleichtflugzeug.
Ausbildung innerhalb des Vereins durch erfahrene Fluglehrer.
Weitere Informationen unter www.haxterberg.de

Verein: Luftsportgemeinschaft Paderborn e.V., Seniorengruppe Husener Straße 250 33100 Paderborn Telefon: (05251) 7 18 39	Ansprechpartner: Fritz Schlung Holsteiner Weg 56 33102 Paderborn Telefon: (05251) 46 82 E-Mail: fritz.schlung@gmx.de
--	---

Ort und Zeit
Flugplatz Haxterberg, Husener Straße, Paderborn
Nach Absprache, Beginn ist jederzeit möglich

Aktiv über den Sport hinaus**Sicher Bus fahren – Mobilitätstraining**

Das Mobilitätstraining ist ein Angebot für ältere Menschen, die aktiv am Leben teilnehmen und selbstständig und mobil bleiben möchten. Der öffentliche Personennahverkehr in Paderborn bietet hierzu viele Möglichkeiten.

Das Trainingsprogramm auf dem Betriebshof besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Einheit.

1. Einheit:

Der Verkehrsbetrieb PaderSprinter

- Liniennetz und Verkehrsplanung
- Fahrscheinangebote und Tarife
- Fahrplanheft, Handy und Internet-Auskunft

2. Einheit

Sicher Bus fahren üben

- Ein- und Aussteigen
- Barrierefreie Fahrzeugtechnik
- Verhaltenstipps

Veranstalter: PaderSprinter Barkhauser Straße 6 33106 Paderborn	Ansprechpartner: Herr Edgar Schlüter Barkhauser Straße 6 33106 Paderborn Telefon: (05251) 503-6034
--	--

Ort und Zeit

PaderSprinter Betriebshof, Barkhauser Straße, Paderborn

Dauer 3 Stunden

Kosten

keine

Seniorenachmittag mit Bewegung

Senioren-Café mit Bewegung, einmal im Monat mit tänzerischer Gymnastik

Veranstalter: Katholisches Pfarramt St. Elisabeth Pankratiusstraße 82 33098 Paderborn Telefon: (05251) 7 21 80	Ansprechpartnerinnen: Fr. Brokordt, Tel.: (05251) 7 53 58 Fr. Witter, Tel.: (05251) 7 18 21
--	---

Ort und Zeit

Pfarrheim St. Elisabeth, Pankratiusstr. 82, Paderborn
Mittwochs ab 15:00 Uhr

Kosten

keine

Senioren-Kreis-Treff

Freizeitgestaltung, Ausflüge, Theaterbesuche, kreatives Gestalten

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Paderborn Neuhäuser Str. 62-64 33102 Paderborn	Ansprechpartnerin: Frau Seiler Telefon: (05251) 1 30 93-23
---	--

Ort und Zeit

DRK-Zentrum, Neuhäuser Str. 62-64, Paderborn
montags von 14:30 – 16:30 Uhr

Seniorenseminare

(Offen für ältere Menschen ohne besondere Bindung an Vereine und Organisationen)

Seminare von etwa 3 Stunden Dauer zu aktuellen Fragen älterer Menschen zu Dingen des täglichen Lebens (Versicherungen, Wohnen im Alter u.a.), aber auch gemeinsame Ausflüge und Fahrten. Auch Themen der Gesundheit und Kultur nehmen wir uns an.

Wir pflegen die Geselligkeit bei einem gemeinsamen Mittagessen.

Veranstalter: DGB Senioren Paderborn/Höxter Bahnhofstraße 16 33102 Paderborn Telefon: (05251) 391577	Ansprechpartner: Kurt Zenker Stemberg 25 33178 Borcheln Telefon: (05251) 391577
---	---

Ort und Zeit

Gaststätte Dörenkrug, Dörener Weg 72, Paderborn

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat

Kosten

8,00 Euro pro Person (einschl. Essen)

Kartenspiel

Es wird ca.3 Stunden lang in unterschiedlichsten

Gruppenkombinationen Canasta gespielt.

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Paderborn Reumontstr. 63 33102 Paderborn Telefon: (05251) 37 09 13	Ansprechpartner: Herr Welsing
--	----------------------------------

Ort und Zeit

DRK Haus in der Reumontstraße 63
donnerstags ab 15:00 Uhr

Singkreis

Hier wird altes Liedgut aus mehreren Jahrhunderten gepflegt. Man singt Volks-, Heimat-, Wander-, Liebes- und Abendlieder mit musikalischer Begleitung. Auch das Feiern kommt nicht zu kurz. Es werden Karnevals-, Frühlings- und Sommerfeste gefeiert und natürlich jährlich eine Weihnachtsfeier. Im Frühling und Sommer wird per Bus ein Halbtagesausflug gemacht.

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Paderborn Reumontstr. 63 33102 Paderborn Telefon: (05251) 37 09 13	Ansprechpartner: Herr Lütke
--	--------------------------------

Ort und Zeit

DRK Haus in der Reumontstraße 63
14-tägig donnerstags ab 15:00 Uhr

Seniorenclub

Neben den monatlichen bunten Nachmittagen, die aus Kaffeetrinken, Gymnastik, Basteln, Vorlesungen je nach Jahreszeit und natürlich auch Singen bestehen, wird 1 x jährlich ein Ausflug gemacht. Auch das Feiern kommt natürlich nicht zu kurz. Karneval, Frühlings- und Sommerfest sowie im Herbst ein Weinfest mit Wahl einer Weinkönigin stehen auf dem Programm. Den Abschluss eines Jahres bildet die Weihnachtsfeier.

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Paderborn Reumontstr. 63 33102 Paderborn Telefon: (05251) 37 09 13	Ansprechpartnerin: Frau Meyer
--	----------------------------------

Ort und Zeit

DRK Haus in der Reumontstraße 63
 1 x monatlich dienstags ab 15:00 Uhr

Telekom Seniorentreff

Wöchentliche Treffen zum geselligen Beisammensein;
 zusätzliche Bewegungsangebote (Wandern, Rad fahren,
 Informationsveranstaltungen u.ä.)

Veranstalter: SBR Telekom Paderborn Bodelschwingstraße 73 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 49 49	Ansprechpartner: Friedrich Koch Kilianstraße 69 33098 Paderborn Telefon: (05251) 7 45 93 E-Mail: kochfritz@t-online.de
--	---

Ort und Zeit

Wöchentliches Treffen im Cafe Westfalenhof, Giersstraße 1,
 Paderborn
 dienstags ab 14:30 Uhr

Kosten

Selbstkostenpreis

Seniorenwochen

Kooperationsveranstaltungen mit dem Familienbund der Katholiken
 und diversen Pfarrgemeinden bzw. Caritaskonferenzen zu

unterschiedlichen Themen; u.a. Freizeiten mit Großeltern, Seniorenfreizeiten, Wallfahrten.

Veranstalter: Familienerholungswerk e.V. Am Stadelhof 14 33098 Paderborn Telefon: (05251) 125-14 64	Ansprechpartner: Herr Hullermann Familienferienstätte „Biggensee – Sondern“ 57462 Olpe – Sondern Telefon: (02761) 6 53 21
---	--

Ort und Zeit

Biggensee-Sondern, Olpe, Brakel, Schloß Gehrden
Termine auf Anfrage

Bingo

Wir spielen Bingo.

Veranstalter: Riemekehof Pontanusstraße 130 33102 Paderborn Telefon: (05251) 29 62 93	Ansprechpartnerin: Frau Gerling E-Mail: riemekehof@60up.de
---	--

Ort und Zeit

Clubraum Riemekehof, Pontanusstraße, Paderborn
14-tägig freitags ab 16:00 Uhr

Kosten:
keine

Kontakt-Forum

Das Alleinsein ist das Schlimmste im Alter. Unser Programm bietet die Möglichkeit, Seele und Leib zu bewegen.

Die größte Paderborner Senioren-Initiative bietet ein vielfältiges Programm mit regelmäßigen Angeboten wie Singkreis oder Autowandern, aber auch besonderen Veranstaltungen wie Tagesfahrten oder Film- und Diskussionsabenden.

Veranstalter: Kontakt-Forum Begegnungsstätte St. Vincenz Altenzentrum Adolf-Kolping-Str. 2 (Raum 22) 33100 Paderborn Telefon: (05251) 1510-158	Ansprechpartner: Herr Ewald Regniet Arminiusstraße 46 33100 Paderborn Telefon: montags 15:00 – 16:00 Uhr (05251) 5 63 86
--	---

Ort und Zeit
auf Anfrage

Angebote von gewerblichen Anbietern

Rückenschulung, Wirbelsäulengymnastik

Fit und aktiv - Rückenfitness (MTT)

Fit & Aktiv kräftigt den gesamten Körper an modernen Rehageräten. Da ein guter Trainingsplan Voraussetzung für ein optimales Training ist, wird für jeden Patienten ein individueller Plan erstellt.

Veranstalter: Aktivita Gesundheits-Zentrum Bernd Ortstädt Alter Hellweg 49 Telefon: (05251) 930915	
--	--

Ort und Zeit

Gesundheits-Zentrum Aktivita, Alter Hellweg 49, Paderborn-Wewer
montags, mittwochs, freitags 18:00 Uhr, 10 x 90 Minuten

Kosten

90 Euro

Fit und aktiv - Rückenfitness (MTT)

Fit & Aktiv kräftigt den gesamten Körper an modernen Rehageräten. Da ein guter Trainingsplan Voraussetzung für ein optimales Training ist, wird für jeden Patienten ein individueller Plan erstellt.

Veranstalter: Aktivita Gesundheits-Zentrum Bernd Ortstädt Alter Hellweg 49 Telefon: (05251) 930915	
--	--

Ort und Zeit

Gesundheits-Zentrum Aktivita, Alter Hellweg 49, Paderborn-Wewer
montags, mittwochs, freitags 18:00 Uhr, 10 x 90 Minuten

Kosten

90 Euro

Wirbelsäulengymnastik

Sie erlernen Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung, Lockerung, Koordination und Dehnung der Muskulatur. Ein Übungsprogramm für zu Hause soll Ihnen das selbstständige Training ermöglichen.

Veranstalter: Aktivita Gesundheits-Zentrum Bernd Ortstädt Alter Hellweg 49 Telefon: (05251) 930915	
--	--

Ort und Zeit

Gesundheits-Zentrum Aktivita, Alter Hellweg 49, Paderborn-Wewer
montags 19:00 Uhr, 10 x 60 Minuten

Kosten

75 Euro

Rückengymnastik

Sie erlernen Körperwahrnehmungsschulung, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen.
Biomechanische Gesichtspunkte beim Heben und Tragen, trainingswissenschaftliche Grundlagen, Übungen mit dem Theraband/Pezziball und Entspannungsübungen.

Veranstalter: Aktivita Gesundheits-Zentrum Bernd Ortstädt Alter Hellweg 49 Telefon: (05251) 930915	
--	--

Ort und Zeit

Gesundheits-Zentrum Aktivita, Alter Hellweg 49, Paderborn-Wewer
montags und donnerstags 19:00 Uhr, 10 x 60 Minuten

Kosten

75 Euro

Rückentraining für Senioren

Altersgerechte Übungen rund um die Wirbelsäule für Senioren um die 60 und älter stehen hier im Vordergrund, so dass der Alltag besser bewältigt und die Freizeit genossen werden kann. Durch ein kräftiges Muskelkorsett können Wirbelsäulenprobleme gelindert werden oder entstehen erst gar nicht.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69	Ansprechpartner : Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69 E-Mail: info@s-pri.de
---	--

Ort und Zeit

S-pri-Gesundheitstraining, Elser Kirchstraße 2, Paderborn – Elsen
dienstags von 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

90 Euro für 12 Wochen

Rückentraining für Senioren

Altersgerechte Übungen rund um die Wirbelsäule für Senioren um die 60 und älter stehen hier im Vordergrund, so dass der Alltag besser bewältigt und die Freizeit genossen werden kann. Durch ein kräftiges Muskelkorsett können Wirbelsäulenprobleme gelindert werden oder entstehen erst gar nicht.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69	Ansprechpartner : Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69 E-Mail: info@s-pri.de
---	--

Ort und Zeit

S-pri-Gesundheitstraining, Elser Kirchstraße 2, Paderborn – Elsen
 donnerstags von 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

90 Euro für 12 Wochen

Effektives Rückentraining für Mann und Frau

In dieser Stunde werden die Bauch- und Rückenmuskeln an Geräten
 effektiv trainiert.

Veranstalter: Family-Fit Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96	Ansprechpartner : Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96 E-Mail: family-fit@arcor.de
---	--

Ort und Zeit

Family-Fit, Riemekestraße 120, Paderborn
 mittwochs 9:00 – 10:00 Uhr

Kosten

10er Karte: 73 Euro, Jahresabo: 420 Euro, 3 Monate 129 Euro,
 keine Aufnahmegebühr

Rückenschule

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm werden Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt trainiert und gestärkt um Rückenschmerzen vorzubeugen und zu beseitigen.

Veranstalter: Family-Fit Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96	Ansprechpartner : Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96 E-Mail: family-fit@arcor.de
---	--

Ort und Zeit

Family-Fit, Riemekestraße 120, Paderborn
donnerstags von 09:00 – 10:00 Uhr

Kosten

10er Karte: 73 Euro, Jahresabo: 420 Euro, 3 Monate 129 Euro,
keine Aufnahmegebühr

Nordic Walking, Walking, Wandern**Nordic Walking**

Sanftes, gelenkschonendes Ausdauer- und Gesundheitstraining mit Stöcken in der Natur

Veranstalter: Aktivita Gesundheits-Zentrum Bernd Ortstädt Alter Hellweg 49 Telefon: (05251) 930915
--

Ort und Zeit

Gesundheits-Zentrum Aktivita, Alter Hellweg 49, Paderborn-Wewer
 10 x 75 Minuten, Termin nach Rücksprache

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Delbrück

ab 03.09.2007, 8 Einheiten (montags und mittwochs) von 9:00 bis 10:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Delbrück

03.09.2007, 8 Einheiten (montags und mittwochs) von 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den

Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Paderborn

04.09.2007, 8 Einheiten (dienstags und donnerstags) von 9:00 bis 10:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Paderborn

04.09.2007, 8 Einheiten (dienstags und donnerstags) von 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Bad Lippspringe

08.10.2007, 8 Einheiten (montags und mittwochs) von 9:00 bis 10:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Bad Lippspringe

ab 08.10..2007, 8 Einheiten (montags und mittwochs) von 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Paderborn

09.10..2007, 8 Einheiten (dienstags und donnerstags) von 9:00 bis 10:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Mit Nordic Walking fit durch's Jahr

Nordic Walking trainiert 90% der gesamten Muskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, steigert die Fettverbrennung, trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination, fördert den

Stressabbau und steigert die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Veranstalter: Barbara Flore Dr.-Mertens-Weg 60 33102 Paderborn Telefon: (05251) 49 01 76	Kursleiterin: Barbara Flore, Physiotherapeutin und NW-Instructor
--	--

Ort und Zeit

Paderborn

09.10.2007, 8 Einheiten (dienstags und donnerstags) von 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten

75 Euro

Nordic Walking mit Herz

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das zugleich die Ausdauer verbessert und die Rumpf- und Rückenmuskulatur kräftigt. Hier werden die richtigen Techniken erlernt und für jeden Teilnehmer die individuellen Belastungsintensitäten ermittelt. Nordic-Walking-Stöcke und Pulsuhren werden gestellt.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Elsen Telefon: (05254) 64 79 69 Mail: info@s-pri.de	Kursleiter: Dirk Hesmer, Dipl. Sportwissenschaftler u. Nordic- Walking-Trainer
---	---

Ort und Zeit

Nesthauser See, Schloß Neuhaus, Ahorn-Sportpark
ab 21.09.2007, 9 x freitags von 16:00 bis 17:00 Uhr, (weitere Termine auf Anfrage)

Kosten
75 Euro

Nordic Walking

Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion.

Veranstalter: Praxis für Krankengymnastik und Massagen Weisgutstraße 20 33106 Paderborn-Sande Telefon: (05254) 6 79 80	Kursleiterin: Frau Dorothea Degenhardt
---	---

Ort und Zeit
Praxis für Krankengymnastik und Massagen, Weisgutstraße 20,
33106 Paderborn – Sande
ab 03.09.2007, 10 x montags von 10:45 bis 12:00 Uhr

Kosten
70 Euro

Nordic Walking

Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion.

Veranstalter: Praxis für Krankengymnastik und Massagen Weisgutstraße 20 33106 Paderborn-Sande Telefon: (05254) 6 79 80	Kursleiterin: Frau Dorothea Degenhardt
---	---

Ort und Zeit

Praxis für Krankengymnastik und Massagen, Weisgutstraße 20,
33106 Paderborn – Sande
ab 04.09.2007, 10 x dienstags von 17:00 bis 18:15 Uhr

Kosten

70 Euro

Allgemeine Fitness und Bewegung**50 +**

Dreimonatiges Training ohne darüber hinausgehende Vertragsbindung.

Zu dem Angebot gehören:

- Eingangstest (Ausdauer, Beweglichkeit etc.)
- individueller Trainingsplan
- Trainingsbetreuung und –steuerung
- Zwischentest
- Neuer individueller Trainingsplan
- Kontrolltest

Veranstalter: Sportpark ProVital Friedrich-List-Str. 40 33100 Paderborn Telefon: (05251) 529060	Ansprechpartner : Reiner Wolff Friedrich-List-Str. 40 33100 Paderborn E-Mail: info@sportpark-provital.de
---	--

Ort und Zeit

Sportpark ProVital, Friedrich-List-Str. 40, Paderborn
 Termine individuell

Kosten

einmalig 124,50 Euro für drei Monate

Fitnessstraining mit Herz-Kreislauftraining und Rückenstärkung

An Fitnessgeräten, die elektronisch über eine persönliche Chipkarte gesteuert werden, wird ein Programm zur Verbesserung der Muskulatur im Kraftausdauer-Zirkel durchgeführt. Zwischendurch werden das Fahrrad und der Crosstrainer eingesetzt.

Veranstalter: Wellplus Marion Niermann Stadtlanfert 5 33106 Paderborn E-Mail: wellplus@t-online.de	
---	--

Ort und Zeit

Wellplus, Stadtlanfert 5, 33106 Paderborn
nach Terminabsprache, 10 x 44 Minuten

Kosten

150 Euro

Fit und aktiv

Individuelles Muskelaufbautraining, Koordinations- und Ausdauertraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems.

Veranstalter: Praxis für Physiotherapie Peter Henke Schützenweg 1 33184 Altenbeken Telefon: (05255) 7069	Kursleiter: Michael Schonlau, Physiotherapeut
---	---

Ort und Zeit

Praxis für Physiotherapie, Schützenweg 1, 33184 Altenbeken
auf Anfrage; 10 x donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr

Kosten

105 Euro

Fit und aktiv

Individuelles Muskelaufbautraining, Koordinations- und Ausdauertraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems.

Veranstalter: Praxis für Physiotherapie Peter Henke Schützenweg 1 33184 Altenbeken Telefon: (05255) 7069	Kursleiter: Michael Schonlau, Physiotherapeut
---	---

Ort und Zeit

Praxis für Physiotherapie, Schützenweg 1, 33184 Altenbeken
auf Anfrage; 10 x montags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten

105 Euro

Fit und aktiv mit modernen Trainingsgeräten

Das effektive Circle-Programm erzielt mit Hilfe von modernsten Trainingsgeräten eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Muskulatur wird gekräftigt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Ideal geeignet für Personen, die ihr Gewicht reduzieren und ihr Wohlbefinden verbessern möchten.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Elser Kirchstraße 2 33106 Elsen Telefon: (05254) 64 79 69	Ansprechpartner: Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Elsen Telefon: (05254) 64 79 69 Mail: info@s-pri.de
---	---

Ort und Zeit

S-pri-Gesundheitstraining, Elser Kirchstraße 2, 33106 Paderborn
ab 23.10.2007, 10 x dienstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Kosten

90 Euro

Fit und aktiv mit modernen Trainingsgeräten

Das effektive Circle-Programm erzielt mit Hilfe von modernsten Trainingsgeräten eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Muskulatur wird gekräftigt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Ideal geeignet für Personen, die ihr Gewicht reduzieren und ihr Wohlbefinden verbessern möchten.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Elser Kirchstraße 2 33106 Elsen Telefon: (05254) 64 79 69	Ansprechpartner: Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Elsen Telefon: (05254) 64 79 69 Mail: info@s-pri.de
--	--

Ort und Zeit

S-pri-Gesundheitstraining, Elser Kirchstraße 2, 33106 Paderborn
ab 25. 10.2007, 10 x donnerstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

Kosten

90 Euro

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen – unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer Leistungsfähigkeit – mehr Kraft und Beweglichkeit verleiht.

Veranstalter: Praxis für Krankengymnastik und Massagen Weisgutstraße 20 33106 Paderborn-Sande Telefon: (05254) 6 79 80	Ansprechpartner: Dorothea Degenhardt Weisgutstraße 20 33106 Paderborn-Sande Telefon: (05254) 6 79 80
--	---

Ort und Zeit

Praxis für Krankengymnastik und Massagen, Weisgutstraße 20,
Sande

ab 06.09.2007, donnerstags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Kosten

70 Euro

Bauch, Beine, Po

Bei diesem Ganzkörpertraining (unter Zuhilfenahme von unterschiedlichen Hilfsmitteln) werden Bauch, Po und Beine intensiv trainiert.

Veranstalter: Family-Fit Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96	Ansprechpartner: Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96 E-Mail: family-fit@arcor.de
---	---

Ort und Zeit

Family-Fit, Riemekestraße 120, Paderborn
dienstags 9:00 – 10:00 Uhr

Kosten

10er Karte: 73,00 Euro, Jahresabo: 420,00 Euro, 3 Monate: 129,00 Euro, keine Aufnahmegebühr

Bauch, Beine, Po

Bei diesem Ganzkörpertraining (unter Zuhilfenahme von unterschiedlichen Hilfsmitteln) werden Bauch, Po und Beine intensiv trainiert.

Veranstalter: Family-Fit Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96	Ansprechpartner: Werner Kuzia Riemekestr. 120 33102 Paderborn Telefon: (05251) 3 18 96 E-Mail: family-fit@arcor.de
---	---

Ort und Zeit

Family-Fit, Riemekestraße 120, Paderborn
montags 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten

10er Karte: 73,00 Euro, Jahresabo: 420,00 Euro, 3 Monate: 129,00
Euro, keine Aufnahmegebühr

Tai Chi, Yoga, Qi Gong**Qi Gong yangsheng**

Diese leicht zu erlernenden Körper-, Atem- und Meditationsübungen regulieren den Fluss der Lebensenergie (Qi) und aktivieren damit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die fließenden Bewegungen fördern die innere und äußere Entspannung, erhöhen den Lebensschwung und wirken gegen viele Beschwerden. Gelassenheit und Ruhe, Lebensfreude, Ausdauer und verbesserter Schlaf sind positive Auswirkungen dieser Übungsmethode.

Kursleiterin: Gaby Philipp Schulzenhof 102 33106 Paderborn Telefon: 0173 5 40 31 41 www.qigong-heilgymnastik.de/	
---	--

Ort und Zeit

Praxis für Logopädie, Wewerstraße 1, Paderborn - Elsen
Beginn auf Anfrage, 8 x montags von 17:00 bis 18:00 Uhr

Kosten

62 Euro

Qi Gong yangsheng

Diese leicht zu erlernenden Körper-, Atem- und Meditationsübungen regulieren den Fluss der Lebensenergie (Qi) und aktivieren damit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die fließenden Bewegungen fördern die innere und äußere Entspannung, erhöhen den Lebensschwung und wirken gegen viele Beschwerden. Gelassenheit und Ruhe, Lebensfreude, Ausdauer und verbesserter Schlaf sind positive Auswirkungen dieser Übungsmethode.

Kursleiterin: Gaby Philipp Schulzenhof 102 33106 Paderborn Telefon: 0173 5 40 31 41 www.qigong-heilgymnastik.de/	
---	--

Ort und Zeit

St. Laurentius-Apotheke, Paderborner Straße 9, 33178 Borcheln
Beginn auf Anfrage, 7 x dienstags von 20:15 bis 21:15 Uhr

Kosten

55 Euro

Qi Gong yangsheng

Diese leicht zu erlernenden Körper-, Atem- und Meditationsübungen regulieren den Fluss der Lebensenergie (Qi) und aktivieren damit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die fließenden Bewegungen fördern die innere und äußere Entspannung, erhöhen den Lebensschwung und wirken gegen viele Beschwerden. Gelassenheit und Ruhe, Lebensfreude, Ausdauer und verbesserter Schlaf sind positive Auswirkungen dieser Übungsmethode.

Kursleiterin: Gaby Philipp Schulzenhof 102 33106 Paderborn Telefon: 0173 5 40 31 41 www.qigong-heilgymnastik.de/	
---	--

Ort und Zeit

St. Laurentius-Apotheke, Paderborner Straße 9, 33178 Borcheln
Beginn auf Anfrage, 7 x dienstags von 20:15 bis 21:15 Uhr

Kosten

55 Euro

Qi Gong yangsheng

Diese leicht zu erlernenden Körper-, Atem- und Meditationsübungen regulieren den Fluss der Lebensenergie (Qi) und aktivieren damit die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die fließenden Bewegungen fördern die innere und äußere Entspannung, erhöhen den Lebensschwung und wirken gegen viele Beschwerden. Gelassenheit und Ruhe, Lebensfreude, Ausdauer und verbesserter Schlaf sind positive Auswirkungen dieser Übungsmethode.

Kursleiterin: Gaby Philipp Schulzenhof 102 33106 Paderborn Telefon: 0173 5 40 31 41 www.qigong-heilgymnastik.de/	
---	--

Ort und Zeit

St. Laurentius-Apotheke, Paderborner Straße 9, 33178 Borchlen
 Beginn auf Anfrage, 7 x donnerstags von 20:15 bis 21:15 Uhr

Kosten

55 Euro

Qi Gong

Qi steht für Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi wieder zum Fließen zu bringen. Qi Gong ist ein ideales Anti-Stress-Programm und weckt neues Lebensgefühl und Lebensfreude.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69 Mail: info@s-pri.de	Kursleiterin: Frau Magdalene Frodeno
--	---

Ort und Zeit

S-pri-Gesundheitstraining, Elser Kirchstr. 2, Paderborn
ab 24.10.2007, 9 x mittwochs von 7:30 – 8:30 Uhr

Kosten

80 Euro

Qi Gong

Qi steht für Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi wieder zum Fließen zu bringen. Qi Gong ist ein ideales Anti-Stress-Programm und weckt neues Lebensgefühl und Lebensfreude.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69 Mail: info@s-pri.de	Kursleiterin: Frau Magdalene Frodeno
---	---

Ort und Zeit

S-pri-Gesundheitstraining, Elser Kirchstr. 2, Paderborn
ab 26.10.2007, 9 x freitags von 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten

80 Euro

Qi Gong

Qi steht für Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen

Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi wieder zum Fließen zu bringen. Qi Gong ist ein ideales Anti-Stress-Programm und weckt neues Lebensgefühl und Lebensfreude.

Veranstalter: S-pri-Gesundheitstraining Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69	Ansprechpartner: Dirk Hesmer Elser Kirchstraße 2 33106 Paderborn Telefon: (05254) 64 79 69
--	--

Ort und Zeit

S-pri-Gesundheitstraining, Elser Kirchstr. 2, Paderborn
dienstags von 15:00 – 16:00 Uhr, weitere Terminangebote auf
Anfrage

Kosten

80 Euro für 10 Wochen

Sport bei Erkrankung, in der Nachsorge und Reha

Osteoporosegymnastik

Speziell ausgebildete Physiotherapeuten bieten Präventionskurse für Osteoporose-Erkrankte an. Eine intensive Beratung zur Ernährung, Alltag und Freizeitgestaltung einerseits und ein gezieltes Übungsprogramm und Sicherheitstraining andererseits helfen dem Betroffenen mit der Osteoporose umzugehen.

Veranstalter: Aktivita Gesundheits-Zentrum Bernd Ortstädt Alter Hellweg 49 Telefon: (05251) 930915	
--	--

Ort und Zeit

Gesundheits-Zentrum Aktivita, Alter Hellweg 49, Paderborn-Wewer dienstags ab 10:00 Uhr, 10 x 60 Minuten

Kosten

75 Euro

Aquafitness, Schwimmen, Wassergymnastik**Rückenfit im Wasser**

Bei 30 Grad Wassertemperatur werden verschiedene Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur sowie Dehnübungen durchgeführt.

Veranstalter: Brüderkrankenhaus St. Josef Husener Str. 46 33098 Paderborn Telefon: (05251) 702-0	Ansprechpartner: Gesundheitszentrum im Brüderkrankenhaus Telefon: (05251) 702-18 60
--	--

Ort und Zeit

Therapiebecken des Gesundheitszentrums, Husener Str., Paderborn
ab 15.08.2007, 10 Termine jeweils mittwochs, 10:30 – 11:00 Uhr

Kosten

35 Euro

A

Abdinghof-Kirchengemeinde
Am Abdinghof 5
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 872194

Ahorn Sport- und Freizeit-Club Paderborn e.V.
Ahornallee 20
33106 Paderborn
Telefon: (05251) 1371143

Aktivita Gesundheits-Zentrum
Bernd Ortstädt
Alter Hellweg 49
Telefon: (05251) 930915

Altenheim Haus Heilandsfrieden GmbH
Am Heilandsfrieden 14
33104 Paderborn
Telefon: (05254) 9319719
buero@heilandsfrieden.de

B

Bürgerschützenverein Schloß Neuhaus e.V.
Schießsportabteilung
Deipenweg 12
33104 Paderborn
Telefon: (05254) 1 08 22

C

Caritas-Verband Paderborn e.V.
Kilianstraße 26
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 1221-19

D

DJK/SSG 1920 Paderborn e.V.
www.djk-paderborn.de/

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Paderborn
Neuhäuser Str. 62-64
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 1 30 93 - 23

Deutsches Rotes Kreuz
Schloß Neuhaus e.V.
Kaiser-Heinrich-Straße 20
33102 Paderborn
Telefon: (05254) 7169

Deutsches Rotes Kreuz
Ortsverein Paderborn
Reumontstr. 63
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 37 09 13

E

Eisenbahner Sportverein Paderborn e.V.
Auf der Sühle 35
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 5 67 24

F

Familienerholungswerk e.V.
Am Stadelhof 14
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 125-14 64

Family-Fit
Werner Kuzia
Riemekestr. 120
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 3 18 96

Flore, Barbara
Dr.-Mertens-Weg 60
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 49 01 76

G

Gesundheitszentrum im Brüderkrankenhaus
Husener Str. 46
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 702-18 60

K

Katholisches Pfarramt
St. Margarete, Dahl
Schlotmannstraße 9
33100 Paderborn
Telefon: (05251) 10 85

Katholisches Pfarramt St. Elisabeth
Pankratiusstraße 82
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 7 21 80

Kirchengemeinde St. Michael
Bielefelder Str. 157
33104 Paderborn
Telefon: (05254) 1 31 10

Kontakt-Forum
Herr Ewald Regniet
Arminiusstraße 46
33100 Paderborn
Telefon: montags 15:00 – 16:00 Uhr (05251) 5 63 86

L

LC Paderborn
Ahornallee 20
33106 Paderborn
Telefon: (05251) 1 37 11 66

Luftsportgemeinschaft Paderborn e.V., Seniorengruppe
Husener Straße 250
33100 Paderborn
Telefon: (05251) 7 18 39

LWL Klinik Paderborn mit SC Grün-Weiß Paderborn
Agathastraße 1
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 295-0

M

Mehrgenerationenhaus AWO Leo
Leostraße 45
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 2906615

P

1. Paderborner Schwimmverein von 1911 e.V.
Schützenweg 1b
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 30 09 57

Paderborner Ahorn-Panther
Salierstraße 50
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 8 78 02 97

PaderSprinter
Barkhauser Straße 6
33106 Paderborn

Perthes-Haus Altenpflegeeinrichtung
Neuhäuser Str. 8-10
33102 Paderborn
Tel. (05251) 1 88 96-0

Philipp, Gaby
Schulzenhof 102
33106 Paderborn
Telefon: 0173 5 40 31 41
www.qigong-heilgymnastik.de/

Praxis für Krankengymnastik und Massagen
Dorothea Degenhardt
Weisgutstraße 20
33106 Paderborn-Sande
Telefon: (05254) 6 79 80

Praxis für Physiotherapie
Peter Henke
Schützenweg 1
33184 Altenbeken
Telefon: (05255) 7069

R

Riemekehof
Pontanusstraße 130
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 29 62 93

S

SBR Telekom Paderborn
Bodelschwinghstraße 73
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 3 49 49

SC Grün – Weiß 1920 e.V
Schützenweg 3
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 5 80 94

Schießsportverein Benhausen
Eggestraße 101
33100 Paderborn

Schwimm- und Freizeitsportverein Poseidon
Andreas-Winter-Str. 8
33104 Paderborn
Telefon: (05254) 23 99

Seniorenrunde St. Stephanus
Herr Schibalski
Berliner Ring 43
33100 Paderborn

Sportgemeinschaft Justiz Paderborn e.V.
Am Bischofsteich 36
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 12 65 28

Sportpark ProVital
Reiner Wolff
Friedrich-List-Str. 40
33100 Paderborn
Telefon: (05251) 529060

S-pri-Gesundheitstraining
Dirk Hesmer
Elser Kirchstraße 2
33106 Paderborn
Telefon: (05254) 64 79 69

Sporttherapie e.V.
Giersmauer 1
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 3 90 98 88

Sportverein Benhauserfeld e.V.
Schäferweg 48
33100 Paderborn
Telefon: (05251) 5 54 91

St. Vincenz Altenzentrum
Adolf-Kolping-Straße 3
33100 Paderborn
Telefon: (05251) 151-0

Stiftung Westphalenhof
Frau Teres Tielke
Giersstraße 1
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 2008-56

SV Grün-Weiß Dahl
Brakenberg 52
33100 Paderborn
Telefon: (05293) 16 62

SV Heide e.V. Paderborn
Mährenstraße 35
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 52 83 55

T

TSV 1887 Schloß Neuhaus
Postfach 6341
33073 Paderborn

TuRa Elsen 1894/1911 e.V.
Am Mühlenteich 12
33106 Paderborn
Telefon: (05254) 55 56

TV 1875 Paderborn e.V.
Bleichstr. 56
33102 Paderborn
Telefon: (05251) 32187

V

VBC 69 Paderborn e.V.
Malvenweg 1
33100 Paderborn
Telefon: (05251) 55413

Volkshochschule Paderborn
Kamp 43
33098 Paderborn
Telefon: (05251) 88-12 29

W

Wellplus
Marion Niermann
Stadtlanfert 5
33106 Paderborn
E-Mail: wellplus@t-online.de

Vorwort**Angebote von Vereinen und Organisationen**

Allgemeine Gymnastik	1
Sitzgymnastik	11
Rückenschulung	16
Nordic Walking, Walking, Wandern	28
Allgemeine Fitness und Bewegung	33
Tai Chi, Yoga, Qi Gong	42
Tanz	43
Sport für Frauen	48
Sport für Männer	55
Sport bei Erkrankung, in der Nachsorge und Reha	57
Aquafitness, Schwimmen, Wassergymnastik	62
Sport und Spiel	69
Freizeitsport und besondere Sportangebote	74
Aktiv über den Sport hinaus	78

Angebote von gewerblichen Anbietern

Rückenschulung, Wirbelsäulengymnastik	85
Nordic Walking, Walking, Wandern	90
Allgemeine Fitness und Bewegung	98
Tai Chi, Yoga, Qi Gong	104
Sport bei Erkrankung, in der Nachsorge und Reha	109
Aquafitness, Schwimmen, Wassergymnastik	110
Alphabetisches Register der Anbieter	111

Herausgeber:

Stadt Paderborn, Seniorenbüro

Am Abdinghof 11

33098 Paderborn

Tel.: (05251) 88-1255 (Frau Finke, Frau Tröster)

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do, Fr jeweils vormittags)

E-Mail: aktiv-vor-Ort@paderborn.de

Internet: www.paderborn.de/senioren

Verantwortlich für die angebotenen Programme und deren Beschreibungen sind die jeweiligen Veranstalter/Vereine. Änderungen und Irrtümer bleiben vorbehalten.