

Walking

09:00 - 10:30 Uhr

Grundschule Bruchhagen

mit Renate & Rolf Naujok

Training an Geräten

09:00 - 10:00 Uhr &

10:00 - 11:00 Uhr

Bruchhagenhalle

Im Kraftraum richtet sich das Angebot an Ältere, die dem natürlichen Muskelabbau entgegenwirken möchten.

mit Inge Dahms

Gehirnjogging

14:30 - 15:30 Uhr

Vereinsheim VfL Westercelle

Im Vereinsheim findet das Angebot Gehirn-Jogging statt. Durch das gemeinsame Üben an leichten und anspruchsvollen Übungen bringen wir das Gehirn auf Trab. Wir können viel tun, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

mit Inge Dahms

Bewegung für Männer

19:00 - 20:30 Uhr

Bruchhagenhalle

mit Trainerteam VfL

Unsere Seniorenbeauftragte

Inge Dahms



Ein Sportverein ist ein Ort der Begegnung, in dem man nicht nur körperlich aktiv sein kann,

sondern auch mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen kann. Mein Engagement als Seniorenbeauftragte ist es die Zielgruppe 50+ zum Sport zu animieren und sie davon zu begeistern, dass Sport nicht nur gut für die Gesundheit ist, sondern auch der Seele wohltut. Gemeinsam bewegen wir uns und halten uns fit, um so für die kleinen, wie auch großen Herausforderungen des Alltags gewappnet zu sein. In kleinen Gruppen treffen wir uns regelmäßig, um sowohl Übungen für die körperliche, als auch für die geistige Fitness auszuüben.

Besonders freue ich mich hier in Westercelle ein Angebot, nicht nur für Vereinsmitglieder, anbieten zu können, dass vom LSB und NTB ins Leben gerufen wurde, die Aktion 3.000 Schritte für die Gesundheit. Wenn ich Sie ein wenig neugierig machen konnte, informieren Sie sich gern über unser vielfältiges Angebot. Es ist bestimmt auch etwas für Sie dabei. Ich würde mich freuen, wenn ich Sie schon bald in unserem Verein begrüßen könnte.

VfL Westercelle Seniorenbeauftragte

Inge Dahms

05141/84534

senioren@vfl-westercelle.de

Aktuelle Informationen finden Sie unter

<http://senioren.vfl-westercelle.de>



Angebote für Senioren

Stand 11/2017



Montags

Training an Geräten

09:00 - 10:00 Uhr
Bruchhagenhalle

Im Krafraum der Bruchhagen - Halle, 29227 Celle, Bruchhagen, richtet sich das Angebot an Ältere, die dem natürlichen Muskelabbau entgegenwirken möchten. Die speziellen Geräte sowie Übungen durch Einsatz des eigenen Körpers sorgen für den Erhalt bzw. Aufbau der einzelnen Muskelgruppen.

mit Birgit Potempa

3000 Schritte für die Gesundheit

14:00 Uhr
An der Christuskirche
mit Inge Dahms

Auch für
Nichtmitglieder!

Bewegung für Männer

20:15 - 22:00 Uhr
Bruchhagenhalle

In dieser Gruppe liegen die Schwerpunkte auf Lauschule, Stretching und Gesundheitssport sowie Ballspielen.

mit Joachim Schneider

Dienstags

Osteoporose-Prävention

15:30 - 16:30 Uhr
Gymnastikraum der Nadelberghalle
mit Petra Andrä

Reha-Sport Arthrose/Gelenkersatz

16:30 - 17:30 Uhr
Gymnastikraum der Nadelberghalle
mit Petra Andrä

Wohlfühlgymnastik

17:30 - 18:30 Uhr
Gymnastikraum der Nadelberghalle
mit Petra Andrä

Fitness Plus

17:00 - 18:00 Uhr &
18:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle OBS III, Schulstraße 4
mit Christiane Prahst

Walking

18:00 - 19:30 Uhr
Tennisplätze Dammaschwiese
mit Renate & Rolf Naujok

Wirbelsäulengymnastik

19:00 - 20:00 Uhr
Sporthalle OBS III, Schulstraße 4
mit Hubertus Hanske

Mittwochs

Wassergymnastik

18:50 - 19:50 Uhr
Celler Badeland

Die Teilnehmer bewegen sich im ca. 1,20 m tiefen, warmen Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen das Herz-Kreislaufsystem.

mit Andrea Liebich

Geselliges Tanzen

19:30 - 21:00 Uhr
Bruchhagenschule

In der Pausenhalle kommt die Geselligkeit nicht zu kurz. Das Kennenlernen geschieht schon dadurch, dass Partnerwechsel fester Bestandteil der meisten Tänze sind.

mit Lilly Koch

