

FIT INS ALTER

Sportlich bleiben in Herford



STADTSPORTVERBAND
HERFORD e.V.

Vorwort

Liebe Herforderinnen und Herforder,

wir freuen uns, Ihnen erstmals eine Broschüre mit dem Sportangebot in Herford speziell für ältere Menschen ab 60 anbieten zu können. Bei der Zusammenstellung des Angebots ist uns noch einmal bewusst geworden, wie vielfältig unsere Sportvereine aufgestellt sind. Bei der Auswahl des Titels haben wir lange überlegt, wodurch Sie sich am besten angesprochen fühlen. Letztlich finden wir es alle erstrebenswert und wollen etwas dafür tun, mit zunehmendem Alter fit zu bleiben, weswegen Ihnen der Titel hoffentlich genauso gut gefällt wie uns.

Die Unterteilung des Sportangebots haben wir primär nach Sportkategorien vorgenommen. Es soll Ihnen als Interessenten möglichst leichtgemacht werden, das Angebot zu finden, das Sie suchen. Die meisten aufgeführten Sportgruppen bestehen aus Personen unterschiedlichen Alters, also Menschen unter und Menschen über 60 Jahren. Wenn bei einem Angebot momentan ausschließlich Menschen ab 60 Jahren aufwärts mitmachen, haben wir das entsprechend neben dem Kurstitel mit einem „60+“ vermerkt.

Zusätzlich symbolisieren die kleinen Sportschuhe bei den Angeboten die zu erwartende Intensität, so dass Sie einen Eindruck gewinnen können, wie anstrengend ein Kurs in der jeweiligen Kategorie ist. Ein Sportschuh steht für leichte Beanspruchung, zwei Sportschuhe für mittlere Beanspruchung und drei Sportschuhe für das intensivste Angebot.

Hauptsächlich möchten wir in dieser Broschüre das Angebot unserer Mitgliedsvereine präsentieren. Da es jedoch auch andere Anbieter für Seniorensport in Herford gibt, werden diese abschließend ebenfalls kurz vorgestellt. Sie sollen schließlich einen umfassenden Überblick erhalten.

Wir hoffen, Ihnen einen guten Überblick über das tolle Angebot in unserer Stadt verschafft zu haben. Über Ihr Feedback freuen wir uns.



Jürgen Berger
Vorsitzender

Inhalt

1.	Vereinsangebote nach Sportkategorien	
I.	Ballsport	4
II.	Entspannung	6
III.	Fitness	7
IV.	Gesundheit und Rücken	8
V.	Gymnastik	9-10
VI.	Tanzen	11
2.	Kontakt Sportvereine	12-14
3.	Übersicht Sportstätten	15-16
5.	Angebote vom HudL	17
4.	Angebote vom Sportbildungswerk	18
6.	Weitere Angebote	19

Impressum:

Für die Erstellung der Broschüre ist der Stadtsportverband Herford e.V. mit Unterstützung des Sportbüros der Stadt Herford verantwortlich. Das Design setzte die Archimedes Facility-Management GmbH um.

Die Bilder für die einzelnen Sport-Kategorien wurden vom Landessportbund NRW zur Verfügung gestellt. Fotografin dieser Aufnahmen war Andrea Bowinkelmann. Wir bedanken uns recht herzlich für die Nutzungserlaubnis. Titelbild und Bild auf Seite 19 von i-stock.

I. Ballsport



Der Klassiker unter den Ballsportarten ist natürlich unser Volkssport Nummer eins, Fußball. Mehrere Vereine haben eine Altherren-Mannschaft im Angebot, in der Sie auch im fortgeschrittenen Alter dem Lederball noch hinterherlaufen können. Daneben existieren aber auch Gruppen von anderen Ballsportarten, in denen Sie ebenfalls herzlich willkommen sind.

Intensität:



Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Verein
Altherren Fußball	GE Friedenstal	Di. 20:00 – 21:30	SC Herford
Altherren Fußball	Kunstrasen	Mi. 19:15 – 20:45	SG FA Herringh.
Altherren Fußball	SH Waldfrieden	So. 10:00 – 12:00	SG Falkendiek
Altherren Fußball	Alter Platz	Fr. 19:30 – 21:00	TV Elverdissen
Basketball Hobby	SH Bielefelder Str.	Mi. 20:00 – 21:30	TG Herford
Basketball Hobby Damen	GS Altensenne	Di. 20:00 – 21:30	TK Herford
Basketball Hobby Herren	GS Mindener Str.	Mo. 20:00 – 21:30	TG Herford
Freizeitsport	GS Radewig	Do. 20:00 – 21:00	SG Falkendiek
Handball Hobby	GE Friedenstal	Fr. 18:30 – 20:00	TG Herford
Herren Hockey+Volleyball	GS Elverdissen	Mi. 19:30 – 22:00	TV Elverdissen
Herrensport	KMG	Do. 20:00 – 22:00	PSV Herford
Prellball Damen 60+	RGH	Do. 18:45 – 19:30	TG Herford
Seniorenkegeln	SH Waldfrieden	Mo. 10:00 – 12:00	TG Herford
Seniorenvormittag Golf 60+	Golfplatz	Do. ab 9:30	GC Herford
Volleyball Damen Hobby	ASB Elverdissen	Di. 21:00 – 22:00	TV Elverdissen
Volleyball für Erwachsene	KMG	Mi. 20:00 – 22:00	SC Stiftberg
Volleyball Hobby	FGH	Mo. 19:00 – 21:30	PSV Herford
Volleyball Hobby Damen	SH Meierfeld	Do. 18:00 – 20:00	TG Herford

Gehfußball – Ein Trend mit Zukunft



Die beliebteste Sportart in Europa ist mit Abstand Fußball. Millionen von Zuschauer verfolgen die Spiele der besten Ligen im Stadion, am Live Ticker oder im Fernsehen. In Deutschland gibt es sage und schreibe 25.000 Fußballvereine mit insgesamt zirka sieben Millionen Mitgliedern.

Aufgrund der hohen Laufintensität und vielen Richtungswechseln ist die Sportart für den Bewegungsapparat und den Körper insgesamt jedoch sehr belastend. Deshalb ist der Gehfußball momentan auf dem Vormarsch, bei der immer mindestens ein Fuß auf dem Boden bleiben muss. Erfunden wurde die schonende Variante, genau wie Fußball selbst, in England. Seit 2011 wird auch im Schrittempo immer mehr gespielt.

Aktuell hat noch kein Herforder Sportverein eine Gehfußballabteilung, allerdings dürfte der Startschuss für ein entsprechendes Angebot im Vereinssport nur eine Frage der Zeit sein. Zu vielversprechend ist die neue Sportart für die ältere Generation.

Wer nicht warten möchte, kann auch Kontakt zu Frau Szelinski vom Haus Elisabeth aufnehmen (05221/9149929). Dort gibt es schon eine Gruppe, die sich regelmäßig zum gemeinsamen Spielen trifft.

II. Entspannung



Die Kategorie Entspannung umfasst verschiedene Kurse, bei denen die Wahrnehmung des Körpers im Vordergrund steht. Auch wenn der Begriff bei Ihnen vielleicht den Eindruck erweckt, dass es ruhig zugeht: Unterschätzen Sie bitte nicht die Intensität! Yoga und Qi Gong enthalten beispielsweise viele kräftigende Abläufe und sind deshalb intensiver, als man es von einem Kurs in diesem Bereich erwarten würde.

Intensität:



Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Verein
Indian Balance	SH Meierfeld	Di. 18:00 – 19:00	Kneipp Verein
Qi Gong	SH Meierfeld	Di. 20:30 – 21:30	Laoshan
Tai Chi	SH Meierfeld	Di. 19:30 – 20:30	Laoshan
Yoga	HudL	Mi. 18:30 – 19:30	Kneipp Verein
Yoga	GS Elverdissen	Mi. 18:00 – 19:30	TV Elverdissen

III. Fitness



Fitnesskurse gibt es nicht nur bei kommerziellen Anbietern wie Fitnessstudios, sondern auch in den Herforder Sportvereinen. Je nach Kurs ist die Belastungsintensität sehr unterschiedlich. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie vor einem Besuch gerne den jeweiligen Verein, um zusätzliche Informationen zu erhalten.

Intensität:



Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Verein
Aqua Fit	H2O	Fr. 19:00 – 20:00	TV Elverdissen
Fit & Fun Damen	GS Obering	Di. 20:00 – 21:30	TK Herford
Fit ab 50 Damen	GS Elverdissen	Di. 20:00 – 21:15	CVJM Elverdissen
Fit 60 +	SH Waldfrieden	Mi. 15:30 – 16:30	TG Herford
Fit mit Kneipp	GE Friedenstal	Mi. 18:30 – 19:30	Kneipp Verein
Fit + Fun Sport	GS Landsberger	Do. 20:00 – 21:30	SG Falkendiek
Fit-Mix	GS Eickum	Di. 18:15 – 19:15	Kneipp Verein
Fitness für Damen	TKH Krafraum	Mo. 18:00 – 21:00	TK Herford
Fitness für Frauen	GS Elverdissen	Mo. 20:15 – 21:30	CVJM Elverdissen
Fitness + Beweglichkeit für Damen 60+	GS Obering	Do. 18:30 – 20:00	TK Herford
Fitness + Beweglichkeit für Damen 60+	GSS	Mo. 19:30 – 21:30	TK Herford
Fitness + Beweglichkeit für Herren 60+	GS Obering	Di. 18:30 – 19:30	TK Herford
Ju-Jutsu	WOS	Mo. 20:00 – 21:30	TG Herford
Nordic Walking	GE Friedenstal	Mi. 18:30 – 19:30	Kneipp Verein
Slashpipe	TVE	Mi. 18:30 – 19:15	TV Elverdissen
Sport für Unsportliche	GS Obering	Mo. 18:30 – 20:00	TK Herford
Step fit und Kick fit	GS Elverdissen	Do. 19:45 – 20:30	TV Elverdissen
Walking	GSS	Mi. 19:00 – 20:30	TK Herford
Zirkel - Fit	ASB Elverdissen	Di. 20:00 – 21:00	TV Elverdissen

IV. Gesundheit und Rücken



Die Herforder Sportvereine bieten eine ganze Reihe an Kursen an, die zur Förderung der Gesundheit einen großen Beitrag leisten. Beispielsweise gibt es eine große Auswahl an Rückenkursen.

Präventiv und auch zur Rehabilitation ist es wichtig, den Rücken zu kräftigen und zu stabilisieren. Die Intensität ist auf die einzelne Muskelgruppe bezogen sicherlich zum Teil sehr anspruchsvoll, das Herz-Kreislauf-System wird aber wenig beansprucht.

Intensität:



Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Verein
Herzsport	SH Hermannstr.	Do. 20:00 – 22:00	Reha Vitalis
Herzsport	SH Bielefelder Str.	Do. 20:00 – 22:00	Reha Vitalis
Osteoporosesport 60+	SH Lübberbruch	Do. 17:00 – 18:00	TG Herford
Rücken Fit	GS Stiftberg	Mi. 20:00 – 21:30	Reha Vitalis
Rücken Fit	KiTa St. Paulus	Fr. 08:45 – 09:45	Kneipp Verein
Rückenrelax	KiTa St. Paulus	Do. 18:00 – 19:00	Kneipp Verein
Rückensport	GS Elverdissen	Di. 18:45 – 19:45	CVJM Elverdissen
Wirbelsäulengymnastik	GS Stiftberg	Mo. 18:30 – 19:15	Kneipp Verein
Wirbelsäulengymnastik	GS Stiftberg	Mo. 19:15 – 20:00	Kneipp Verein
Wirbelsäulengymnastik	GS Radewig	Mi. 18:30 – 19:15	TG Herford
Wirbelsäulengymnastik 60+	SH Lübberbruch	Mi. 17:00 – 18:00	TG Herford
Wirbelsäulengymnastik	GS Stiftberg	Mi. 19:00 – 20:00	Reha Vitalis
Wirbelsäulengymnastik	SH Waldfrieden	Mo. 09:00 – 10:00	TG Herford
Wirbelsäulengymnastik	SH Waldfrieden	Mo. 10:00 – 11:00	TG Herford
Wirbelsäulengymnastik	SH Waldfrieden	Mo. 11:00 – 12:00	TG Herford
Wirbelsäulengymnastik	SH Waldfrieden	Di. 17:00 – 18:00	TG Herford
Wirbelsäulengymnastik	SH Waldfrieden	Di. 18:00 – 19:00	TG Herford
Wirbelsäulengymnastik	SH Waldfrieden	Mi. 17:15 – 18:15	TG Herford

V. Gymnastik



Gymnastik ist historisch betrachtet schon sehr lange von Bedeutung, weil bereits in der griechischen Antike der Begriff für körperliche Übungen als ein Vorläufer des modernen Sports gebräuchlich war.

Der Bereich umfasst viele verschiedene Arten der Leibesübungen. Für alle Altersklassen gibt es passende Kurse, so natürlich auch für Senioren. Letztlich abhängig von der jeweiligen Gruppe ist mit einer eher moderaten Belastung zu rechnen.

Intensität:



Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Verein
Allgemeine Gymnastik	GS Radewig	Mi. 19:15 – 20:00	TG Herford
Ausgleichsgymnastik	ASB Elverdissen	Di. 18:00 – 19:00	TV Elverdissen
Breitensport Männer	SH Hermannstr.	Di. 20:00 – 22:00	CVJM Elverdissen
Damen Gymnastik	GS Heringhausen	Di. 19:00 – 21:00	SG FA Herringh.
Damen Gymnastik	GS Eickum	Di. 20:00 – 21:00	SG FA Herringh.
Damen Gymnastik	GS Eickum	Mi. 19:00 – 20:00	SG FA Herringh.
Damen Gymnastik	GS Obering	Mo. 20:00 – 21:00	SC Herford
Damen Gymnastik 60+	GS Landsberger	Do. 18:45 – 20:00	SG Falkendiek
Damen Gymnastik 60+	SH Diebrock	Mo. 18:30 – 20:00	SG FA Herringh.
Damen Gymnastik 60+	GS Landsberger	Mo. 20:00 – 21:30	VfL Herford
Damen Gymnastik 60+	GS Landsberger	Mi. 18:30 – 20:00	VfL Herford
Frauenturnen 60+	ASB Elverdissen	Di. 19:00 – 20:00	TV Elverdissen
Gymnastik Frauen	SH Lübberbruch	Mo. 20:00 – 21:00	TG Herford
Herren 60+	SH Lübberbruch	Di. 18:00 – 19:00	TG Herford
Gymnastik Frauen 60+	RGH	Mi. 20:00 – 21:00	TG Herford
Gymnastik Frauen 60+	RGH	Do. 19:30 – 20:30	TG Herford
Gymnastik Frauen 60+	GSS	Mo. 17:30 – 18:30	TG Herford
Gymnastik Erwachsene	KMG	Mi. 20:00 – 21:00	SC Stiftberg

V. Gymnastik

Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Verein
Gymnastik für Frauen 60+	GSS	Do. 17:00 – 18:00	Kneipp Verein
Gymnastik Männer 60+	SH Lübberbruch	Do. 19:30 – 21:30	TG Herford
Gymnastik Männer	SH Lübberbruch	Di. 20:00 – 22:00	TG Herford
Gymnastik Männer	SH Waldfrieden	Fr. 19:00 – 20:30	TG Herford
Gymnastik Osteoporose	GE Friedenstal	Do. 17:15 – 19:00	GBSG Herford
Herren ab 60+	GS Landsberger	Mi. 20:00 – 21:30	VfL Herford
Seniorengymnastik 70+	AOK Herford	Mo. 10:00 – 11:00	Kneipp Verein
Turnen am Dienstag	GS Radewig	Di. 20:00 – 21:30	PSV Herford
Turnen am Montag	GS Radewig	Mo. 20:00 – 21:00	PSV Herford
Wassergymnastik	Klinikum Herford	Do. 15:00 – 16:30	Kneipp Verein

VI. Tanzen



Tanzen ist ein wichtiger Bestandteil in vielen unterschiedlichen Kulturen. Das Schöne am Tanzen ist die enorme Vielfalt. Neben sehr anstrengenden Fitnessstänzen wie z.B. Zumba gibt es auch andere, zum Teil deutlich ruhigere Variationen. Dazu gehören etwa der Volkstanz oder Erlebnistanz. Ein weiterer Trend ist Line-Dance, wo die Tänzer/innen sich vorrangig in Reihen bzw. Linien aufgestellt bewegen.

Intensität:



Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Verein
Breitensport – Senioren	Clubheim	So. 19:30 – 20:30	TTC Herford
Erlebnistanz	SH Waldfrieden	Fr. 10:00 – 11:30	TG Herford
Line Dance	GS Altensenne	Do. 20:00 – 21:30	TK Herford
Tanz - Übungsabend	ASS	Di. 19:30 – 21:30	Volkstanz e.V.

2. Kontakte Sportvereine

CVJM Elverdissen

Andreas Husemann
05221/72472
husemann@teleos-web.de



DJK Herford

Wolfgang Sperlich
05221/82791

SG FA Herringhausen-Eickum

Wolfgang Rullkötter
05221/31414
info@faherringhauseneickum.de



BSG (Gesundheits- und Behindertensportgemeinschaft) Herford

Sandra Pohlmann
05221/281977
info@bsg-herford.de



Golfclub Herford

Franz Brückl
05228/7434
fbrueckl@t-online.de



Kneipp-Verein Herford

Peter Grotjohann
05221/179510
info@kneipp-verein-herford.de



2. Kontakte Sportvereine

Laoshan Herford

Sigrid Kirchschlager
05223/86492
laoshanherford@gmx.de

PSV Herford

Heiko Klein
05221/73223
Heiko.klein@polizei.nrw.de



Reha Vitalis

Thomas Kruscha
05221/81195
tkruscha@teleos-web.de



SC Herford

Carola Kühling
05221/277547
sch-fussballjugend@teleos-web.de



SC Stiftberg

Ralf Schuckenböhmer
05221/830856
info@sportclub-stiftberg.de

SG Falkendiek

Gabriele Wunram
05221/189466
gabriele.wunram@herford.de



2. Kontakte Sportvereine

TG Herford

Geschäftsstelle
05221/84967
info@tgherford.de



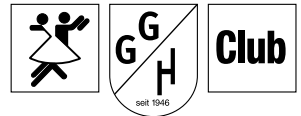
TK Herford

Patrick Meißner
05221/589770
turnklub-herford@t-online.de



TTC (Grün-Gold Tanzturnierclub) Herford

Andreas Manke
0171/7584867
sportwart@gg-herford.de



TV Elverdissen

Claudia Kampe
0170/7736748
vorstand@tvelverdissen.de



VfL Herford

Monika De Boer
05221/21277



Volkstanz und Trachtengruppe Herford

Dieter Ebert
05221/84748
info@volkstanzgruppe-herford.de



3. Übersicht Sportstätten

Bezeichnung Sportstätte	Adresse
Alter Platz	Elverdisser Str. 35, 32052 Herford
AOK Herford	Kurfürstenstr. 3, 32052 Herford
ASB Elverdissen	Brandheidestr. 6, 32052 Herford
ASS (Albert-Schweitzer-Schule)	Schulwall 8 , 32052 Herford
Sporthalle Bielefelder Str.	Bielefelder Str. 29-41, 32052 Herford
Clubheim	Bruchstr. 4, 32049 Herford
FGH (Friedrichs-Gymnasium)	Werrestr. 9, 32049 Herford
Gesamtschule Friedenstal	Salzufler Str. 129, 32052 Herford
Golfplatz	Heideholz 8, 32602 Vlotho
Grundschule Altensenne	Elverdisser Str. 198, 32052 Herford
Grundschule Eickum	Stedefreunder Str. 48, 32051 Herford
Grundschule Elverdissen	Schulstr. 30, 32052 Herford
Grundschule Elverdissen	Schulstr. 30, 32052 Herford
Sporthalle Hermannstr.	Hermannstr. 5, 32052 Herford
Grundschule Herringhausen	Auf der Heide 6, 32051 Herford
Grundschule Oberingstr.	Oberingstr. 78, 32049 Herford
Grundschule Radewig	Diebrocker Str. 94, 32051 Herford

3. Übersicht Sportstätten

Bezeichnung Sportstätte	Adresse
Grundschule Stiftberg	Steinweg 23, 32049 Herford
GSS (Geschwister-Scholl-Schule)	Wiesestr. 33a, 32052 Herford
Sporthalle Meierfeld	Meierfeld 15, 32049 Herford
HudL	Unter den Linden 12, 32052 Herford
H2O	Wiesestr. 90, 32052 Herford
KiTa St. Paulus	Oetinghauser Weg 70, 32051 Herford
Klinikum Herford	Schwarzenmoorstr. 70, 32049 Herford
KMG (Königin-Mathilde-Gymnasium)	Vlothoer Str. 1, 32049 Herford
Kreissporthalle	Bielefelder Str. 29-41, 32052 Herford
Kunstrasen	Hausheider Str. 124, 32051 Herford
Grundschule Landsberger Str.	Landsberger Str. 19, 32049 Herford
Lübberbruch	Werrestr. 10, 32049 Herford
TKH Krafraum	Im Tiefental 41, 32049 Herford
TVE (Geschäftsstelle)	Werler Str. 16, 32052 Herford
Sporthalle Waldfrieden	Waldfriedenstr. 62, 32049 Herford
WOS (Wilhelm-Oberhaus-Schule)	Schulwall 5, 32052 Herford

4. Angebote vom HudL

Kontaktperson

Hartmut Giebel

05221/1891011

Hartmut.giebel@herford.de



Das Haus unter den Linden ist ein Bürgerzentrum im Herzen von Herford, direkt am Stadtwall (Adresse: Unter den Linden 12, 32052 Herford). Es hat ein eigenes Sportangebot mit einigen Kursen. Das Schöne: Fast alle Angebote finden direkt im HudL statt. Sie müssen bei Interesse an einem Kurs nichts in der Hallenübersicht nachschauen oder sich irgendwo anmelden, sondern können einfach unverbindlich eine Sportgruppe ausprobieren.

Sportangebot	Trainingszeit
Atemgymnastik	Di. 11:30 – 12:30
Gymnastik für Ältere	Mo. 13:30 – 14:15 + 14:30 – 15:15
Gymnastik für Ältere	Di. 9:30 – 10:15 + 10:30 – 11:15
Gymnastik für Ältere	Fr. 9:30 – 10:15 + 10:30 – 11:15 + 13:30 – 14:15
Lachyoga	Do. 14:30 – 15:30
Nordic Fitness (Stuckenbergl)	Di. + Do. + So. 09:30 – 11:00
Qi Gong	Mi. 16:30 – 17:30
Qi Gong	Do. 9:30 – 10:30
Radfahrgruppe	Mo. 09:30 – 12:00
Selbstverteidigung für Ältere	Mo. 10:45 – 12:00
Tai Chi	Mo. 9:30 – 10:00
Tanz Dich Fit	Mi. 09:30 – 11:00
Tischtennis	Mo. 15:30 – 17:00
Wirbelsäulengymnastik	Do. 11:00 – 12:00

5. Angebote vom Sportbildungswerk

Kontaktperson

Beatrix Bruck
05221/131435
sportangebote@kreis-herford.de

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Auch das SportBildungswerk Herford als Außenstelle vom SportBildungswerk NRW bietet regelmäßig Sportkurse für Senioren an. Anders als die größtenteils fortlaufenden Angebote der Sportvereine sind die meisten Kurse zeitlich begrenzt. Dafür fangen sie turnusmäßig wieder neu an, so dass ein Einstieg mehrmals im Jahr möglich ist.

Das hier aufgeführte Angebot beinhaltet einige ausgewählte Kurse. Die gesamte Übersicht erhalten Sie auf der Homepage vom SportBildungswerk unter <https://www.sportbildungswerk-nrw.de/herford/>.

Sportangebot	Ort	Trainingszeit	Einstieg
Aqua Fitness	Johannes Falk Haus	Mo. 18:30 – 19:30	Ab April Ab September Ab Januar
Aqua Fitness	Johannes Falk Haus	Mi. 18:30 – 19:30	Ab April Ab September Ab Januar
Ausgleichsgymnastik	GS Herringhausen	Mo. 19:00 – 20:00	Ab April Ab September Ab Januar
Gesundheitsorientierte Gymnastik	Mindener Str.	Mo. 19:00 – 20:00	jederzeit
Qi Gong	KiTa Ottelau	Mi. 18:30 – 19:30	Ab April Ab September Ab Januar
Wirbelsäulenfitness	GSS	Do. 18:00 – 19:30	Ab April Ab September Ab Januar
Yoga am Vormittag	Gemeindehaus	Do. 10:00 – 11:00	Ab April Ab September Ab Januar

6. Weitere Angebote



Es gibt noch viele weitere Sportangebote für ältere Menschen in der Stadt Herford, die in keiner der vorangegangenen Kategorien Platz finden konnte. Einige weitere Träger finden Sie auf dieser Seite.

Haus Elisabeth

Angebot: Rollatortraining, Gehfußball, Gehtreff, Tanzen
Kontakt: Andrea Szelinski, Tel. 05221/9149929

Bürgertreff Nordstern

Angebot: Seniorengymnastik
Kontakt: Andreas Winter, Tel. 05221/174655

Johannes-Haus

Angebot: Rehasport
Kontakt: Sabine Freitag, Tel. 0170/9398342

Mehrgenerationenhaus „Alte Schule Ottelau

Angebot: Gymnastikkurs, Sitzgymnastik
Kontakt: Tanja Finkeldey-Reinhold, Tel. 05221/2758679

Caritasverband Herford

Angebot: Gymnastik
Kontakt: Barbara Wortmann, Tel. 05221/167330

Kontakt Stadtsportverband Herford

Julian Schütz

Rathausplatz 1

32052 Herford

05221/189454

stadtsportverband@herford.de

