

Der Kreissenorenbeirat und der  
Kreissportbund laden Sie ein:

# Bewegt älter werden im Rheinisch-Bergischen Kreis





# Impressum

**Herausgeber:** Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

**Postanschrift:** Am Rübzahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach

**Telefon:** 02202 / 200311

**E-Mail:** [info@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:info@kreissportbund-rhein-berg.de)

**Internetseite:** [www.kreissportbund-rhein-berg.de/](http://www.kreissportbund-rhein-berg.de/)

**Redaktion:** Yvonne Holtmann, Xenia Dimou und Annika Möller

**Stand:** Juni 2021

**In Kooperation mit dem Kreissenorenbeirat Rheinisch-Bergischer Kreis**

**Geschäftsführung:** Rheinisch-Bergischer Kreis, Amt für Soziales und Inklusion

**Telefon:** 02202 / 132898

**E-Mail:** [Seniorenplanung@rbk-online.de](mailto:Seniorenplanung@rbk-online.de)

**Internetseite:** [www.rbk-direkt.de/Dienstleistung.aspx?dlid=2775](http://www.rbk-direkt.de/Dienstleistung.aspx?dlid=2775)

**Gestaltung und Layout:**

© **sproud.**

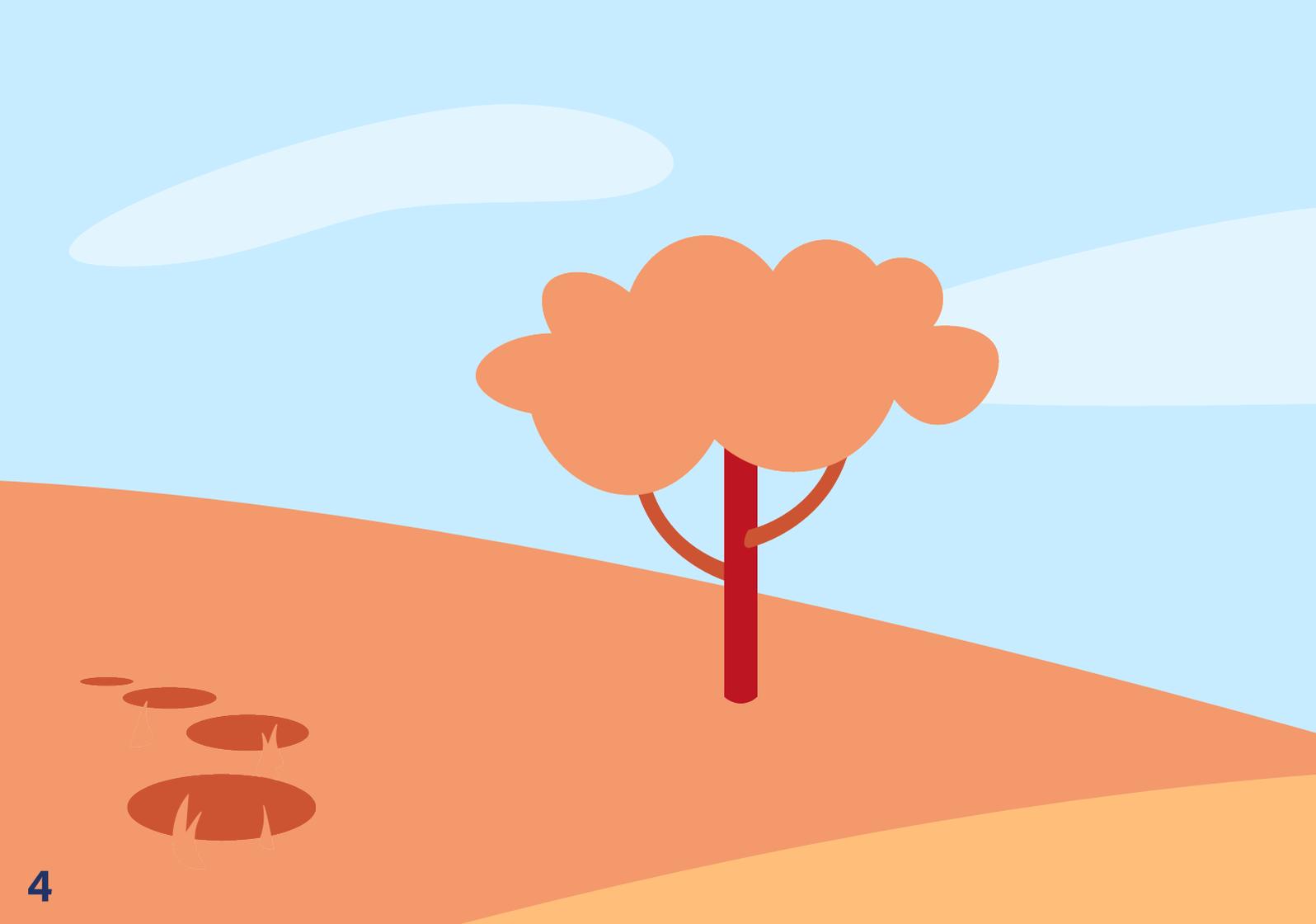
**Gestaltung: Wegweiser:** Klara Bender, **Illustrationen:** Vanessa Schumacher

**Layout:** Klara Bender, Søren Konrath, Christian Neuheuser, Vanessa Schumacher, Şefika Ülbegi

**E-Mail:** [marketing.sproud@gmail.com](mailto:marketing.sproud@gmail.com)

**Internetseite:** [www.sprouddesign.de](http://www.sprouddesign.de)

*Illustrationen Copyright © Vanessa Schumacher*



# Inhalt

Vorwort Kreissenorenbeirat	.....	6-7	Angebote Odenthal	.....	32-33
Vorwort Kreissportbund	.....	8-9	Angebote Overath	.....	34-35
Tipps für ein aktives Leben	.....	10-11	Angebote Rösrath	.....	36-37
Kontakte rund um die Seniorenarbeit	.....	12-13	Angebote Wermelskirchen	.....	38-39
Kontakt zu den Sportverbänden	.....	14-15			
Wie komme ich zu meinem Sportangebot?	.....	16-19			
Angebote Bergisch Gladbach	.....	20-25			
Angebote Burscheid	.....	26-27			
Angebote Kürten	.....	28-29			
Angebote Leichlingen	.....	30-31			



# Vorwort Kreissenioeren- beirat

*Sehr verehrte Damen, sehr geehrte Herren,  
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,*

es ist kein Geheimnis: Bewegung ist wichtig, in allen Lebensphasen! Besonders für ältere Menschen bedeutet regelmäßige Bewegung den Erhalt der Selbstständigkeit und der gewohnten Lebensqualität. Dabei ist es nicht wichtig, wie sportlich oder aktiv man seine Vergangenheit verbracht hat: Das Hier und Jetzt zählt!

Mit alltäglicher Bewegung oder Sport kann jederzeit begonnen werden – es ist also nie zu spät, ein aktiveres und sportliches Leben anzufangen. Egal ob regelmäßige Spaziergänge, kleine oder große Radtouren, gemeinsames Walken, Schwim-

men, Treppensteigen statt Aufzugfahren oder organisierte Sportangebote, wie sie in dieser Broschüre aufgeführt sind. Jede noch so kleine Bewegung macht den Unterschied. Insbesondere, weil sich Bewegung jeglicher Art auch positiv auf die Psyche, den Geist und das Denken auswirkt. Zudem haben Sport oder Bewegung in Gemeinschaft auch positive Effekte auf unser soziales Wohlbefinden.

Wir, der Kreissenioerenbeirat Rheinisch-Bergischer Kreis, möchten für die vielfältigen Facetten des Alters sensibilisieren und in Kooperation mit dem Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e. V. den Blick auf Bewegungsangebote für ältere Menschen im Kreis richten.

Der Kreissenioerenbeirat setzt sich aus allen Seniorenvertretungen der kreisangehörigen Städte und Gemeinden zusammen. Er wurde schon zum Ende der 1990er Jahre gegründet und ist seitdem als Multiplikator, Ideengeber und Impulssetzer

aktiv. Unsere Mitglieder haben ein Alter von 60 bis 90 Jahre. Wir setzen uns ein für ein positives Bild vom Alter, eine aktive Auseinandersetzung mit dem Altern und für bedarfsgerechte Angebote und Strukturen in den Kommunen. Darunter fallen selbstverständlich auch Angebote der Bewegungsförderung der Sportvereine.



Mit dieser Broschüre in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e. V. wollen wir aufzeigen, wie vielfältig die Vereinslandschaft und die Angebote für die ältere Generation sind. Gleichzeitig liegt es uns am Herzen dafür zu sensibilisieren, wie wichtig Bewegung ist, allein und in Gesellschaft.

Wir alle wünschen uns, möglichst ein langes, gesundes und unbeschwertes Leben führen zu können. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund und fit auf allen Ebenen!

**Ihr Kreissenorenbeirat  
Rheinisch-Bergischer Kreis**

# Vorwort

## Kreissportbund

*Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,*

der Landessportbund NRW und der Kreissportbund im Rheinisch-Bergischen Kreis haben mit der Umsetzung des Landesprogramms „Bewegt älter werden in NRW!“ seit einigen Jahren ein wichtiges gesellschaftliches Schwerpunktthema für die Arbeit in den rheinisch-bergischen Sportvereinen gesetzt.



Es wurde dazu ein Programm entwickelt, das die Vielfalt der Angebote zu Bewegung, Spiel, Sport, Begegnung und Bildung altersgerecht fördert und zur weiteren Sport- und Vereinsentwicklung auch im fortgeschrittenen Alter beitragen soll.

Das Förderprogramm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ umfasst im Wesentlichen die drei Themenfelder: „Sportlich/Fit sein“, „Mobil/Aktiv sein“ und „Engagiert/Gemeinsam ÄLTER werden“.

Es bezieht sich auf alle älteren Erwachsenen in NRW und nicht nur auf die Mitglieder in unseren Turn- und Sportvereinen. Deshalb sollten nach Möglichkeit viele Menschen in den fortgeschrittenen und höheren Lebensphasen angesprochen und zur Bewegung in großer Vielfalt angeregt werden.

Nicht nur mit den Partnern im Verbundsystem des Sports, sondern gemeinsam mit weiteren Unterstützern und gesellschaftlichen Akteuren setzen wir uns dafür ein, dass dieses Bewusstsein im Erwachsenenalter geschärft wird. Es geht darum, mehr Bewegung und Sport im höheren Lebensalter zu verwirklichen und dadurch zusätzliche Lebensqualität zu mobilisieren.

Aus diesem Grund begrüßen wir außerordentlich die Kooperation mit dem Kreissenorenbeirat und freuen uns auf die gemeinsame Arbeit in diesem wichtigen gesellschaftlichen Aufgabengebiet hier in unserem Rheinisch-Bergischen Kreis.

**Ihr Kreissportbund im  
Rheinisch-Bergischen Kreis**

# Tipps für ein aktives Leben

## 1. Treppe statt Aufzug:

Eine einfache Möglichkeit um aktiver im Alltag zu sein ist, alltägliche Erledigungen mit mehr Bewegung zu verbinden. Einfach die Treppe nehmen statt den Lift oder zu Fuß zur Ärztin bzw. zum Arzt oder zur Post gehen.

## 2. Auch „Jogging für's Gehirn“ hält fit:

Wer seinen Kopf immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, sorgt ständig für neue Verknüpfungen und Verbindungen zwischen den Nervenzellen. So bleibt man auch mental fit!

## 3. Viel trinken und zwar Wasser:

Der menschliche Körper besteht zu circa 60% aus Wasser, da ist es nicht überraschend, dass wir täglich ausreichend trinken müssen, um gesund zu bleiben. Zudem beugt ein ausgeglichener Wasserhaushalt Müdigkeit und Konzentrationsschwäche vor. Stürze und Unfälle können so vermieden werden.

## 4. Soziale Kontakte pflegen:

Auch Freundschaften und andere soziale Kontakte halten fit. Über Freundschaften, gemeinsame Aktivitäten und vielschichtige Gespräche werden Körper und Geist gestärkt.

## 5. Ausgewogen und gesund essen:

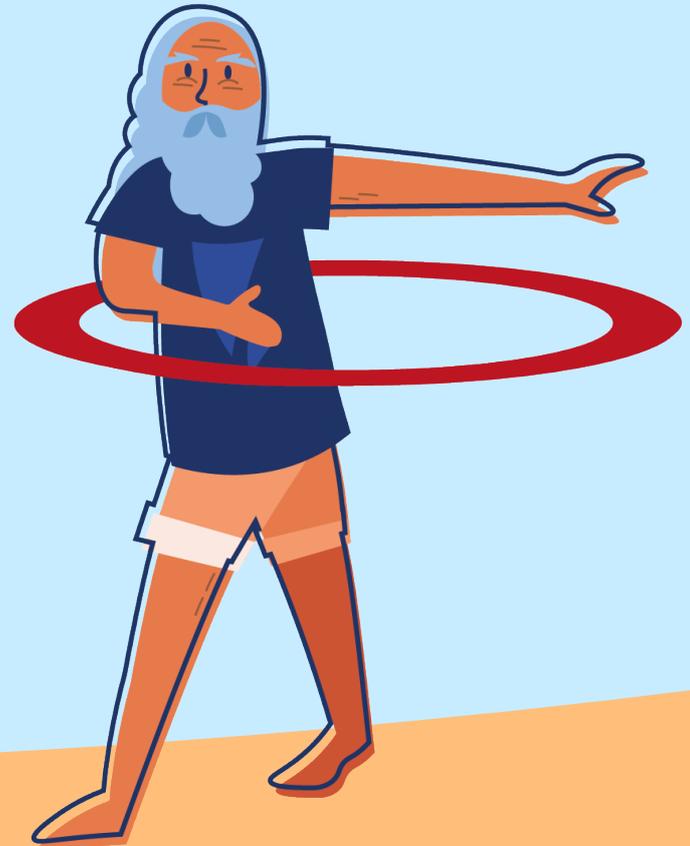
Vollwertiges Essen hält nicht nur gesund, es fördert auch die körperliche und psychische Leistung sowie das eigene Wohlbefinden.

## 6. Regelmäßig Vitamin D und frische Luft tanken:

Das „Sonnenvitamin“ ist wichtig für unsere Gesundheit, denn es sorgt für gesunde Knochen und Muskeln. Viel Zeit an der frischen Luft kräftigt außerdem das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien.

## 7. Schwing das Tanzbein:

Drehe deinen absoluten Lieblingssong zuhause laut auf und tanze drauf los! Fühlt sich im ersten Moment vielleicht komisch an, setzt aber Glückshormone frei.



# Kontakte rund um die Seniorenarbeit

## **Kreissenorenbeirat und Seniorenplanung Rheinisch-Bergischer Kreis**

Planungsstab Inklusion, Senioren und Pflege im  
Amt für Soziales und Inklusion  
Telefon: 02202 / 13 2898  
E-Mail: [Seniorenplanung@RBK-Online.de](mailto:Seniorenplanung@RBK-Online.de)  
Internet: [www.rbk-direkt.de/dienstleistung.aspx?dlid=2775](http://www.rbk-direkt.de/dienstleistung.aspx?dlid=2775)

## **Seniorenbeirat und Seniorenbüro Stadt Bergisch Gladbach**

Telefon: 02202 / 142 -467, -319, -493 oder -421  
E-Mail: [geschaeftsstelle.fb5@stadt-gl.de](mailto:geschaeftsstelle.fb5@stadt-gl.de)  
Internet:  
[www.bergischgladbach.de/seniorenbuero.aspx](http://www.bergischgladbach.de/seniorenbuero.aspx)

## **Seniorenbeirat und Seniorenberatung Stadt Burscheid**

Telefon: 02174 / 670 -370 oder -368  
E-Mail: [Seniorenberatung@burscheid.de](mailto:Seniorenberatung@burscheid.de)  
Internet: [www.burscheid.de/bildung-soziales/leben-im-alter](http://www.burscheid.de/bildung-soziales/leben-im-alter)

## **Seniorenbeirat und Seniorenberatung Gemeinde Kürten**

Telefon: 02268 / 939 213  
E-Mail: [Seniorenberatung@kuerten.de](mailto:Seniorenberatung@kuerten.de)  
Internet: [www.kuerten.de/rathaus-buergerservice/buergerinformationen/seniorenberatung/](http://www.kuerten.de/rathaus-buergerservice/buergerinformationen/seniorenberatung/)

**Seniorenberatung  
Stadt Leichlingen**

Telefon: 02175 / 992 250

E-Mail: [Seniorenberatung@leichlingen.de](mailto:Seniorenberatung@leichlingen.de)

Internet: [www.leichlingen.de/leben-in-leichlingen/senioren](http://www.leichlingen.de/leben-in-leichlingen/senioren)

**Seniorenberatung  
Gemeinde Odenthal**

Telefon: 02202 / 710 150

E-Mail: [Halfmann@odenthal.de](mailto:Halfmann@odenthal.de)

Internet: [www.odenthal.de/familie-gesellschaft/senioren](http://www.odenthal.de/familie-gesellschaft/senioren)

**Seniorenbeauftragter und Seniorenbüro  
Stadt Overath**

Telefon: 02206 / 602 275

E-Mail: [Seniorenbuero@overath.de](mailto:Seniorenbuero@overath.de)

Internet: [www.overath.de/seniorenbuero.aspx](http://www.overath.de/seniorenbuero.aspx)

**Seniorenbeirat und Seniorenberatung  
Stadt Rösrath**

Telefon: 02205 / 802 226

E-Mail: [Birgit.weitkemper@roesrath.de](mailto:Birgit.weitkemper@roesrath.de)

Internet: [www.roesrath.de/senioren.aspx](http://www.roesrath.de/senioren.aspx)

**Seniorenbeirat und Demografiearbeit  
Stadt Wermelskirchen**

Telefon: 02196 / 710 539

E-Mail: [info.sb@wermelskirchen.de](mailto:info.sb@wermelskirchen.de)

Internet: [www.wermelskirchen.de/leben/aelter-werden-in-wermelskirchen/](http://www.wermelskirchen.de/leben/aelter-werden-in-wermelskirchen/)

# Kontakt zu den Sportverbänden

## **Kreissportbund**

### **Rheinisch Bergischer Kreis e.V**

Programm „Bewegt Älter werden in NRW!“

Telefon: 02202 / 2003 11

E-Mail: [holtmann@kreissportbund-rhein-berg.de](mailto:holtmann@kreissportbund-rhein-berg.de)

Internet: [www.kreissportbund-rhein-berg.de/](http://www.kreissportbund-rhein-berg.de/)

## **Stadtsportverband Bergisch Gladbach**

Ansprechpartnerin: Birgit Lamers

Telefon: 02202 / 14 2550

E-Mail: [b.lamers@stadt-gl.de](mailto:b.lamers@stadt-gl.de)

Internet: [www.stadtsportverband-gl.de](http://www.stadtsportverband-gl.de)

## **Stadtsportverband Burscheid**

Ansprechpartner: Wolfgang Gerling

Telefon: 0171 / 9687916

E-Mail: [wolfgang.gerling@stadtsportverband-burscheid.de](mailto:wolfgang.gerling@stadtsportverband-burscheid.de)

Internet: [www.stadtsportverband-burscheid.de](http://www.stadtsportverband-burscheid.de)

## **Gemeindesportverband Kürten**

Ansprechpartnerin: Sandra Häck

Telefon: 02268 / 939 115

E-Mail: [gemeindesportverband@kuerten.de](mailto:gemeindesportverband@kuerten.de)

## **Stadtsportverband Leichlingen**

Ansprechpartnerin: Sandra Pauly

Telefon: 02175 / 99223

E-Mail: [sandra.pauly@leichlingen.de](mailto:sandra.pauly@leichlingen.de)

Internet: [www.leichlingen-stadtsportverband.de](http://www.leichlingen-stadtsportverband.de)

### **Stadtssportverband Overath**

Ansprechpartnerin: Svenja Bolz

Telefon: 02206 / 602 320

E-Mail: [s.bolz@overath.de](mailto:s.bolz@overath.de)

### **Gemeindesportverband Odenthal**

Ansprechpartnerin: Andrea Münzer

Telefon: 02202 / 710161

E-Mail: [post@odenthal.de](mailto:post@odenthal.de)

### **Stadtssportverband Rösrath**

Ansprechpartner: Hanspeter Gold

Telefon: 02205 / 802 310

E-Mail: [peter.gold@roesrath.de](mailto:peter.gold@roesrath.de)

### **Stadtssportverband Wermelskirchen**

Ansprechpartnerin: Tanja Dehnen

Telefon: 02196 / 710 500

E-Mail: [t.dehnen@wermelskirchen.de](mailto:t.dehnen@wermelskirchen.de)

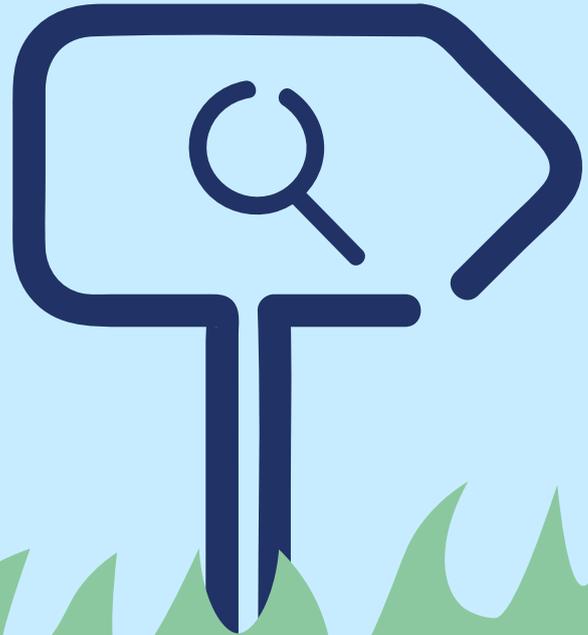


# Wie komme ich zu meinem Sportangebot?

## Sportart/Kurs finden

Suchen Sie zuerst in Ihrer Stadt oder Gemeinde nach einem passenden Sportangebot. So sind die Anfahrtswege möglichst kurz und der Sportverein leichter zu erreichen. Wenn Sie keine Angebote in Ihrer Stadt oder Gemeinde finden, schauen Sie sich gerne im gesamten Rheinisch-Bergischen Kreis um.

Suchen Sie nun nach einem Sportangebot, das Ihren Anforderungen entspricht: Soll es aktivierend sein oder eher entspannend? Soll es ein Teamsport sein oder ein Individualsport? Soll es ein spezielles Training sein (z.B. Rückensport)? Soll es draußen oder in der Halle stattfinden?



## Kontakt aufnehmen

Wenn Sie ein Sportangebot gefunden haben, nehmen Sie Kontakt zum Verein auf. Am besten geht dies telefonisch, so können Sie alle Fragen direkt abklären.

Folgende Fragen sind interessant: Wann und wo findet das Training statt? Gibt es eine sportliche Mindestanforderung an mich? Was muss ich mitbringen und welche Kleidung soll ich tragen?



**Hinweis:** Folgende Vereine und ihre Angebote sind Ergebnis einer Befragung aller Mitgliedsvereine des Kreissportbundes Rheinisch-Bergischer Kreis e. V. (Stand April 2021). Alle Angaben sind ohne Gewähr. Außerhalb der Sportvereins-Landschaft gibt es auch weitere Bewegungsmöglichkeiten in den Kommunen, zum Beispiel bei der Volkshochschule, in den Begegnungstätten der Städte und Gemeinden sowie bei kommerziellen und privaten Anbietern.

## Probetraining

Jeder Sportverein bietet die Möglichkeit, an einem kostenlosen Schnuppertraining teilzunehmen, um auszuprobieren, ob das Vereinangebot das Richtige ist. Lassen Sie sich danach noch einmal von der Übungsleiterin bzw. dem Übungsleiter beraten und entscheiden dann, ob Sie weiterhin teilnehmen möchten.

Wenn das Sportangebote nicht das Richtige für Sie ist, können Sie sich jederzeit bei weiteren Vereinen melden und dort ein Schnuppertraining absolvieren.



## Vereinsmitglied werden

Wenn Ihnen das Sportangebot und der Verein nach dem Schnuppertraining gefallen und Sie das Training gerne weiterführen möchten, muss eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen werden. Dazu sprechen Sie bitte der Übungsleiterin bzw. dem Übungsleiter an, dieser wird Ihnen die Anmeldeunterlagen zur Verfügung stellen.

Für die Vereinsmitgliedschaft wird ein entsprechender Mitgliedsbeitrag erhoben. Dieser beläuft sich im Rheinisch-Bergischen Kreis im Durchschnitt auf 100€ im Jahr. Dafür können Sie an so vielen Angeboten des jeweiligen Vereins teilnehmen wie Sie möchten.



# Angebote Bergisch Gladbach

## **Fitness für Damen und Herren**

DJK SSV Ommerborn Sand e.V.

Alexandra Goyke

Telefon: 0176 / 88259570

E-Mail: [geschaeftsfuehrung@ommerbornsand.de](mailto:geschaeftsfuehrung@ommerbornsand.de)

Internet: [www.ommerbornsand.de/](http://www.ommerbornsand.de/)

## **Schach**

Bergische Schachfreunde 1923

Bergisch Gladbach e.V.

Telefon: 0157 / 76657037

E-Mail: [kontakt@bsf1923.de](mailto:kontakt@bsf1923.de)

Internet: [www.bsf1923.de/](http://www.bsf1923.de/)

## **Ski-Gymnastik- „Fit bis ins hohe Alter“**

Ski-Club Bergisch Gladbach e.V.

Rolf Herweg

Telefon: 02202 / 51994

E-Mail: [info@skiclub-bergischgladbach.de](mailto:info@skiclub-bergischgladbach.de)

Internet: [www.skiclub-bergischgladbach.de/](http://www.skiclub-bergischgladbach.de/)

## **Tischtennis**

Tisch-Tennis-Verein 59 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 / 50201

E-Mail: [webmaster@tv59.de](mailto:webmaster@tv59.de)

Internet: <https://ttv59.de/>

## **Senioren-Gymnastikgruppe**

St. Nikolaus Bensberg e.V.

Telefon: 02204 / 51670

## **Orthopädie und Wassergymnastik**

Bensberger Sporttherapie e.V.

Telefon: 02204 / 9844429

E-Mail: [bruno.kaulen@bsp-bensberg.de](mailto:bruno.kaulen@bsp-bensberg.de)

Internet: <http://bsp-bensberg.de/>

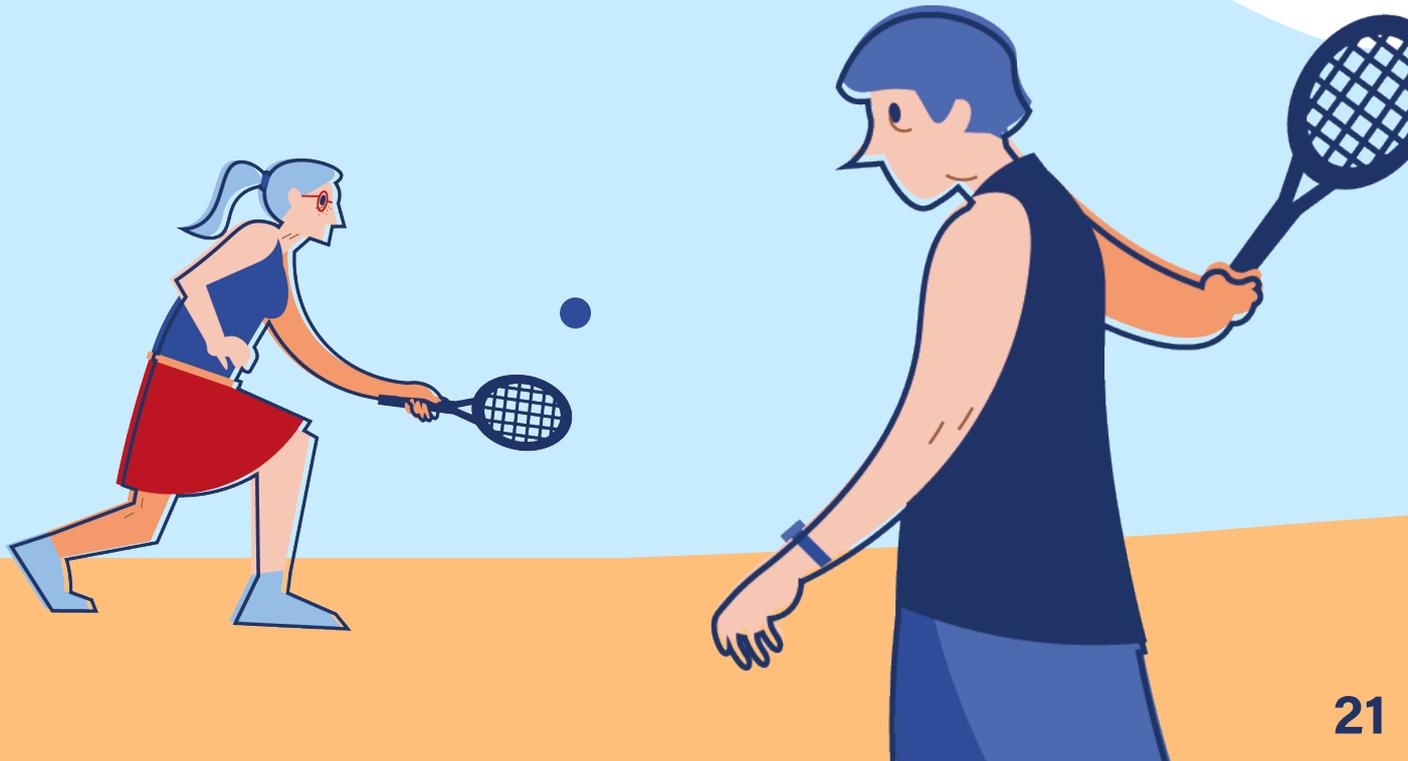
## **Gymnastik und Wandern**

Sportgemeinschaft Bockenberg 1965 e.V.

Telefon: 02204 / 83362

E-Mail: [wedogyr@netcologne.de](mailto:wedogyr@netcologne.de)

Internet: [www.sg-bockenberg.de/](http://www.sg-bockenberg.de/)



## **Radsport**

Radsportverein Staubwolke Refrath 1952 e.V.

Telefon: 02204 / 64461

E-Mail: [Info@staubwolke-refrath.de](mailto:Info@staubwolke-refrath.de)

Internet: <https://staubwolke-refrath.de/>

## **Tennis und Feldhockey**

Tennis- und Hockey-Club Rot-Weiß Bergisch Gladbach e.V.

Grit Adler-Wolf

Telefon: 0151 / 40511954

E-Mail: [mail@thc-rot-weiss.de](mailto:mail@thc-rot-weiss.de)

Internet: <https://thc-rot-weiss.de/>

## **Tischtennis**

Tischtennisclub Bärbroich 1958 e.V.

Michael Dahl

Telefon: 0174 / 3315125

E-Mail: [b\\_ley@t-online.de](mailto:b_ley@t-online.de)

Internet: <https://ttc-baerbroich.de/>

## **Aerobic, Badminton, Basketball, Fitness, Gymnastik, Nordic Walking, Pilates, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis, Volleyball, Yoga, Rehabilitationssport, Fitness-Studio und Bridge**

Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e.V.

Telefon: 02202 / 95280

E-Mail: [Info@TS79.de](mailto:Info@TS79.de)

Internet: [www.ts79.de/](http://www.ts79.de/)



## **Fitness, Gymnastik, Yoga, Triathlon und Wasserball**

Schwimmverein Bergisch Gladbach 1920/71 e.V.

Dirk Eggenstein

Telefon: 02204 / 51786

E-Mail: [post@svbg.de](mailto:post@svbg.de)

Internet: [www.svbg.de/](http://www.svbg.de/)

## **Fitness, Gymnastik, Gesundheitssport (Reha), Seniorensport und Pilates**

Turnverein Bensberg 1901 e.V.

Ute Voll

Telefon: 02204 / 56900

E-Mail: [bueno@tvbensberg.de](mailto:bueno@tvbensberg.de)

Internet: [www.tvbensberg.de/](http://www.tvbensberg.de/)



## **Schießen, Bogensport, Kurzwaffen und Langwaffen**

Schützengilde Jan Wellem e.V. Bensberg

Rolf Hernann

0152 / 09732432

E-Mail: [Info@jan-wellem-sgil.de](mailto:Info@jan-wellem-sgil.de)

Internet: [www.jan-wellem-sgil.de/](http://www.jan-wellem-sgil.de/)

## **Fitness und Gymnastik**

SG Pegasus Rommerscheid 91 e.V.

Eva Wieseler

Telefon: 02202 / 244192

E-Mail: [info@sg-pegasus.de](mailto:info@sg-pegasus.de)

Internet: <https://sg-pegasus.de/>

## **Aerobic, Badminton, Fitness, Gymnastik, Pilates, Tanzen, Tennis, Yoga, Bogensport, Aquagymnastik, Sitz dich fit, In Balance und Altersgerecht trainieren**

SV Blau-Weiß Hand e.V.

Renate Remmert

Telefon: 02202 / 57037

E-Mail: [breitensport@blau-weiss-hand.de](mailto:breitensport@blau-weiss-hand.de)

Internet: [www.blau-weiss-hand.de/](http://www.blau-weiss-hand.de/)

## **Badminton**

Familiensportgemeinschaft

Bergisch Gladbach e.V.

Hans-Joachim Schulz

Telefon: 02202 / 84384

E-Mail: [sport@fsg-bergischgladbach.de](mailto:sport@fsg-bergischgladbach.de)

Internet: [www.fsg-bergisch-gladbach.de/](http://www.fsg-bergisch-gladbach.de/)

**Fitness, Gymnastik, Leichtathletik, Nordic Walking, Schach, Schwimmen, Tischtennis, Dart und Boule**

FiB e.V. Familienbildungsstätte und Sportverein

Telefon: 02204 / 404450

E-Mail: [info@fibe.de](mailto:info@fibe.de)

Internet: [www.fibe.de/](http://www.fibe.de/)

**Gymnastik, Leichtathletik, Tennis, Wirbelsäulengymnastik und Aquafitness**

Turnverein Herkenrath 09 e.V.

John Möder

Telefon: 02204 / 85568

E-Mail: [info@tvherkenrath09.de](mailto:info@tvherkenrath09.de)

Internet: [www.tvherkenrath.de/](http://www.tvherkenrath.de/)

**Basketball, Fitness, Gymnastik, Korbball, Pilates, Tanzen, Tischtennis, Volleyball, Yoga und Qigong**

Turn- und Sportverein Schildgen 1932 e.V.

Telefon: 02202 / 258573

E-Mail: [info@tus-schildgen.de](mailto:info@tus-schildgen.de)

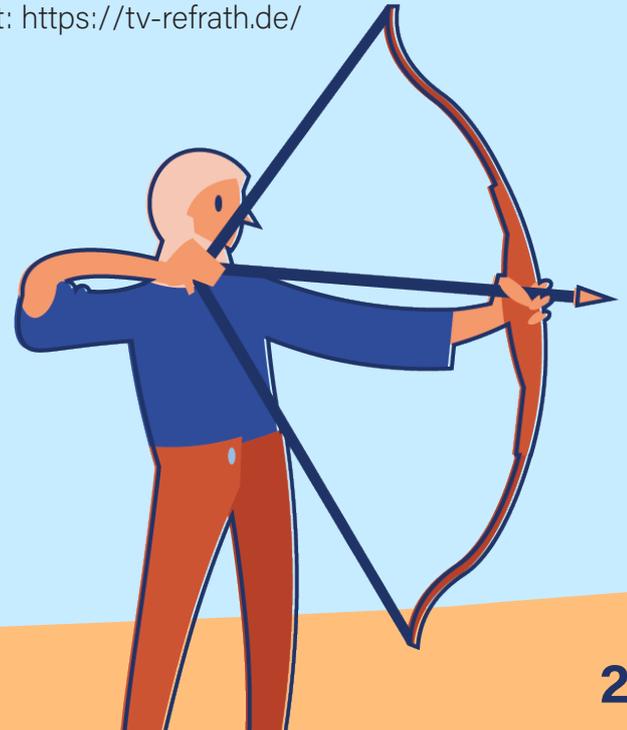
**Faustball, Fitness, Gymnastik, Judo, Schwimmen, Tennis, Tischtennis, Yoga, Rehasport, Sportstudio Fit & Aktiv, Seniorensport und Sitzgymnastik**

Turnverein Refrath 1893 e.V.

Telefon: 02204 / 60349

E-Mail: [info@tv-refrath.de](mailto:info@tv-refrath.de)

Internet: <https://tv-refrath.de/>



# Angebote Burscheid

## **Breitensport, Tischtennis und Gesundheitssport**

Tischtennisclub 1948 Grün-Weiß Burscheid e.V.  
Klaus Peter Majewski  
Telefon: 02174 / 62183  
E-Mail: [k-p.majewski@t-online.de](mailto:k-p.majewski@t-online.de)  
Internet: [www.ttc-burscheid.de/](http://www.ttc-burscheid.de/)

## **Fitness, Fußball, Gymnastik, Nordic Walking, Turnen, Reha-Sport, Orthopädie und Sitzgymnastik**

Turngemeinde Hilgen 04 e.V.  
Petra Hindrichs  
Telefon: 02174 / 894467  
E-Mail: [info@tghilgen.de](mailto:info@tghilgen.de)  
Internet: [www.tgh04.de/](http://www.tgh04.de/)

## **Bewegt Älter werden, Lungensport, Tanzen, Wassergymnastik, Sport für Menschen mit Schwerstbehinderung, Reha-Sport, Herzsport und Hallenbosseln**

Rehabilitations und Behindertensport  
Burscheid 1963 e.V.  
Telefon: 02174 / 29 16  
E-Mail: [info@rbs-burscheid.de](mailto:info@rbs-burscheid.de)  
Internet: <https://rbs-burscheid.de/>

## **Seniorensport, Frauengymnastik und Wandern**

Turnerbund Gross-Oesinghausen 1884 e.V.  
Telefon: 02174 / 5754  
E-Mail: [info@tboe1884.de](mailto:info@tboe1884.de)  
Internet: [www.tboe1884.de/](http://www.tboe1884.de/)

**Fitness, Gymnastik, Handball, Judo, Kegeln,  
Nordic Walking, Pilates, Schwimmen und  
Volleyball**

Burscheider Turngemeinde 1867 e.V.

Beate Scheurlen

Telefon: 02174 / 8105

E-Mail: [info@burscheidertg.de](mailto:info@burscheidertg.de)

Internet: [www.burscheidertg.de/](http://www.burscheidertg.de/)

**Tennis**

Tennisclub Grün-Weiß Burscheid e.V.

Antonia Luci-Kretzer,

Telefon: 02174 / 1821

E-Mail: [a.kretzer-luci@tennisclubburscheid.de](mailto:a.kretzer-luci@tennisclubburscheid.de)

Internet: <https://tennisclubburscheid.de/>

**Schießen, Bogenschießen, Luftgewehr,  
Pistole und Großkalibergewehr**

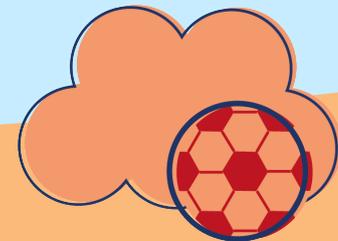
Burscheider Schützenverein 1864 e.V.

Andreas Tonn

Telefon: 0176 / 43926499

E-Mail: [Info@bsv.de](mailto:Info@bsv.de)

Internet: [www.bsv1864.de/](http://www.bsv1864.de/)



# Angebote Kürten

## **Walking, Damenfitness und Gymnastik**

Union Blau-Weiß Biesfeld/Offermannsheide  
1930/53 e.V.

Telefon: 02207 / 700915

E-Mail: [info@union-blau-weiss-biesfeld.de](mailto:info@union-blau-weiss-biesfeld.de)

Internet: [www.union-blau-weiss-biesfeld.de/](http://www.union-blau-weiss-biesfeld.de/)

## **Senioren-Gymnastik, Rückengymnastik, Wandern und Walking**

SSV Rot Weiß Olpe 1929 e.V.

Edith Ließ

Telefon: 02268 / 1386

Internet: <https://ssv-olpe.de/>

## **Fitness und Ü60-Sport**

SV Bechen 1930 e.V.

Telefon: 02207 / 9610656

E-Mail: [info@sv-bechen.de](mailto:info@sv-bechen.de)

Internet: <https://sv-bechen.de/>

## **Tennis**

TC Bergisch Land e.V.

Achim Stams

Telefon: 02207 / 700847

E-Mail: [info@tcbgl.de](mailto:info@tcbgl.de)

Internet: <http://tcbgl.de/>

## **Fitness, Fußball, Gymnastik, Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen und Yoga**

Verein für Breitensport e.V.

Georg Cuti

Telefon: 02268 / 7084

E-Mail: [Alex-georg@t-online.de](mailto:Alex-georg@t-online.de)

[info@vfbkuerten.de](mailto:info@vfbkuerten.de)

## **Fußball, Gymnastik, Leichtathletik und Pilates**

DJK Montania Kürten e.V.

Sebastian Biesenbach

Telefon: 0163 / 5689356

E-Mail: [sebastian.biesenbach@t-online.de](mailto:sebastian.biesenbach@t-online.de)

Internet: [www.montania-kuerten.de/](http://www.montania-kuerten.de/)

## **Fitness und Gymnastik**

RSC Alpenrose ‚Weiden-Kürten‘ 1926 e.V.

Sabine Rappenhöner

Telefon: 02207 / 3984

E-Mail: [sabine.rappenhoener@gmx.de](mailto:sabine.rappenhoener@gmx.de)

Internet: [www.alpenrose-weiden.de/](http://www.alpenrose-weiden.de/)

## **Tischtennis**

Tischtennis-Vereinigung Phoenix Biesfeld 1946 e.V.

Christoph Reuter

02261 / 9791363

E-Mail: [info@tischtennis-biesfeld.de](mailto:info@tischtennis-biesfeld.de)

Internet: [www.tischtennis-biesfeld.de/](http://www.tischtennis-biesfeld.de/)

## **Fußball, Gymnastik und Nordic Walking**

DJK Dürscheid e.V.

Philipp Lenninghausen

Telefon: 0177 / 4737930

E-Mail: [plenni@hotmail.de](mailto:plenni@hotmail.de)

Internet: [www.djk-duerscheid-online.de/](http://www.djk-duerscheid-online.de/)



# Angebote Leichlingen

## **Tennis**

Tennis-Club-Blau-Weiß Leichlingen e.V.  
Walter Uhr  
Telefon: 0151 / 70131949,  
E-Mail: [info@blau-weiss-leichlingen.de](mailto:info@blau-weiss-leichlingen.de)  
Internet: <https://blau-weiss-leichlingen.de/>

## **Wirbelsäulengymnastik und Aquafitness**

Vorbeugen - Verein für Gesundheitsprävention  
und Rehabilitation e. V.  
Telefon: 02175 / 990533  
E-Mail: [info@vorbeugen-leichlingen.de](mailto:info@vorbeugen-leichlingen.de)  
Internet: [www.vorbeugen-leichlingen.de/](http://www.vorbeugen-leichlingen.de/)

## **Gymnastik für Frauen, Fit durch das ganze Jahr und Wirbelsäulen-Kurs**

Leichlinger Turnverein 1883 e.V.  
Telefon: 02175 / 3119  
E-Mail: [ltv1883@t-online.de](mailto:ltv1883@t-online.de)  
Internet: [www.leichlinger-tv.de/](http://www.leichlinger-tv.de/)

## **Schach**

Schachclub Turm 64 Leichlingen e.V.  
Telefon: 02175 / 9907779  
E-Mail: [vorstand@turm64.de](mailto:vorstand@turm64.de)  
Internet: [www.turm64.de/](http://www.turm64.de/)

## **Walking**

Leichtathletik-Gemeinschaft Leichlingen 2005 e. V.  
Telefon: 0157 / 72923638  
E-Mail: [info@lg-leichlingen.de](mailto:info@lg-leichlingen.de)  
Internet: [www.lg-leichlingen.de/](http://www.lg-leichlingen.de/)

## **Boule**

Förderverein Alter Wasserturm Witzhelden e.V.  
Telefon: 02174 / 794040 oder 02175 / 1878511  
E-Mail: [m@auhage-schwarz.de](mailto:m@auhage-schwarz.de)  
Internet: [www.witzhelden-boule.de/](http://www.witzhelden-boule.de/)

## **Badminton, Faustball, Gymnastik, Handball, Nordic Walking, Pilates, Schach, Tennis, Tischtennis, Yoga, Triathlon**

Turnverein Witzhelden 1884 e.V.  
Telefon: 02174 / 38989  
E-Mail: [info@tww-witzhelden.de](mailto:info@tww-witzhelden.de)  
Internet: <https://tww-witzhelden.de/>

## **Schwimmen, Aqua Fitness, Wassergymnastik und Aqua Power**

Leichlinger Schwimmverein 02 e.V.  
Frank Tattenberg  
Telefon: 0177 / 7618876  
E-Mail: [LSV.02.GF@gmx.de](mailto:LSV.02.GF@gmx.de)  
Internet: [www.lsv02.de/](http://www.lsv02.de/)

## **Badminton, Gymnastik, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Reha-Sport und Wassergymnastik**

Behindertensportverein Leichlingen e.V.  
Telefon: 02175 / 9192  
E-Mail: [info@bs-leichlingen.de](mailto:info@bs-leichlingen.de)  
Internet: [www.bs-leichlingen.de/](http://www.bs-leichlingen.de/)



# Angebote Odenthal

## Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport und Sport für Herren

Turnverein Eikamp 1967 e.V.

Telefon: 02207 / 8472633

E-Mail: [info@tv-eikamp.de](mailto:info@tv-eikamp.de)

Internet: <https://tv-eikamp.de/>

## Walking, Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport, Gymnastik für Sie und Ihn und Radfahren

Turn-Verein Blecher 1904 e.V.

Telefon: 02174 / 41409 oder 02174 / 40934

E-Mail: [tvblecher@googlemail.com](mailto:tvblecher@googlemail.com)

Internet: [www.tvblecher.de/](http://www.tvblecher.de/)

## Gymnastik für Damen, Rückenfit für Männer und „Sport für Jeder-“Mann“

Oberodenthaler Sport-Club 1977 e. V.

Telefon: 0173 / 8193660

E Mail: [info@osc-sport.de](mailto:info@osc-sport.de)

Internet: [www.osc-sport.de/](http://www.osc-sport.de/)





# Angebote Overath

## **Aquafitness**

Bergischer Schwimmclub 68 Overath/Rösrath e.V.

Telefon: 02205 / 86703

E-Mail: [udo.stoecker@bsc68.de](mailto:udo.stoecker@bsc68.de)

Internet: [www.bsc68.de/](http://www.bsc68.de/)

## **Reha-Sport und orthopädische Gymnastik**

Turn- und Spielverein Immekeppel 1922 e.V.

Telefon: 02204 / 867244

E-Mail: [dieter.himperich@himperich.com](mailto:dieter.himperich@himperich.com)

Internet: [www.tus-immekeppel.de/](http://www.tus-immekeppel.de/)

## **Wandern, Rückentraining, Seniorengymnastik, Damen- und Herren-Gymnastik**

S.V. Glück-Auf Lüderich 1932 e.V. Steinenbrück

Telefon: 02206 / 866902

E-Mail: [info@sv-glueckauf.de](mailto:info@sv-glueckauf.de)

Internet: [www.sv-glueckauf.de/](http://www.sv-glueckauf.de/)

## **Wirbelsäulengymnastik, Ausgleichsport für Frauen, Turnen für Frauen im fortgeschrittenen Alter, Faustball und Herrengymnastik**

Sport Club Vilkerath 1961 e.V.

Telefon: 02206 / 83648

E-Mail: [anita.zim@sc-vilkerath.de](mailto:anita.zim@sc-vilkerath.de)

Internet: <https://sc-vilkerath.de/>

## **Herzsport, Reha-Sport, Fit und bewegt ins Alter, Wirbelsäulengymnastik und Fitness für Frauen**

TuS Marialinden 1946 e.V.

Telefon: 02206 / 9192359

E-Mail: [info@tusmarialinden.de](mailto:info@tusmarialinden.de)

Internet: <https://tusmarialinden.de/>



**Gymnastik in der Krebsnachsorge,  
Osteoporose Gymnastik, sportliches  
Angebot bei Diabetes, Kreislaufbeschwerden  
und Atemwegserkrankungen,  
Wassergymnastik und Wirbelsäulengymnastik**

Integrative-Behinderten-Sport-Gemeinschaft-  
Overath e.V.

Telefon: 02204 / 72801

E-Mail: [brigittejohn1@gmail.com](mailto:brigittejohn1@gmail.com)

**Coronar-Sportgruppe für Senioren**

TuS Untereschbach e.V.

Herr Dr. Weber

Telefon: 02204 / 73 630

Internet: <https://tusunterschbach.de>

**Schwimmen für Senioren, inkl. Gymnastik**

DRLG Overath e.V.

Dr.-Ringens-Straße 45, 51491 Overath

Claudia Schmied-Prediger

Telefon : 022 06 / 911356

E-Mail: [leiter@overath.dlrg.de](mailto:leiter@overath.dlrg.de)

Internet: <https://overath.dlrg.de>



# Angebote Rösraith

## **Fit getanzt und Beckenbodengymnastik**

TV Forsbach 1914 e.V.

Telefon: 02205 / 82611

E-Mail: [info@tvforsbach.de](mailto:info@tvforsbach.de)

Internet: <https://tvforsbach.de/>

## **Tennis**

Tennis-Club Rösraith e.V.

Telefon: 02205 / 910741

E-Mail: [geschaeftsstelle@tcroesrath.de](mailto:geschaeftsstelle@tcroesrath.de)

Internet: <https://tcroesrath.wixsite.com/home>

## **Tanzen**

Tanzsportverein Rösraith e.V.

Telefon: 02205 / 87967

E-Mail: [info@tsv-roesrath.de](mailto:info@tsv-roesrath.de)

Internet: <https://tsv-roesrath.de/>

## **Fitness, Fußball, Gymnastik, Pilates, Tanzen und Yoga**

Turnverein Hoffnungsthal 07 e.V.

Natalie Linke

Telefon: 02205 / 83167

E-Mail: [verein@tvhoffnungsthal.de](mailto:verein@tvhoffnungsthal.de)



# Angebote Wermelskirchen

## **Gymnastik (Damen ab 40 Jahren) und Seniorengymnastik**

TURA Pohlhausen e.V.

Telefon: 02196 / 5683

E-Mail: dirkhohlmann@aol.com

Internet: [www.tura-pohlhausen.org/](http://www.tura-pohlhausen.org/)

## **Fußball, Badminton und Fitnesskurse ab 60**

Sportverein 09/35 e.V. Wermelskirchen

Telefon: 02196 / 884809

E-Mail: [info@sv0935wermelskirchen.de](mailto:info@sv0935wermelskirchen.de)

Internet: [www.sv0935wermelskirchen.de/](http://www.sv0935wermelskirchen.de/)

## **Multiple Sklerose (MS) Sitz-/Gymnastik, Bewegungssport und Wassergymnastik**

Initiative 84 e.V.

Telefon: 02196 / 7067728

E-Mail: [barbarahanke@gmx.de](mailto:barbarahanke@gmx.de)

Internet: <https://initiative84.de/>

## **Karate**

Karate DOJO Wermelskirchen e.V.

Daniela Kebel

Telefon: 0172 / 2471602

E-Mail: [karatedojo.wermelskirchen@web.de](mailto:karatedojo.wermelskirchen@web.de)

Internet: [www.karatedojo-wermelskirchen.de/](http://www.karatedojo-wermelskirchen.de/)

## **Badminton, Skisport und Fitness**

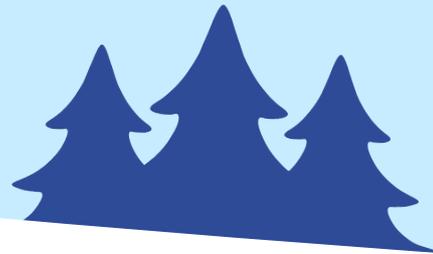
Ski-Club 1952 e.V. Wermelskirchen

Markus Reichwein

Telefon: 02192 / 83136

E-Mail: [markus.reichwein@dbsue.de](mailto:markus.reichwein@dbsue.de)

Internet: [www.skiclub-wermelskirchen.de/](http://www.skiclub-wermelskirchen.de/)



## **Gymnastik und Tennis**

Sport- und Spielverein Dhünn e.V.

Heinz-Willi Smolka

Telefon: 02196 / 80792

E-Mail: H-Willi-Smolka@web.de

Internet: [www.ssvdhuenn.de/](http://www.ssvdhuenn.de/)

## **Fitness, Gymnastik, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Tai Chi, Sport 65+ und Reha-Kurse**

TuS Wermelskirchen 07 e.V.

Norbert Galonska

Telefon: 0178 / 4729561

E-Mail: [n.galonska@gmx.de](mailto:n.galonska@gmx.de)

Internet: <https://tus-07.de/>

## **Aerobic, Badminton, Fitness, Gymnastik, Tennis, Prellball und Step Aerobic**

Dabringhauser Turnverein 1878 e.V.

Sabine Krüger

Telefon: 02193 / 3026

E-Mail: [sabinestefaniek@yahoo.com](mailto:sabinestefaniek@yahoo.com)

Internet: [www.dabringhauser-tv.de/](http://www.dabringhauser-tv.de/)

## **Gymnastik, Turnen, Wassergymnastik und Seniorengymnastik**

Wermelskirchener Turnverein 1860 e.V.

Anne Ueberholz

Telefon: 02196 / 884809

E-Mail: [info@wtv1860.de](mailto:info@wtv1860.de)

Internet: [www.wtv1860.de/](http://www.wtv1860.de/)

## **Fußball und Gymnastik**

Sportvereine Turn- und Gymnastikverein

Dhünn e.V.

Telefon: 0177 / 2598440

E-Mail: [TGV\\_Dhuenn@gmx.de](mailto:TGV_Dhuenn@gmx.de)

Internet: [www.ssvdhuenn.de/](http://www.ssvdhuenn.de/)





Eine Kooperation vom Kreissportbund und  
Kreissenorenbeirat Rheinisch-Bergischer Kreis