



Liebe Bürgerinnen und Bürger im Landkreis und der Stadt Kassel,

Bewegung, Sport und Spiel haben eine vorbeugende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Alleine oder noch besser in der Gruppe, angeleitet durch Übungsleiter und Übungsleiterinnen macht es sogar Spaß seine motorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit zu trainieren.

Die Sportvereine in der Region bieten dazu vom Kleinkind bis zum älteren Menschen eine Vielfalt von Bewegungsaktivitäten, die zum großen Teil insbesondere für den gesundheitsorientierten Sport mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet sind.

Wir freuen uns, dass erstmals für Hessen in Kooperation mit der Ärzteschaft das "Rezept" für Bewegung für Sie oder Ihre Kinder verschrieben werden kann. Der Ihnen vorliegende Wegweiser soll Ihnen einen Überblick verschaffen, wo Sie in Ihrem Wohnbereich ein Angebot vorfinden können. Nehmen Sie die Empfehlungen des Arztes Ihres Vertrauens an und tun Sie etwas aktiv für Ihre Gesundheit und Fitness! Sie werden feststellen, wie Sie durch regelmäßige sportliche Aktivitäten motiviert den Alltag neu erleben.

Wir würden uns freuen, wenn Sie den Weg in die Vereine und Einrichtungen der Sportkreise Kassel, Hofgeismar und Wolfhagen finden würden. Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit!

Bertram Hilgen  
Oberbürgermeister der Stadt Kassel

Dr. Udo Schlitzberger  
Landrat des Kreises Kassel

GRUßWORT



# Liebe Patientin, lieber Patient,

als Arzt und Mitglied im Vorstand des Gesundheitsnetz Nordhessen e.V./GNN lade ich Sie herzlich ein, an dem Projekt „Rezept“ für Bewegung des Landessportbundes Hessen teilzunehmen.

Mit dem „Rezept“ für Bewegung können wir – in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Hessen – für Sie in Kassel und Nordhessen erstmalig ausgewählte qualitätsorientierte

Bewegungsangebote anbieten. Wenn Ihnen die Gelenke oder der Rücken wehtun oder wenn Sie Ihren Stoffwechsel unterstützen möchten, nutzen Sie diese Maßnahme.



**„Rezept“ für Bewegung**

Regelmäßige körperliche Bewegung fördert die Gesundheit. Sie unterstützt die Prävention, Behandlung und Rehabilitation, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechsel-Erkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Ich empfehle Ihnen/Ihrem Kind täglich Bewegung oder sich einer mit dem Qualitätsiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichneten speziellen gesundheitsorientierten Bewegungs-/Sportgruppe anzuschließen.

Die Teilnahme an den **SPORT PRO GESUNDHEIT**-Angeboten werden von vielen Krankenkassen finanziell unterstützt. Fragen Sie Ihre Krankenversicherung!

Stempel und Unterschrift des Arztes

**Sport und Gesundheit**  
Ein Netzwerk des Landessportbundes Hessen

Städt. und Landkreis Kassel werden fit. Machen Sie mit!

Krankenkasse bzw. Kostenträger  
Name, Vorname des Versicherten  
Kassen-Nr. | Versicherten-Nr. | Status  
Versorgungs-Nr. | VK gültig bis | Geburtsdatum

Spezielle Empfehlungen des Arztes zur richtigen Sportgruppe

- Herz-Kreislauf-Training
- Training des Muskel-Skelettsystems
- Entspannung/Stressbewältigung

Informationen für den Übungsleiter

Logo: PREVENT, Landessportbund Hessen, Gesundheitsnetz Nordhessen e.V., GNN, Kassenärztliche Vereinigung Hessen, Landessportbund Hessen

Mit den Kursen, die Sie in diesem Heft aus-suchen können, nehmen Sie einen Teil Ihrer Gesundheitsvorsorge und der Behandlung Ihrer Beschwerden selbst in die Hand. Zudem wird die Teilnahme an den **SPORT-PRO-GESUNDHEIT** Angeboten von vielen Krankenkassen finanziell unter-stützt.

Das „Rezept“ für Bewegung und die da-mit ortsnahen Bewegungsangebote unterstützen in idealer Weise die Be-ratungen und Schulungen, die Dia-betiker oder Herz-Patienten ohnehin in Anspruch nehmen können. Daher sind auch viele Ärzte beim „Rezept“ für Bewegung mit im Boot und bieten somit einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer persönlichen Gesunderhaltung.

Fragen Sie uns, Ihre Ärzte. Wir erklären Ihnen das „Rezept“ für Bewegung und die damit verbunde-nen Angebote gerne.

Dr. Klaus Meyer

# Ihr Vorteil: SPORT PRO GESUNDHEIT

Vereinsangebote, die mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet sind, werden von der Krankenkasse finanziell unterstützt. Dies erfolgt ausschließlich bei Kursangeboten in Form einer Kurskosten-Rückerstattung.



## Nutzen Sie die Vorteile bei gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten:

- Nehmen Sie teil an einem Angebot des Sportvereins mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT**
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach der Art der Bezuschussung
- Steigen Sie ein mit einem Kurs von 10-12 Stunden
- Lassen Sie sich von unseren qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern beraten und betreuen
- Genießen Sie die Betreuung in kleinen überschaubaren Gruppen
- Erleben Sie gesundheitsorientierte Bewegung für Ihr persönliches Wohlbefinden



Das Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** schließt dabei als Dachmarke gleichberechtigt die Siegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ des Deutschen Turnerbundes und „Gesund & fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes mit ein.





# Inhaltsverzeichnis:

Angebote in den Städten und Gemeinden im Landkreis Kassel und der Stadt Kassel

Ahnatal	7	Reinhardshagen	44
Bad Emstal	9	Schauenburg	45
Bad Karlshafen	9	Söhrewald	47
Baunatal	9	Trendelburg	47
Breuna	14	Vellmar	48
Calden	15	Wahlsburg	50
Espenau	16	Wolfhagen	51
Fuldabrück	17	Zierenberg	53
Fuldataal	19		
Grebenstein	20		
Habichtswald	21		
Helsa	22	<a href="#">Wissenswertes:</a>	
Hofgeismar	23	Vorwort Dr. Meyer	2
Immenhausen	24		
Kassel	25	Ihr Vorteil SPORT PRO GESUNDHEIT	3
Kaufungen	38		
Liebenau	40	Kalender 2006/2007	55
Lohfelden	40		
Naumburg	42		
Nieste	42	<a href="#">Hinweise</a>	
Niestetal	43	Sportangebote einen Blick	5
Oberweser	44	<a href="#">Impressum</a>	U3

# Sportangebote auf einen Blick

Aerobic, Fatburner-Aerobic, Salsa Aerobic .....	11, 16, 17, 18, 26, 32, 33, 46, 48, 51
Autogenes Training, Stressbewältigung, Progressive Muskelentspannung, Meditation .....	11, 23, 29, 31, 36, 39, 41, 44, 48
Beckenbodentraining .....	10, 23, 24, 44, 48
Brustkrebsnachsorge .....	25
Callanetics .....	21
Feldenkrais .....	41
Gefäßsport, Venensport .....	25
Gymnastik, G.U.T., Ausgleichsgymnastik, Jedermannturnen, Präventionsgymnastik, Fitness, Gesundheitssport, 50 Plus, Seniorenfitness, Herz-Kreislauf Training .....	7-54
Gymnastik für Mollige, Ernährungsberatung, Mollig u. Mobil, Figurtraining für Übergewichtige, Gewichtsreduktion .....	10, 11, 12, 23, 29, 45, 49, 54
Kinderturnen, Eltern Kind Turnen, Kleinkinderturnen, Pampersturnen, Yoga Kids, Kinder Abnehmurse, Psychomotorische Entwicklungsförderung .....	8, 10, 11, 12, 23, 24, 26, 27, 28, 30, 35, 36, 45, 48
Knieschule .....	26
Laufen, Laufftreff .....	7, 8, 10, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 30, 35, 37, 39, 50, 51, 52



# Sportangebote auf einen Blick

## Fortsetzung

Nordic Walking .....	7, 8, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 28, 30, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 49, 54
Osteoporosegymnastik .....	25, 32, 49, 52
Pilates .....	9, 11, 15, 24, 26, 28, 48, 49
Qi Gong .....	24, 26, 31, 33, 40, 41, 52
Rückenschule, präventives Rückentraining, .....	8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 28, 29, 30,
Rückenfitness .....	31, 34, 36, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 49, 50, 53, 54
Schwimmen .....	11, 13, 20, 22, 31, 36
Ski – Gymnastik .....	40, 52
Tai – Chi – Chuan .....	12, 13, 22, 31, 36, 41
Walking .....	12, 15, 20, 21, 22, 24, 25, 28, 32, 34, 37, 40, 41, 42, 43, 46, 49, 50, 53
Wandern .....	8, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 31, 33, 34, 37, 42, 46, 51, 54
Wassergymnastik, Aqua – Fitness .....	17, 25, 31, 32, 33
Wirbelsäulengymnastik .....	8, 9, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 33,
	34, 36, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54
Yoga, Hatha-Yoga .....	9, 12, 13, 16, 22, 24, 27, 30, 32, 34, 35, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 49, 50, 54

# Angebote in den Städten und Gemeinden im Landkreis Kassel und der Stadt Kassel

## Gemeinde Ahnatal

### Heckershausen



G.U.T. Ausdauer-  
gymnastik  
für 25-65 jährige weibl.  
Neu- und Wiedereinsteiger

Sporthalle, Sport u. Freizeitzentrum Rasenallee, Di 9.30 – 11.00 Uhr, 10 Termine, FTSV Heckershausen 1890 e.V., info@ftsv-heckershausen.de, Petra Bublak, 05606-2131, Silvia Walter, 05609-6758, 25 € für Nichtmitglieder



Fitness- und Konditions-  
Gymnastik

Sporthalle, Sport- und Freizeitzentrum Rasenallee, Mo 19.30 - 21.00 u. Fr 18.00 - 19.30 Uhr, FTSV Heckershausen 1890 e.V., Claudia Sander, 05609-1647, € 4,10 / Monat, turnen@ftsv-heckershausen.de

### Gymnastik für Damen

Sporthalle, Sport u. Freizeitzentrum Rasenallee, Di 20.00 – 21.30 Uhr, FTSV Heckershausen 1890 e.V., Brigitte Wiegand, 05609-2697, 4.10 €/Monat, turnen@ftsv-heckershausen.de

### Lauftreff für jedes Alter

Parkplatz Sport- u. Freizeitzentrum Rasenallee, Mo 10.30 - 11.30, Mi 18.00 - 19.00, Sa 15.30 - 16.30 Uhr (im Winter), Sa 16.30 - 17.30 Uhr (im Sommer), FTSV Heckershausen 1890 e.V., Norbert Paar, 05609-2471, 4.10 €/Monat, leichtsthletik@ftsv-heckershausen.de

### Jedermannturnen

Sporthalle, Sport u. Freizeitzentrum Rasenallee, Mo 20.00 - 22.00 Uhr, FTSV Heckershausen 1890 e.V., Karl Wiegand, 05609-2697, € 4.10/Monat, turnen@ftsv-heckershausen.de

### Nordic Walking für jedes Alter

Parkplatz Sport u. Freizeitzentrum Rasenallee, Mi 18.00 - 19.00, Sa 15.30 - 16.30 Uhr (im Winter), Sa 16.30 - 17.30 Uhr (im Sommer), FTSV Heckershausen 1890 e.V., Thomas Göbel, 05609-808943, 4.10 €/Monat, leichtsthletik@ftsv-heckershausen.de



Nordic Walking  
für Personen mit körperlichen  
Beeinträchtigungen

Parkplatz Sport u. Freizeitzentrum Rasenallee,  
Mi 18.00 - 19.00, Sa 15.30 - 16.30 Uhr (im Winter),  
Sa 16.30 - 17.30 Uhr (im Sommer), FTSV Heckershausen  
1890 e.V., Thomas Göbel, 05609-808943, Kosten auf Anfr.,  
leichtsthletik@ftsv-heckershausen.de

Wandern für jedes Alter

Sport u. Freizeitzentrum Rasenallee, FTSV Heckershausen  
1890 e.V., Gerhard Bohlig, 05609-9312, Hildegard Heuser  
05609-589, 4.10 €/Monat, info@ftsv-heckershausen.de

Wirbelsäulengymnastik  
für jedes Alter

Gemeindezentrum Heckershausen, Di 19.30 - 20.30  
u. Do 16.30 - 17.30 Uhr, FTSV Heckershausen 1890 e.V.,  
Rainer Kunkel-Boesch, 05609-509, 4.10 €/Monat



G.U.T. Rücken-Wirbelsäule  
für 25-65 jährige weibl.  
Neu- und Wiedereinsteiger  
sowie Fortgeschrittene

Sporthalle, Sport u. Freizeitzentrum Rasenallee, Di 9.30 -  
11.00 Uhr, 10 Term. evtl. ab Mai 2007, bitte erfr.,  
FTSV Heckershausen 1890 e.V., info@ftsv-heckershausen.de  
Petra Bublak, 05606-2131, Silvia Walter, 05609-6758,  
25 € für Nichtmitglieder

## Weimar

Gymnastik für Damen  
von 25 - über 60 Jahre

Turnhalle Helfensteinschule, Mi 20.00 - 21.00 Uhr,  
Sportverein Weimar, SVW 06 Ahnatal e.V., Charlotte  
Hartmann, 05609-1230, Dörte Gradowski, 05673-996929

Gymnastik für Senioren  
von 50 bis über 60 Jahre

Turnh. Helfensteinschule, Di 19.00 - 20.00 Uhr, Sportverein  
Weimar, SVW 06 Ahnatal e.V., Ch. Hartmann, 05609-1230

Lauftreff

Bauernhof Henkel/Am Siebenborn,  
Sommer: Di 18.00 Uhr, Winter: Sa 15.00 Uhr,  
Sportverein Weimar, Karin Grutke, 05609-2546

Turnen für Kinder  
von ca. 4 - 6 Jahre

Turnhalle Helfensteinschule, Di 15.00 - 16.00 Uhr,  
SVW 06 Ahnatal e.V., Katja Heidelberg, 05609-804422,  
Vera Kramer, 05609-2966

Turnen - Eltern-Kind-Turnen  
von ca. 2 - 4 Jahre

Turnhalle Helfensteinschule, Do 15.00 - 16.00 Uhr,  
SVW 06 Ahnatal e.V., Ulrike Kaiser, 05609-1300

Wandern in Nordhessen

Treffp. „Unter der Linde“, Nov. - März alle 14 Tage,  
siehe HNA, RSC Weimar Ahnatal, Karl Persch,  
05609-2078, rsc-weimar-ahnatal@gmx.de



## Winter – Wanderungen

Treffpunkt „Unter der Linde“, alle 14 Tage sonntags in der Winter Saison, RSC Weimar Ahnatal e.V., rsc-weimar-ahnatal@gmx.de, 0569-2078, 05609-1797



## Wirbelsäulengymnastik

Bürgersaal, Dörnbergstr., Mo 18.30 - 19.30 Uhr, Sportverein Weimar, Hildegard Rasche, 05609-9643, Kosten a. Anfr.

## Yoga

Sportheim Triftstraße, Di 20.00 – 21.30, Fr 16.30 – 18.00 u. 18.15 – 19.45 Uhr, weitere Termine auf Anfrage, Sportverein Weimar, Anne Schäfer, 05609-9342

# Gemeinde Bad Emstal

## Balhorn

### Gymnastik

Turnhalle Balhorn, Do 20.00 – 22.00 Uhr, SV Balhorn 1919 e.V., Kornelia Zollet, 05625-1832

## Sand

### Gymnastik für Damen

#### ab 25 Jahre

#### Neueinsteiger u. Fortgeschrittene

Großsporthalle, Bad Emstal, Di 20.00 - 21.00 Uhr, Spiel- und Sportverein Sand, Petra Debelius, 05624-920424, Elke Bernhardt, 05625-7595

### Sport für Jedermann

#### von 20 - 60 Jahre

Großsporthalle, Mo 20.30 - 22.00 Uhr, Spiel- und Sportverein Sand, Peter Fritz, 05625-4165, Frank Stiller, 05624-926131

# Stadt Bad Karlshafen

## Bad Karlshafen

### Seniorengymnastik

Sporthalle der Marie-Durand-Schule, Mo 20.00 – 21.30 Uhr, TSG Bad Karlshafen 1862 e.V., Horst Bunzenthal, 05672-1427

# Stadt Baunatal

## Altenbauna

### Bauch, Beine, Po trifft Pilates

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab Mo 28.08.2006, 19.00 - 20.00 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553, info@ksv-baunatal.de



### Beckenbodentraining Bauch und Rücken

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Mo 17.55 - 18.55 Uhr,  
Kurs ab 11.09.06, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

### Bauch , Beine, Po

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37,  
Kurs ab Mo 28.08.2006, 20.10 - 21.10 Uhr,  
KSV Baunatal e.V., 0561-493553, info@ksv-baunatal.de

### Body in Form für Fortgeschrittene

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab Mo 28.08.2006,  
20.10 - 21.10 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

### Eltern -Aktiv- Kurs Kinder zum Kinderturnen Eltern ins Fitnessstudio

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Mi 14.30, 15.30 u.  
16.30 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

### Fatburner

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs Di ab 28.08.2006  
16.50 - 17.50 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

### Fit für den Tag body u. emotion

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs Do ab 07.09.2006,  
10.30 - 11.30 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

### Funktionsgymnastik

KSV Sportwelt, Fr 15.00 - 16.00 Uhr,  
KSV Baunatal, Harry Apelt, 0170-9385655

### Lauftreff

Baunsberg, Friedrich-Ebert-Schule,  
Sa ab 15.00 Uhr,  
KSV Baunatal, Rolf Hempeler, 0561-498584

### Kleinkinderturnen Los-Lass-Gruppe von 2-3 Jahre

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab Di 28.08.06,  
9.00 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de



### Mollig und Mobil Modul I

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab Mi 25.09.2006,  
20.10 - 21.10 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de



### Mollig und Mobil Modul II

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab Fr ab 29.09.06,  
18.30 Uhr, KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de



Mollig und Mobil Modul III,  
Ernährungsberatung

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab Di 23.09.06,  
KSV Baunatal e.V., 0561-493553, [info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)



50 Plus –  
Herz – Kreislauf – Training

Jan. – Juni 05, KSV Sportwelt, Altenritterstr. 37,  
Mo 10.00 Uhr, KSV Baunatal, Frau Eschstruth, 0561-493553,  
99.– € für Mitglieder, € 115.50 für Nichtmitglieder

Pampersturnen  
von 1 - 2,5 Jahre

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, ab 28.08.06  
Do 10.00 u. Fr 9.30 Uhr , KSV Baunatal e.V., 0561-493553,  
[info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)



Pilates

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06  
Mo 19.05 - 20.05 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
[info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)



Pilates sanft

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06  
Do 19.00 - 20.00 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
[info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)

Pilates

Vereinshaus, Am Erlenbach 5, ab Sept., Do 9.00 - 10.00 Uhr  
10 Term., VHS Landkreis Kassel, 05692-9873190



Präventives  
Rückentraining

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06  
Di 9.00 - 10.00 u. 10.05 - 11.05 Uhr, KSV Baunatal,  
0561-493553, [info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)

Progressive Muskelentspannung  
und Atemgymnastik

Vereinshaus, Di 18.00 - 19.30, ab Anfang Febr. u. Sept.,  
VHS Landkreis Kassel, 05692-9873190, 8 Termine



Rückenfitness 50 Plus  
Für Fitnesssteiger  
über 45 Jahre

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06,  
Mo 10.05 - 11.05 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
[info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)



Rückenfitness  
für Mittlere u.  
Fortgeschrittene

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06,  
Mi 19.05 - 20.05 Uhr, KSV Baunatal,  
0561-493553, [info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)

Schwimmen

Sportbad Baunatal, Do 19.30 – 21.00 Uhr,  
KSV Baunatal, Karl-Heinz Rother, 0561-492608

Salsa Aerobic

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Di 19.05 Uhr,  
KSV Baunatal, 0561-493553, [info@ksv-baunatal.de](mailto:info@ksv-baunatal.de)



Sanfte Rückenfitness

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06  
Do 17.30 - 18.30 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

Masterclass - Seniorenfitness  
ab 65 Jahre

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 13.09.06  
Mi, KSV Baunatal, 0561-493553, info@ksv-baunatal.de

Seniorenkraft

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 26.09.06,  
Do 13.30 - 15.00 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de



Tai Ji Quan  
für Einsteiger

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 07.09.06,  
Do 20.00 - 21.30 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de



Tai Ji Quan  
für Fortgeschrittene

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06,  
Do 18.35 - 19.50 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

Tai Chi Chuan  
Aufbaukurs  
für Erfahrene

Th.- Heuss-Schule, Mi u. Fr 19.30 - 21.00 Uhr, ab Sept. 06  
je 15 Termine, Dina Kastner-Sheng, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190



Walking,  
Nordic Walking

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06,  
Fr 10.00 - 11.00 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

Wandern

Je. 1. Mi. im Monat, KSV Baunatal, H. Köhler, 0561-492392

Weight Club  
mit Vernunft 4-8 Kilo abnehmen

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, 6 Termine, Di 20.15 Uhr,  
KSV Baunatal, 0561-493553, info@ksv-baunatal.de

Wirbelsäulengymnastik

Max-Riegel-Halle, Do 10.00 - 11.00 Uhr, ab Febr. u. Sept.  
je 12 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

Yoga Kids  
ab 7 Jahre

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, 6 Termine, ab Nov. 2006  
5 Einheiten, Mo 15.00 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de



Yoga

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06,  
Mo 17.55 - 18.55 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de



Yoga für Junggebliebene  
Senioren

KSV Sportwelt, Altenritter Str. 37, Kurs ab 28.08.06,  
Di 10.00 – 11.00 Uhr, KSV Baunatal, 0561-493553,  
info@ksv-baunatal.de

## Großenritte

Gesundheitssport

Kulturhalle Großenritte, Mo u. Do 11.00 – 12.00 Uhr,  
GSV Eintracht Baunatal, Geschäftsstelle, 05601-87801

Gymnastik für Frauen  
bis 60 Jahre

Langenberg - Schule, Mi 20.00 – 21.00 Uhr,  
GSV Eintracht Baunatal, Christa Draxler, 0561-495127

Gymnastik für Frauen  
ab 60 Jahre

Langenberg - Schule, Mi 18.45 – 19.45 Uhr,  
GSV Eintracht Baunatal, Christa Draxler, 0561-495127

Rückenschule

Langenberg - Halle (Neue Halle), Di 18.00 – 19.00 u.  
19.00 – 20.00, Mi 19.00 – 20.00 u. 20.00 – 21.00 Uhr,  
GSV Eintracht Baunatal, Christa Draxler, 0561-495127

Schwimmen

Aqua-Park, Di 18.45 – 19.30 Uhr,  
GSV Eintracht Baunatal, Horst Dierl, 0561-497321

Tai Chi Chuan  
für Anfänger

Erich-Kästner-Schule, Di 18.15 – 19.45 Uhr, ab 19.Sept. 06,  
8 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

Tai Chi Chuan  
Aufbaukurs für Erfahrene

Erich-Kästner-Schule, Di 20.00 – 21.00 Uhr, ab 19.Sept. 06,  
8 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

## Guntershausen

Gymnastik

Vereins-sporthalle, Di 17.00 – 18.00 Uhr,  
TSV 1896 Guntershausen, Horst Baum, 05665-6228

Gymnastik für Damen

Vereins-sporthalle, Mi 20.00 – 22.00 Uhr,  
TSV 1896 Guntershausen, Gaby Kober, 05665-7671

Wandern

2. So im Monat, Hessisch-Waldeckischer Gebirgs- und  
Heimatverein, Herr Kretschmer, 05665-6988

Wandern für Damen

1. Mi im Monat Hessisch-Waldeckischer Gebirgs- und  
Heimatverein, Frau Norwig, 05665-800892

Wandern für Herren

Letzter Mi im Monat, Hessisch-Waldeckischer Gebirgs-  
und Heimatverein, Horst Baum, 05665-6228



## Wirbelsäulengymnastik

Vereinssporthalle, Di 9.30 – 11.30, Do 19.00 – 20.00 Uhr,  
TSV 1896 Guntershausen, Gaby Kober, 05665-7671

## Hertingshausen

### Gymnastik 50plus für Frauen u. Männer

Sporthalle Hertingshausen, Di 9.30 – 10.30 Uhr,  
TSV 1922 Hertingshausen, Heidi Nöll, 05665 – 5169

## Wandern

Parkplatz Clubhaus, 1. Do im Monat 13.00 Uhr,  
TSV 1922 Hertingshausen, H.D. Eikmeier, 05665-6705

## Rengershausen

### Fit & Fun Frauengymnastik

Waldsporthalle Rengershausen, Mo 20.00 – 21.00 Uhr,  
TUSPO 1912 Rengershausen, Sabine Ludwig, 0561-496975

## Freizeitsport für Frauen

Waldsporthalle Rengershausen, Do 20.00 – 21.00 Uhr,  
TUSPO 1912 Rengershausen, Sabine Ludwig,  
0561-496975

## Freizeitsport für Männer

Waldsporthalle Rengershausen, Do 20.00 – 22.00 Uhr,  
TUSPO 1912 Rengershausen, Peter Berle, 05601-3258

## Funktionsgymnastik

Waldsporthalle Rengershausen, Mo 10.00 – 11.00 Uhr  
(Gemischte Gruppe), Mi 10.00 – 11.00 Uhr (Frauengruppe),  
TUSPO 1912 Rengershausen, Ingrid Ernst, 0561-493999

## Rückenschule

Waldsporthalle Rengershausen, Di 19.00 – 20.00 Uhr  
(Frauen), Di 20.00 – 21.00 Uhr (Gemischte Gruppe),  
TUSPO 1912 Rengershausen,  
Physiotherapeut Wolfgang Domin, 0561-493017

## Seniorengymnastik „MuMM 50“

Waldsporthalle Rengershausen, Di 15.30 – 17.00 Uhr,  
TUSPO 1912 Rengershausen, Heidi Ständer, 0561-403877

# Gemeinde Breuna

## Breuna

### Damengymnastik

Schulsporthalle, Mo 19.00 – 20.00 Uhr, TSV Breuna,  
Eva Büttner, 05693-7169, ab 13.00 Uhr

**Pilates Grundkurs  
für Einsteiger**

DGH Volkmarser Str. 3, ab Sept. 06, Di 19.00 - 20.00 Uhr,  
VHS Landkreis Kassel, 05692-9873190,  
Voranmeldung Kursleitung Karin Antpöhler: 05641-1583

**Volkmarsen  
Funktionsgymnastik**

Alte Phönix, Mühlenweg 5 b, Mo 19.15 Uhr, Do 20.00 Uhr,  
KSV Breuna-Volkmarsen, 05693-7910, ab 16.00 Uhr

**Wettesingen  
Gymnastik**

Mehrzweckhalle Wettesingen, Mi 20.00 – 21.30 Uhr,  
VfL Wettesingen, S. Hengster, 0561-9499525

## Gemeinde Calden

**Calden  
Gymnastik für Damen**

Mehrzweckhalle, Mo 20.00 – 21.30 Uhr,  
TSV Jahn Calden, Marion Tolksdorf, 05674-5914

**Rückengymnastik**

Mehrzweckhalle, Mi 20.00 – 21.00 Uhr,  
TSV Jahn Calden, Marlies Rohrbach, 05674-4240

**Fürstenwald  
Gymnastik für Frauen**

Bürgerhaus, Mi 18.00 – 19.00 Uhr, TSV Fürstenwald  
1893 e.V., Inka Hanke, 0561-8164737

**Gymnastik/allg. Präventions-  
sport für Erwachsene**

Dorfgemeinschaftshaus, Mi 19.30 - 21.00 Uhr,  
TSV Fürstenwald, Susanna Daubert, 05674-922825

**Rückenschule**

Dorfgemeinschaftshaus, Di 19.30 - 20.30 Uhr,  
TSV Fürstenwald 1893 e.V., Judith Ross,  
05609-804791

**Meimbressen  
Nordic Walking  
Anfänger u. Fortgeschrittene**

Parkplatz Sportplatz, Di u. Freitag 18.00 Uhr,  
TUS Meimbressen e.V., Brunhilde Wachtel, 05677-6217

**Walking**

Parkplatz am Sportplatz, Mi 18.00 Uhr,  
TUS Meimbressen e.V.,  
Helga Reinbold, 05677-1259



## Obermeiser

Gymnastik/  
Wirbelsäulengymnastik

Gasthaus Sippel, Mo 20.00 – 21.00 Uhr, ab Anf. Februar u. Sept., je 15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

## Westuffeln

Aerobic

Turnhalle Westuffeln, Di 19.45 – 21.00, TV Westuffeln, Beate Gründer, 05677-9210050



Fitnessgymnastik 50 plus  
Frauen und Männer

Turnhalle Westuffeln, Mo 19.00 – 20.00 Uhr,  
TV Westuffeln 09, Brunhilde Butterweck, 05677-1284



Funktionsgymnastik  
für Frauen

Turnhalle Westuffeln, Do 20.00 – 22.00 Uhr, TV Westuffeln 09, Brunhilde Butterweck, 05677-1284

Lauftreff

Laufen-Walking-Nordic Walking

Parkplatz Sportplatz Struthkampfbahn, Mi 19.00 Uhr,  
TV Westuffeln 09, Anna Finis, 05677-271

Rücken fit

Turnhalle Westuffeln, Do 18.00 – 19.00 Uhr,  
TV Westuffeln 09, Beate Gründer, 05677-9210050

# Gemeinde Espenau

## Espenau

Hatha – Yoga

Fitness-Studio Multipoint, Do 19.30 – 21.00 Uhr, ab Anf. Febr. u. Sept. je 10 Term-, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

## Hohenkirchen

Damengymnastik 50 Plus

Sporthalle Hohenkirchen, Mo 15.00 – 16.30 Uhr,  
SV Espenau, Pfr. Heinrich Eckhardt, 05609-804768,  
Sigrid Stemmer, 05673-7989

Fitnessgymnastik  
ab 35 Jahre

Sporthalle Hohenkirchen, Mi 20.15 Uhr, SV Espenau,  
Giesela Beckmann, 05673-6793

Herrengymnastik plus 50

Sporthalle Hohenkirchen, Mo 14.00 – 15.00 Uhr,  
SV Espenau, Pfr. Heinrich Eckhardt, 05609-804768

Sport für Jedermann

Sporthalle Hohenkirchen, Fr 20.00 Uhr,  
SV Espenau, W. Goosmann, 05673-2844



**Mönchehof**  
Gymnastik

Sporthalle Mönchehof, Mi 16.00 Uhr,  
SV Espenau, Elfriede Schüßler, 05673-2407

Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle Hohenkirchen, Mo 18.30 - 20.30 Uhr,  
SV Espenau, Frau Geiseler-Braune, 05673-920230

## Gemeinde Fulda brück

**Bergshausen**



Aqua-Fitness für Frauen  
Neueinsteiger u.  
Fortgeschrittene

Hallenbad Ost, Mi 12.00 - 13.00 Uhr u. 18.30 - 19.00 Uhr,  
Kurs ab September nach Vereinbarung, FSV Bergshausen,  
Helga Attendorn, 0561-583447



G.U.T. Rückengymnastik  
alle Alterskl., männl. u. weibl.  
Neueinst. + Fortgeschr.

Bürgerhaus Bergshausen, Di 9.00 - 10.00, 10.00 - 11.00  
u. 18.30 - 19.30 Uhr, FSV Bergshausen, Helga Attendorn,  
0561-583447, 4 € monatl. Vereinsbeitrag

Gymnastik für Damen

Sporthalle Bergshausen, Do 19.00 u. 20.00 Uhr,  
Freie Sportvereinigung, Frau Hötzel, 0561-582280

Gymnastik

Bürgerhaus Bergshausen, Mo 19.00 - 20.00 Uhr,  
Freie Sportvereinigung, Wolfgang Melcher, 0561-582578

**Dennhausen**

Fatburner - Aerobic  
von 25 - 70 Jahre

Für Neueinsteiger geeignet,  
Turnhalle Hermann-Schafft-Schule, Mo 19.45 - 21.00 Uhr,  
TSG Dittershausen, Franziska Beuermann, 0561-9538141

Gymnastik am Morgen

Saal des Bürgerhauses, Mi 10.00 - 11.00 Uhr,  
TSG Dittershausen, Monika Feldner, 0561-44255

Nordic Walking  
von 25 - 70 Jahre

Hermann Schafft Schule, Di 17.00 Uhr,  
TSG Dittershausen, Helga Moeurs, 0561-470853

**Dittershausen**

Aqua - Gymnastik

2 Kurse auf Anfrage, TSG Dittershausen,  
Susanne Bolte, 0561-471382



### 50 plus Herz – Kreislauf – Training

Turnhalle Hermann-Schafft-Schule, Di 18.00 Uhr,  
TSG Dittershausen, M. Feldner, 0561-44255

### Gymnastik für Senioren

Bürgerhaus Parkstraße, Do 10.00 – 11.00 Uhr,  
TSG Dittershausen, Renate Weinert, 0561-45265

### Wandern

Bürgerhaus Parkstraße, jeden letzten Sonntag im Monat  
10.00 Uhr, TSG Dittershausen, Jürgen Lauer, 0561-471697

### Wirbelsäulengymnastik

Turnhalle der Hermann-Schafft-Schule, Mo 18.15 –  
19.30 u. Do 17.00 – 18.15 u. 18.15 – 19.30 Uhr  
TSG Dittershausen, Inge Knauff-Matyschok, 0561-471301



Wirbelsäulengymnastik/  
Rückenschule  
alle Altersgr. weibl. + männl.  
Fortgeschrittene

Hermann-Schafft-Schule/Sporthalle,  
Mo 18.15 – 19.30 Uhr, TSG Dittershausen,  
Conny Häfner, 0561-41346, info@iep-haefner.de



Wirbelsäulengymnastik/  
Rückenschule  
alle Altersgruppen  
weiblich u. männlich  
Fortgeschrittene u. Anfänger

Hermann-Schafft-Schule/Sporthalle,  
Do 17.00 – 18.15 und 18.15 – 19.30 Uhr,  
TSG Dittershausen, Conny Häfner, 0561-41346,  
info@iep-haefner.de

### Dörnhagen

#### Aerobic

Sporthalle Dörnhagen, Mo 18.30 – 19.30 Uhr, FSV  
Dörnhagen, Stephanie Schattka, 0561-9413003

#### Gymnastik für Frauen

Sporthalle Dörnhagen, Mi 19.45 – 20.45 Uhr, FSV  
Dörnhagen, Stephanie Schattka, 0561-9413003

#### Gymnastik für Männer

Sporthalle Dörnhagen, Fr 20.00 – 21.30 Uhr, FSV  
Dörnhagen, Anja Hill, 05665-922400



#### Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle Dörnhagen, Mo 20.00 – 21.00,  
Mi 10.00 – 11.00 u. 18.45 – 19.45 und  
Do 10.00 – 11.00 Uhr, FSV Dörnhagen,  
Gerhard Ewald, 05665-4485, gerhard.ewald@web.de



Wirbelsäulengymnastik  
gemischte Gruppe  
für Neueinsteiger geeignet

Sporthalle Dörnhagen, Mi 18.45 – 19.45 Uhr,  
FSV Dörnhagen, Sigrid Wellershaus, 05665-30142

# Gemeinde Fuldata

## **Ihringshausen**

### Gymnastik für Jedermann

Sporthalle, Grundschule Ihringshausen, Di 19.30 Uhr,  
TSV Ihringshausen, Heidrun Wiedemann, 0561-812446,  
heidrun.wiedemann@freenet.

### Nordic Waling

Lauffreitag am TSV Clubhaus, Mi 18.30 Uhr, Sa 15.00 Uhr,  
Winterzeit Mi 15.00 Uhr, TSV Ihringshausen, Dieter Habe-  
mann, 0561 - 811142, dieter\_habermann@web.de

### Männersportgruppe ab 50 +

Sporthalle Eichhecke, Di 18.00 Uhr, TSV Ihringshausen,  
W. Steckel, 0561-896356, dieter\_habermann@web.de

### Wirbelsäulengymnastik für Jedermann ab 40 Jahre

Für Neueinsteiger geeignet, Sporthalle, Grundschule  
Ihringshausen, Do Kurs I: 17.30 , Do Kurs II: 19.00 Uhr,  
TSV Ihringshausen, Heidrun Wiedemann, 0561-812446,  
heidrun.wiedemann@freenet.de

## **Rothwesten**

### Gymnastik

Sporthalle Rothwesten, Mi 20.00 – 21.00 Uhr, TSV 1945  
Rothwesten e.V., Anneliese Blaschke, 05607-7029

### Laufen von 8 - 80 Jahre

Für Neueinsteiger u. Fortgeschrittene, Sporthalle am  
Sportplatz, Sommer: Di 19.00 u. Sa 16.00 Uhr, Winter:  
Di 19.00, Sa 15.00 Uhr, TSV 1945 Rothwesten,  
Torsten Sadowski, 05607-7348, Jahresbeitrag 10.- €

### Walking u. Nordic Walking von 8 - 80 Jahre

Für Neueinsteiger u. Fortgeschrittene, Sporthalle am  
Sportplatz, Sommer: Di 19.00 u. Sa 16.00 Uhr, Winter:  
Di 19.00, Sa 15.00 Uhr, TSV 1945 Rothwesten,  
Hilmar Voigt, 05607-7256, Jahresbeitrag 10.- €

## **Simmershausen**

### Gymnastik

Für Neueinsteiger geeignet, Kreisschulsporthalle,  
Mo 20.00 – 21.00 Uhr, TV Simmershausen, R. Schmidt,  
0561-816928

### Jazz-Gymnastik für Seniorinnen

Für Neueinsteiger geeignet, Kreisschulsporthalle,  
Mo 20.00 – 22.00 Uhr, TV Simmershausen, H. Lange,  
0561-811834



### Jedermannsport für Senioren

Für Neueinsteiger geeignet, Kreisschulsporthalle,  
Mi 21.00 – 22.00 Uhr, TV Simmershausen,  
Dr. R. Leister, 05607-7803

### Schwimmen

Für Neueinsteiger geeignet, Waldschwimmbad  
Ihringshausen/Hallenbad Immenhausen,  
TV Simmershausen/SSG Fuldata, A. Fischer, 05607-376

### Wirbelsäulengymnastik

Für Neueinsteiger geeignet, Kreisschulsporthalle,  
Mi 21.00 – 22.00 Uhr, TV Simmershausen,  
H. Lange, 0561-811834

## Stadt Grebenstein

### Grebenstein

#### Fit in Form

Hospitalsaal, Bahnhofstraße, ab Sept. 2006,  
Mi 19.00 – 20.30 Uhr, 15 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190

Laufen, Walken, Wandern,  
Nordic Walking für Einsteiger  
u. Fortgeschrittene  
von 8 - 80 Jahre

Schutzhütte am Langenberg, Grebensteiner Stadtwald,  
März - Okt. Sa 17.00 Uhr, Nov. - Febr. Sa 15.00 Uhr,  
Lauftreff Grebenstein e.V., Jürgen Köhler, 05674-7391,  
Helmut Kampe, 05677-925044,  
[www.Lauftreff-grebenstein.de](http://www.Lauftreff-grebenstein.de)



#### MuMM50-Gymnastik

Kulturhalle Grebenstein, Mo 1.00 - 15.30 u.  
18.00 - 19.30 Uhr, TUSPO Grebenstein, Frau Hartig-Pape,  
05674-7199



#### Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 35 Jahre

Schulturnhalle, Mo 19.30 - 20.30 Uhr,  
TUSPO Grebenstein, Horst Vogt, 05674-6818



#### Wirbelsäulengymnastik für Männer

Schulturnhalle, Mo 19.30 - 22.00 Uhr,  
TUSPO Grebenstein, M. Hermann, 05674-228

### Schachten Gymnastik

Dorfgemeinschaftshaus Schachten, Mi 19.30 Uhr,  
TSG Schachten, Frau Neutze, 05674-6726

## Udenhausen

Ausgleichsgymnastik

Bürgerhaus, Mo 19.30 – 20.30, ab Anfang Febr. u. Sept.,  
je 15 Termine, Heidi Hopf, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190

Callanetics

Turnhalle Udenhausen, Mi 20.15 – 22.00 Uhr,  
TSV 1897 Udenhausen, Sabine Engelbrecht,  
05674 – 924916

Laufen / Walking

Schutzhütte am Kaiserteich, So 9.00 Uhr,  
TSV 1897, Udenhausen, Dieter Fehling, 05674-6799

# Gemeinde Habichtswald

## Dörnberg

Aktiv älter werden  
für Neueinsteiger u. Geübte  
ab 50 Jahre

Mehrzweckhalle Dörnberg, Mo 18.45 – 19.45 Uhr,  
TSV Dörnberg, Margot Behrens, 05606-9772,  
MargotBehrens@aol.com

Fitness Mix /Gymnastik und mehr  
für Neueinsteiger u. Geübte  
von 30 – 60 Jahre

Mehrzweckhalle Dörnberg, Mo 20.00 – 21.30 Uhr,  
TSV Dörnberg, Margot Behrens, 05606-9772,  
MargotBehrens@aol.com

Walking, Nordic Walking  
für Neueinsteiger u.  
Fortgeschrittene

Von Mai – Oktober, Wanderparkplatz Horstweg,  
November – April, Parkpl. Kreissparkasse,  
Do 18.45 – ca. 20.00 Uhr, TSV Dörnberg 1894 e.V.,  
R. Bauer, 05606-7535,  
www.TSV-Doernberg.de

## Ehlen

Aufbaugymnastik für  
Frauen und Männer ab 50

DGH Ehlen, Warmetalstr. 13, Do 16.30 – 17.30 Uhr,  
ab Anfang Februar und September, je 15 Termine,  
VHS Landkreis KS, 05692-9873190

Fit in den Herbst

DGH Ehlen, Warmetalstr. 13, Mo 16.30 – 17.30 Uhr,  
ab Anfang Februar und September, je 15 Termine,  
VHS Landkreis KS, 05692-9873190



Muskelaufbauende Gymnastik  
für Frauen und Männer

DGH Ehlen, Warmetalstr. 13, Do 17.35 - 18.35 Uhr,  
ab Anfang Febr. u. Sept, je 15 Termine,  
VHS Landkreis KS, 05692-9873190, Voranmeldung  
Kursleitung, Doris Brösenhuber: 05665-407733

Tai Chi Chuan

Dorfgemeinschaftshaus, Do 10.00 - 11.30 Uhr,  
ab Anf. Febr. u. Sept., VHS Landkreis KS, 05692-987191

Wirbelsäulengymnastik  
und Qi Gong

Dorfgemeinschaftshaus, Mi 10.00 - 11.00 Uhr,  
ab Anfang Febr. u. Sept., je 15 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-987191

Yoga, Wirbelsäulengymnastik,  
Rückenschule

Dorfgemeinschaftshaus, Mi 19.45 - 21.15 Uhr, ab Anfang  
Febr. u. Sept. je 15 Termine, VHS Landkreis Kassel,  
05692-9873190, Voranmeldung Kursleitung: 05606-9320

## Gemeinde Helsa

**Eschenstruth**  
Gymnastik für Damen

Turnhalle Eschenwaldschule, Mo 19.45 - 20.45 Uhr,  
TSG-Eschenstruth, Edith Wille, 05602-5458

Schwimmen

Orthop. Klinik Hess. Lichtenau, Do 18.00 - 19.00 Uhr,  
TSG-Eschenstruth, Herbert Diederich, 05602-1376

Walking, Nordic Walking

Neueinsteiger werden integriert, Treffpunkt DGH  
Eschenstruth, Mo u. Mi 18.00, Sa 17.00 Uhr,  
TSG Eschenstruth, Karl-Heinz Boyens, 05602-6506

**Helsa**  
Lauftreff für Jedermann/Frau

Treffpunkt Gmz. Helsa, Di 18.30 Uhr, SC - Helsa e.V.,  
Manfred Schröder, 05605 - 91001,  
[www.skiclub-helsa.de](http://www.skiclub-helsa.de)

Rücken Fit  
Wirbelsäulengymnastik u.  
Herz-Kreislauftraining

Gemeindezentrum, Berlinerstr. 20, Mi 16.45 - 18.15 u.  
18.30 - 20.00 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept,  
12 Termine, VHS Landkreis KS, 9873190

# Stadt Hofgeismar

## Hofgeismar

<p>Bauch -Beine- Po Problemzonen-gymnastik für Frauen</p>	<p>Turnhalle d. Würfelturmschule, ab 5. Sept. 10 Term. Di. 19.00 - 20.00 Uhr, VFG Hofgeismar, Daniela Finger, 05671- 5070223, Kursgeb. 25.- € (Nichtmitgl.) Jahresbeitr. 30.- €</p>
<p>Beckenbodentraining für Anfänger u. Fortgeschrittene</p>	<p>VHS Geschäftsstelle, Do 9.00 - 10.00 Uhr, ab Anf. Febr. u. Sept, je 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190</p>
<p>Gymnastik für Damen</p>	<p>Turnhalle Würfelturmschule, Do 17.30 u. 19.30 Uhr, Verein für Fitness und Gesundheit, Traudel Oppermann, 05671-1710, Heidi Hopf, 05671-4579, Roswitha König, 05671-4893</p>
<p>Gymnastik für Damen</p>	<p>Kreissporthalle am Anger, Mo 20.00 – 21.30 u. Mi 17.00 – 18.00 Uhr, MuMM 50 – Gymnastik, TSG Hofgeismar, Christa Bering, 05671-1381, Christel Lerner 05671-3494</p>
<p>Gymnastik für Herren Einstieg jederzeit möglich</p>	<p>Sporthalle des ASS, Mo 18.30 - 19.30 u. 20.00 - 21.30 Uhr, Verein für Fitness und Gesundheit, Horst Lippert, 05671-1791</p>
<p>Gymnastik für Kinder</p>	<p>Turnhalle d. Würfelturmschule, Gr. 1 von 3 - 5 Jahre Do 16.00 - 16.46 Uhr, Gr. 2 von 6 - 8 Jahre Do 16.45 - 17.30 Uhr, VFG Hofgeismar, Daniela Finger, 05671-5070223, Roswitha König, 05671-4893</p>
<p>Gymnastik für Senioren Frauen und Männer</p>	<p>vorwiegend Gymnastik im Sitzen, Stadthalle Hofgeismar, Raum „Mühle“, Di 10.00 - 11.00 Uhr, VFG Hofgeismar, Roswitha König, 05671-4893, vfg@vfg-hofgeismar.de</p>
<p>Gymnastik für mollige Damen</p>	<p>Turnhalle Würfelturmschule, Di 18.00 – 19.00 Uhr, Verein für Fitness und Gesundheit, Roswitha König, 05671-4893</p>
<p>Lauftreff</p>	<p>Westberg Parkplatz Kirschenplantage, Winter: Di 15.30 und Sa 15.00 Uhr, Sommer: Di 18.15 und Sa 16.30 Uhr, TSG Hofgeismar, Toni Hülsmann, 05671-2364</p>
<p>Die eigene Mitte finden Meditation u. Körperarbeit für Frauen</p>	<p>VHS Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, ab Sept. Do 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190</p>



### Nordic Walking

Westberg Parkplatz Kirschenplantage, Winter:  
Di u. Do 15.30, Sa 15.00 Uhr, Sommer: Di u. Do 18.15,  
Sa 16.30 Uhr, TSG Hofgeismar, Elke Ruge, 05671-4426

### Pilates Grundkurs für jedes Alter

VHS Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, ab Sept. Mo 9.30 -  
10.30 Uhr, 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

### Sport für Herren

Kreissporthalle am Anger, Mi 19.30 – 21.00 Uhr,  
TSG Hofgeismar, Jürgen Graul, 05671-2636

### Walking, Nordic Walking für Damen u. Herren

Westberg-Kirschplantage, Winter: Mi u. Fr je n. Jahreszeit  
16.00 - 18.00 Uhr, Verein für Fitness und Gesundheit,  
I. Weber, 05671-40645, Kursgeb. 25.- €, Jahresbeitr. 30.- €

### Wandern für Senioren

Treffp. Parkplatz am Hallenbad, jeden 2. Do. ab 10.00 Uhr,  
VFG, Werner Turtenwald, 05671-3349, für Nichtmitgl.  
2.50 €, für Mitglieder kostenlos, vfg@vfg-hofgeismar.de

### Wirbelsäulengymnastik u. Qi Gong Grundkurs u. Aufbaukurs

VHS Geschäftsstelle, Di 8.30 - 9.30, 9.45 - 10.45 u. 11.00 -  
12.00 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept., je 15 Termine, VHS  
Landkreis KS, 05692-9873190, Voranm. Kursleitung Loretta  
Kay: 05609-9524

### Yoga für Frauen und Männer

Turnhalle Würfelturmschule, Do 18.30 - 19.30 Uhr, Verein  
für Fitness und Gesundheit, Doris Kerber, 05676-925075,  
Elfriede Berger, 05671-8926

### Yoga zum Wohlfühlen Aufbaukurs für Erfahrene

Kasinoweg 22, Mi 18.00 - 19.30 Uhr, ab Anfang Febr. u.  
Sept. je 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

### Yoga für Kinder ca. 6 - 12 Jahre

Turnhalle d. Würfelturmschule, Mo 16.15 - 17.15 Uhr,  
VFG Hofgeismar, Margret Hermann-Fricke, 05671-998621,  
Jahresbeitrag 25 .- €

## Stadt Immenhausen

### Immenhausen

Beckenbodengymnastik/  
Wirbelsäulengymnastik

Aktions- u. Kulturzentrum, Mo 11.00 - 12.00 Uhr, ab Anf.  
Febr. u. Sept., je 12 Term., VHS Landkreis KS, 05692-9873190



Frauengymnastik	Kleine Schulturnhalle, Mo 20.00 – 21.00 Uhr, TSV Immenhausen, Carmen Popovic, 05673-6864
Gymnastik ab 60 Jahre	Jahnturnhalle, Di 15.00 – 16.00 Uhr, TSV Immenhausen, Waltraud Kasper, 05673-7834
Osteoporosegymnastik/ Rückengymnastik	Aktions- u. Kulturzentrum, Mo 10.00 – 11.00 Uhr, ab Anf. Febr. u. Sept., je 12 Term., VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Walking, Venentraining	Akku, Bernhard-Vocke-Str, Di 18.00 – 19.00 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept. je 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Wassergymnastik	Hallenbad, Bernhard-Vocke-Str. 5, Do 17.00 – 17.45 Uhr, oder Sa 13.15 – 14.00 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept. je 12 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Wirbelsäulengymnastik	Grundschule, Mo 20.00 – 21.00, Di 19.00 – 20.00 oder Do 17.00 – 18.00 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept. je 15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

## Stadt Kassel

### **Bad Wilhelmshöhe**

Ausgleichsgymnastik	Wilhelmsgymnasium, Do 18.30 – 19.45 Uhr und 20.00 – 21.45 Uhr, TSG Wilhelmshöhe, Ursel Janke, 0561-885443
Ausgleichsgymnastik für jedes Alter	Wilhelmsgymnasium, Mi 20.00 – 21.30 Uhr, TSG Wilhelmshöhe, Ute Hubrich, 0561-315531
 Bewegung, Sport +Spiel in der Brustkrebs- Nachsorge	Gymnastikraum, Kirchditmolder Str. 46, Mo 18.30 – 20.00 und Do 10.00 – 11.30 Uhr, Elke Kley, 0561-882246
 Funktionsgymnastik/ Wirbelsäulengymnastik alle Altersstufen Anfänger +Fortgeschrittene	Gymnastikraum Kirchditmolder Str. 46, Do 17.00 – 18.00 und 18.15 – 19.15 Uhr, TSG Wilhelmshöhe, Ursula Umbach, 0561-37639



## Knieschule

Clubhaus der TSG Wilhelmshöhe, Di 14.30 – 15.30 Uhr,  
TSG Wilhelmsh., Frau Messerschmidt, 0561-401338

## Offenes Bewegungs- und Spielangebot für Kinder von 4 - 8 Jahre

Sporthalle Reformschule, Mi 16.15 - 17.00 und  
17.00 - 17.45 Uhr, Bewegen -Spielen- Lernen e.V.,  
0561-26265, bsl@bsl-ks.de

## Pilates Grundkurs für jedes Alter

Sportstudio Vitalite, Wilhelmshöher Allee 239, ab Sept.  
Mo 20.15 - 21.15 Uhr, 12 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190, Voranmeldung Kursleitung,  
Heinz-Helge Fach: 0561-497426



## Präventive Rückengymn. für alle Altersstufen

Mergellschule, Di 18.30 - 20.00 Uhr, TSG Wilhelmshöhe,  
Ursula Umbach, 0561-37639

## Progressive Muskelentspannung

Baunsbergstr. 16 A, Praxis Dipl. Psych. Dieter Bruns,  
Di 18.00 - 19.00 Uhr, ab November 2006, 8 Termine, VHS,  
Helgard Hesse, 0561-7033825,  
helgard.hesse@stadt-kassel.de

## Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guoru

Jean Paul Schule, ab September 2006 12 Termine,  
Grundkurs u. Aufbaukurs, VHS, Helgard Hesse,  
0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de

## Rückentraining, spez. Fitnesstraining Kraftsport

Mo bis Fr 9.30 – 12.30 u. 15.00 – 22.00 Uhr,  
Sa 15.00 – 18.00, So 9.30 – 12.00 Uhr,  
Kraftsport-Club Kassel, Ernst-Rainer Claus, 05608-4338  
p., 0561-3160208, Vereinsbeitrag 19.– €/Monat

## Seniorengymnastik, Ausgleichsgymnastik

Clubhaus der TSG Wilhelmshöhe, Mi 9.30 - 10.30 Uhr  
und 10.30 - 11.30 Uhr, Christel Messerschmidt,  
0561-401338

## Bettenhausen Aerobic für Frauen

Sporthalle Olebachweg, Mi 18.30 - 19.30 Uhr, VfB  
Bettenhausen, Britta Brandes, 0561-528615

## Bewegung für Kleinkinder im Alter von 4 - 6 Jahren

Turnhalle Losseschule, Di 16.00 - 17.00 Uhr, VfB Viktoria  
Bettenhausen, Angelika Mugge, 05619513448

## Fitness + Gesundheitssport für Frauen jeglichen Alters

Turnhalle Togoschule, Do, 20.00 - 21.30 Uhr, VfB Viktoria  
Bettenhausen, Gundula Wolf, 05605-70310

Schongymnastik: Allgemeine  
Körperschulung für Frauen ab 30 J.

Sporthalle Olebachweg, Mo 20.00 - 21.30 Uhr, Christiana  
Freitag, 0561-5280092, Britta Brandes, 0561-528615

Senioren Gymnastik  
für Frauen ab 50 Jahre

Turnhalle Losseschule, Di 17.00 – 18.00 Uhr,  
VfB Viktoria Bettenhausen e.V., Helga Mill, 0561-524909

Wirbelsäulengymnastik für  
Neueinsteiger u. Fortgeschrittene

Turnhalle Losseschule, Mi 19.45 - 21.30 Uhr,  
VfB Viktoria Bettenhausen e.V., Sophie Thür, 0561-526585,  
Kursgebühr € 20.-, € 40.- für Nichtmitglieder

## Harleshausen

Bewegung für Frauen ab 60

Bürgerhaus Harleshausen, Saal, ab Anfang Febr.  
Mi 16.30 – 17.30 Uhr, 15 Termine, VHS,  
Helgard Hesse, 0561-7033825, vhs@stadt-kassel.de

Eltern-Kind-Turnen  
von 1 - 4 Jahre

Grundschule Harleshsn., Im Krauthof, Mo 16.45 – 18.00 Uhr  
Grundsch. Jungfernkopf Wegmannstr., Di 16.00 – 17.00 Uhr  
SVH Kassel e.V., E. Kißmer, 0561-880303, svhkassel45@aol.com

Er & Sie Turnen  
ab 50 Jahre

Schulturnhalle „Im Krauthof“, Di 19.30 - 20.30 Uhr,  
Franciska Bachmann, SVH Geschäftsstelle, 0561-880303

Gesundheitsgymnastik

Schulturnhalle „Im Krauthof“, Do 19.00 – 20.15 Uhr,  
SVH Kassel, Frau Nordheim, 0561-61370

Jedermann – Sport

Schulturnhalle „Im Krauthof“, Mo 20.00 – 21.30 Uhr,  
SVH Kassel, Rainer Erler, 0561-61266

Kinderturnen  
von 4 – 6 Jahre

Grundschule Harleshsn., Im Krauthof, Do 16.00 – 17.00 Uhr  
SVH Kassel e.V., P. Stetter, 0561-880303, svhkassel45@aol.com

Konditions- und Fitnessgymnastik

Bürgerhaus Harleshausen, Di 19.45 - 20.45 Uhr,  
Beginn 26. Sept. 2006, 13 Termine, VHS, Helgard Hesse,  
0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de

Kundalini Yoga  
für jedes Alter geeignet  
Grundkurs

Bürgerhaus Harleshausen, ab Sept 2006, Mi 18 - 19.30 Uhr,  
12 Termine, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825,  
helgard.hesse@stadt-kassel.de

Mädchenturnen  
ab 6 Jahre

Grundschule Harleshausen, Im Krauthof, Di 16.30 – 17.30  
u. Do 17.00 – 18.00 Uhr, SVH Kassel e.V., Bettina Schadow,  
0561-880303, svhkassel45@aol.com



Nordic Walking  
Anfängerkurse

Treffpunkt Schwimmbad Harleshausen, Nach Anfrage,  
Elke Kißmer, SVH Geschäftsstelle 0561-880303

Nordic Walking,  
betreutes Laufen

Treffp. Schwimmbad Harleshausen,  
Mo 18.00 - 19.00, Di 18.30 - 19.30, Mi 18.30 - 19.30  
und Do 18.00 - 19.00 Uhr,  
SVH Geschäftsstelle 0561-880303

Pilates

Kiga Harleshausen, Wolfhagerstraße, Do 20.00 – 21.00 Uhr  
Aresu Rasekhi, Physioth., SVH Kassel e.V., 0561-880303,  
svhkassel45@aol.com

Rhythmische Gymnastik  
für Kinder ab 6 Jahre

Grundschule Harleshsn., Im Krauthof, Do 15.00 – 16.00 Uhr  
SVH Kassel e.V., Bettina Schadow, 0561-880303,  
svhkassel45@aol.com

Rückengymnastik

Bürgerhaus Harleshausen, Di 16.15 - 17.45 Uhr,  
Beginn 12. September 2006, 12 Termine, Helgard Hesse,  
0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de

Sport für Sie und Ihn

Schulturnhalle „Im Krauthof“, Mo 19.00 – 20.00 Uhr,  
SVH Kassel, Christa Nordheim 0561-61370

Sport für Herren  
„Jedermänner“

Schulturnhalle „Im Krauthof“, Mo 20.00 – 21.30 Uhr,  
SVH Kassel, Rainer Erler, 0561-61266

Walking

Sommer: Hans-Römhildstr., Mi 18.30 Uhr, Winter: Parkpl.  
Schule Jungfernkopf, Mi 18.00 Uhr, SVH Ursel Janke,  
0561-885443, Rainer Erler, 0561-61266

Wirbelsäulengymnastik  
für alle Altersgruppen

Bürgerhaus Harleshausen, Mi 20.00 - 21.30 Uhr,  
Corinna Pfann, SVH Geschäftsstelle, 0561-880303

Wirbelsäulengymnastik  
für alle Altersgruppen

Bürgerh. Harleshausen, Do 10.00-11.30 und  
11.30-13.00 Uhr, Ute Sauerzapf, SVH Geschäftsstelle,  
0561-880303

**Jungfernkopf**  
Er & Sie Turnen  
ab 50 Jahre

Schule Jungfernkopf, Do 20.00 - 21.30 Uhr, Wolfgang  
Steckel, SVH Geschäftsstelle 0561-880303



G.U.T. 50 plus

Schulturnhalle „Jungfernkopf“, Fr 16.00 – 17.30 Uhr,  
SVH Kassel, Rainer Erler, 0561-61266

## Gymnastik für Damen

Schulturnhalle „Jungfernkopf“, Mo 17.30 – 19.00 Uhr,  
SVH Kassel, Marianne Goldberg, 0561-777214



**G.U.T.**  
**Wirbelsäulengymnastik**  
alle Altersgruppen

Schulturnhalle „Jungfernkopf“, Mo 16.00 – 17.30 u.  
Fr. 16.00 – 17.30 u. 17.30 – 19.00 Uhr, SVH Kassel,  
Rainer Erler, 0561-61266

## Kirchdittmold

**Damen Gymnastik**  
von 24 - 60 Jahre

Für Neueinsteiger geeignet, Clubhaus Zentrafenstr. 4,  
Di ab 20.00 Uhr, Spielverein 06 e.V., Nadine Römer,  
0561-474474, gymnastik@spielverein06.de

## "Fit und vital älter werden"

Neu- u. Wiedereinsteiger sind willkommen, Turnhalle,  
Grundschule in der Mergellstraße, Mi 19.20 - 20.20 Uhr,  
VfL Kassel, Conny und Holger Baum, 0561-61879

## Wirbelsäulengymnastik

Turnhalle Grundschule, Wahlershäuser Straße,  
Do 18.00 – 19.00 Uhr, VfL Kassel, Cornelia Baum,  
0561-61879, Mitgl. 2.- €/Std, Nichtmitgl. 4.- €/Std.

## Mitte

**Autogenes Training**

Hermann-Schafft-Haus, Raum 24, Mi 20.00 - 21.00 Uhr,  
ab 13. September 2006, 10 Termine, VHS, Helgard Hesse,  
0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de

## Damengymnastik

Sporthalle ehemalige Bereitschaftspolizei,  
Di 19.00 – 20.30 Uhr, PSV Grün-Weiß,  
Frau Kusan, 0561-38883

**Damen-Gymnastik**  
für Ungeübte  
ohne Altersbeschränkung

Friedrich-Wöhler-Schule, Philosophenweg, Mi 16.30 -  
18.00 Uhr, LAV Kassel, Sport für Jedermann, Gustaf  
Eichbaum, 0561-4919817, Gugoeich@aol.com

**Funktionelles Muskel- und**  
**Rückentraining nach Dr. Wolf**  
von 12 - 90 Jahre

Wellness Resort Kurfürsten Galerie, Mo 17.15, Di 17.00 u.  
19.00 u. Do 17.00 u. 10.30 Uhr, u. zu frei vereinb. Zeiten  
als Geräteprogr., 0561-890870, info@wellness-resort.biz

**Gewichtreduktion**  
**Fit'n Attractive von 16 - 70 Jahre**

Wellness Resort Kurfürsten Galerie, Mo 18.00, Mi 10.00 und  
Fr 17.45 Uhr, Info: 0561-890870, info@wellness-resort.biz

## Gymnastik für jung u. alt

Turnhalle Luisenschule, Di 16.30 – 17.30 Uhr,  
BSV Hessen, Carola Noske 0561-38407, email:  
Carola.Noske@t-online.de



Gymnastik ab 50	Volkshochschule, Gymnastikraum, ab Anfang Febr. Di 9.00 – 10.00 Uhr, 10 – 11.00 u. 11.00 – 12.00 Uhr oder Do 14.30 – 15.30 Uhr, je 15 Termine , VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, vhs@stadt-kassel.de
Gymnastik für Damen	Sporthalle am Kulturbahnhof, Franz-Ulrich-Str., Mi 16.30 – 17.30 Uhr, Eisenbahner Sportverein Jahn Kassel 1913 e.V., Renate Werner, 0561-9219970, 6.– €/Monat
Gymnastik und Rückenschule ab 40 J., auch für Neueinsteiger	BSZ Schillerstraße, Mi 18.00 - 19.30 Uhr, TV Jahn Kassel, Wolfgang Werner, 0561-9882798, 3,50 €/ Monat
Gymnastik/Rückentraining für Erwachsene/Ältere Neueinsteiger u. Fortgeschrittene	Sporthalle Friedrich-Wöhler Schule, Mo 19.00 - 20.00 Uhr, WVC Kassel, Gerhard Bohnes, 0561-883934, 8.- €/ Monat
Hatha Yoga für Einsteiger	Hermann-Schafft-Haus, Raum 29, ab Sept. 2006, je 12 Term. Di 17.30 - 19.00 u. Mi 18.00 - 19.30 Uhr, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de
Hatha Yoga Aufbaukurs für Erfahrene	Hermann-Schafft-Haus, Raum 29, ab Sept. 2006, 12 Termine, Mi 9.00 - 10.30 Uhr, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de
Jedermann – Sport	Schulsporthalle Friedrichs-Gymnasium, Humboldstr., Mo u. Mi 18.00 – 19.00 Uhr, Dieter Molzberger, 0561-527933
Kinder Abnehmkurse XXL Fit Kids von 6 –16 Jahre	Wellness Resort Kurfürsten Galerie, Mo, Di u. Fr 16.00, Mi u. Do 15.30, und Sa 11.00 Uhr, Info 0561-890870, info@wellness-resort.biz
Konditions- und Fitnessgymnastik	VHS Gymnastikraum, Di 15.30 - 16.30 Uhr, Beginn 12 Sept. 2006, 13 Termine, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, vhs@stadt-kassel.de
Lauftreff	Versch. Leistungsgruppen, auch für Einsteiger, Treffpunkt Aue, Orangerie, Marmorbad, April - Okt. Mi 18.00 Uhr, PSV Grün-Weiß Kassel, Friedrich Iffert, 0561-16420
Nordic Walking	Deutscher Alpenverein Sektion Kassel e.V., Geschäftsstelle Di 16.30 – 18.30 Uhr, 0561-104046, www.alpenverein-kassel.de

Das „Gesundheit schützende Qigong“	Hermann-Schafft-Haus, Raum 29, Fr 17.30 - 19.00 Uhr, ab Nov. 2006, 8 Termine, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, <a href="mailto:helgard.hesse@stadt-kassel.de">helgard.hesse@stadt-kassel.de</a>
Rückenschule	Friedrich-Wöhler-Schule, Mo 19.00 – 20.30 Uhr, WVC Kassel, G. Körner, 0561-401139
Rückengymnastik	VHS Gymnastikraum, Di 17.30 - 18.30 Uhr, Beginn 12. September 2006, 15 Termine, Helgard Hesse, 0561-7033825, <a href="mailto:helgard.hesse@stadt-kassel.de">helgard.hesse@stadt-kassel.de</a>
Rückengymnastik u. Qigong	VHS Gymnastikraum, Di 15.30 - 16.45 Uhr, Beginn September 2006, 15 Termine, Helgard Hesse, 0561-7033825, <a href="mailto:helgard.hesse@stadt-kassel.de">helgard.hesse@stadt-kassel.de</a>
Schwimmen/ Wassergymnastik für jedes Alter	Stadtbad Mitte, von September bis Mai, Behinderten Sportgemeinschaft, Renate Molkenthin, 0561-517516, <a href="mailto:peremol@arcor.de">peremol@arcor.de</a>
Senioren-gymnastik und Qigong	VHS Gymnastikraum, Di 14.30 - 15.30 Uhr, Beginn 12. September 2006, 15 Termine, Helgard Hesse, 0561-7033825, <a href="mailto:helgard.hesse@stadt-kassel.de">helgard.hesse@stadt-kassel.de</a>
Stressbewältigung/Entspannung/Yoga von 18 - 90 Jahre	Wellness Resort Kurfürsten Galerie, Mo 10.00 Uhr Yoga, Mi 18.30 Uhr Soul Fitness, Fr 19.00 Uhr Yoga, Sa 15.00 Uhr Thai Chi/Chi Gong, 0561-890870, <a href="mailto:info@wellness-resort.biz">info@wellness-resort.biz</a>
Tai Chi Chuan Grundkurs Einführung in den Yang Stil	Hermann-Schafft-Haus, Raum 29, ab 11. Sep. 06 20 Term., Mo u. Do 17.30 - 19.00 Uhr, Achim Rache, Helgard Hesse, 0561-7033825, <a href="mailto:helgard.hesse@stadt-kassel.de">helgard.hesse@stadt-kassel.de</a>
Tai Chi Chuan Aufbaukurs für Geübte	Hermann-Schafft-Haus, Raum 29, ab 14. Sept. 2006, 10 Termine, Mo u. Do 19.00 - 20.30 Uhr, Achim Rache, Helgard Hesse, 0561-7033825, <a href="mailto:helgard.hesse@stadt-kassel.de">helgard.hesse@stadt-kassel.de</a>
Turnen für Herren	Sporthalle Königstor, Fr 20.30 – 22.30 Uhr, KSV Auedamm, G. Staub 0561-68956
Wandern	In und um Kassel, Do lt. Ankündigung Tageszeitung, ACT-Kassel, Arno Dittmar, 0561-55280



## Walking

Treffpunkt Auebad, Mi 18.00 – 19.00 Uhr, Auebad Förderverein, Gudula Körner, 0561-401139, kostenlos

## Wassergymnastik für Jedermann

Stadtbad Mitte, Winterhalbjahr, Mo 8.00 - 19.30 Uhr Behinderten Sportgemeinschaft, Helmut Ernst, 0561-4009560, vorstand@bsg-kassel.de

## Niederzwehren

### Aerobic

Elisabeth-Selbert-Haus, Mi 10.00 – 11.00 Uhr, Freie Turnerschaft 1897 e.V., Iris Fiedler-Lauber, 0561-46727

### Aqua-Fitness

Leimbornschnule Lehrschwimmbcken, Do 16.00 – 17.15 Uhr, TSG 87 Niederzwehren, n. Voranm., G. Dittmar, 0561-42604

### Gymnastik

Dorothea-Viehmnn-Schnule, Di 20.15 Uhr und Fr 15.00 Uhr, Freie Turnerschaft 1897 e.V., Cornelia Nolde, 0561-473340, Erw. bis 60 J. 6.– € , über 60 J. 5.– €

### Gymnastik für Jedermann

Vereinsheim, Di 20.00 - 21.30 Uhr, TSG 87 Niederzwehren, Elke Hose, 0561-472185

### Gymnastik für Jedermann

Vereinsheim, Mi 9.30 - 10.30 Uhr, TSG 87 Niederzwehren, Rosi Muster 05665-2626

### Gymnastik für Damen

Leimbornschnule, Do 19.30 - 21.30 Uhr, TSG 87 Niederzwehren, Birgit Kühllborn, 0561-46106

### Gesundheitsturnen für Senioren ab 60 Jahre

Vereinsheim, Mo 16.00 – 17.00 Uhr, TSG 87 Niederzwehren, Hanna Freund, 0561-8208170

### HathaYoga für Einsteiger

Elisabeth-Selbert-Haus, ab Sept 2006, Mo 19.00 - 20.30 u. Di 17.30 - 19.00 Uhr, je 12 Termine, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de



### Nordic Walking

Vereinsheim, Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, TSG 87 Niederzwehren, Pia Maybaum, 0561-41885



### Osteoporose Prävention ab 40 Jahre

Vereinsheim, Mo 10.15 und Do 9.00 Uhr, TSG 87 Niederzwehren, Hanna Freund, 0561-8208170

## Walking

Termin u. Treffpunkt bitte erfragen, TSG 1878 Niederzwehren, Elke Hose, 0561-472185



Wandern  
ab 30

Für Neueinsteiger geeignet, Clubhaus Olympia, Silberborn-  
str. 66, Ankünd. in der Vereinszeitung/Vereinskalender HNA  
Sportvereinigung Olympia, Rolf Jablonski, 0561-473599

Wassergymnastik für  
Senioren / innen

Hotel Gude, Frankfurter Str. 299, ab Anfang Febr.  
Di 10.00 – 11.00 u. 11.00 – 12.00 Uhr, je 12 Termine,  
VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, vhs@stadt-kassel.de



Wirbelsäulengymnastik

Dorothea-Viehmänn-Schule, Do 18.30 – 19.45 Uhr, FTN KS-  
Niederzw., Marika Rathfelder, 0177-3502823, 0561-281474



Wirbelsäulengymnastik  
ab 40 Jahre

Vereinsheim, Dittershäuser Str. 17, Mo 9.00 – 10.00,  
TSG 1887 Niederzwehren, Rosi Muster 05665-2626



Wirbelsäulengymnastik  
ab 40 Jahre

Vereinsheim, Dittershäuser Str. 17, Di 19.00 - 20.00 Uhr,  
TSG 1887 Niederzwehren, Elke Hose, 0561-472185

## Nord

Sport und Spiel  
für jedes Alter

Carl-Anton-Henschel-Schule, Do 16.30 - 18.00 Uhr, BSG  
Kassel, Renate Molkenhain, 0561-517516, peremol@arcor.de

## Oberzwehren

Aerobic für jedes Alter

Sporthalle Schenkelsbergschule, Mi 18.30 – 19.30 Uhr,  
TSV 91 Geschäftsstelle, Di + Do 10.00 – 12.00 Uhr,  
0561-470447, Erw. 6.– € mtl.

Fitness für Frauen  
jeden Alters

Sporthalle Schenkelsbergschule, Mo 19.00 – 20.00 u. 20.00 –  
– 21.00 Uhr, TSV 91 Geschäftsst., Di u. Do 10.00 – 12.00 Uhr  
0561-470447, Erw. 6.– €, Stud./Rentner 4.50 € mtl.

Jedermannsport

Heisebachsporthalle, Mattenbergstr., Do 20.00 – 22.00 Uhr,  
TSV 91 Geschäftsstelle, Di u. Do 10.00 – 12.00 Uhr,  
0561-470447, Erw. 6.– €, Stud./Rentner 4.50 € mtl.

„Jung – Senioren“

Turnhalle der Schenkelsberg-Schule, Di 18.00 – 19.00 Uhr,  
TSV 91 Kassel-Oberzwehren, TSV 91 Geschäftsstelle,  
Di u. Do. 10.00 – 12.00 Uhr, 0561-470447,  
Erw. 6.– €, Rentner 4.50 € mtl.

Das "Gesundheit schützende  
Qigong"

Hermann-Schafft-Haus, Raum 29, Mo 10.00 - 11.00 Uhr,  
ab Sept. 2006, 15 Termine, VHS, Helgard Hesse,  
0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de



Rückengymnastik	Olof-Palme-Haus, Saal, Do 10.00 - 11.00 Uhr, Beginn 14. September 2006, 15 Termine, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de
Rückengymnastik und Qigong	Olof-Palme-Haus, Saal, Do 8.45 - 10.00 Uhr, Beginn 14. September 2006, 15 Termine, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de
Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter	Sporthalle Schenkelsbergschule, Do 16.00 – 19.00 Uhr 3 Gruppen, Fr 18.00 – 20.00 Uhr 3 Gruppen, TSV 91 Geschäftsstelle, Di u. Do 10.00 – 12.00 Uhr, 0561-470447, Anmeldung erforderlich
Seniorenspport	Sporthalle Schenkelsbergschule, Fr 15.00 – 16.00 Uhr, TSV 91 Geschäftsstelle, Di u. Do 10.00 – 12.00 Uhr, 0561-470447, Rentner 4,50 € mtl.
Walking	Treffpunkt Parkplatz hinter der Kasseler Bank Obzw., Di 17.00 – 18.30 Uhr, TSV 91 Geschäftsstelle, Di u. Do 10.00 – 12.00 Uhr, 0561-470447
Wandern	Treffpunkt Falkensteinstraße Ecke Oberzwehrener Straße, 1. Do im Monat, TSV 1891 Kassel-Oberzwehren, G. Ulbrich, 0561-474104
Wandern	Kassel und Umgebung, Termin mit Vorankündigung, TSV 1891 Kassel Oberzwehren, Gerhard Humburg, 0561-41166
Yoga keine Altersbegrenzung offen für alle	Einstieg jederzeit möglich, Grundschule, Schenkelsberg, Do 19.00 - 20.00 Uhr, TSV 1891 Oberzwehren, Frau Bittner, 0561-470447, tsv91@t-online.de
<b>Rothenditmold</b> Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik	Valentin-Traudt-Schule, Turnhalle, Mo u. Di 19.30 – 20.30 Uhr, TG-Rothenditmold, Rolf Löscking, 0561-8900466
Präventive Damengymnastik für Neueinsteiger geeignet keine Altersbegrenzung	Spielverein 06, Zentgrafenstr. 4, Di 20.00 Uhr, SV 06 Kassel-R., Nadine Römer, 0561-474474

## Städ

Ausgleichsgymnastik	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Mo 18.15 - 19.30 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Eltern-Kind-Turnen für 2-3 jährige Kinder	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Mi 15.45 - 17.00 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Eltern-Kind-Turnen für 3-4 jährige Kinder	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Mi 17.00 - 18.15 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Eltern-Kind-Turnen für 3-5 jährige Kinder	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Fr 17.00 - 18.15 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Fit und Gesund am Arbeitsplatz für Bedienstete der Uni KS	Technikgebäude, HoPla, Mo u. Mi 12.00 - 12.30 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Fitnessgymnastik	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Di 20.45 - 22.00 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Fitnessgymnastik	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Mi 19.30 - 20.45 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Fitnessgymnastik	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Fr 18.15 - 19.30 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Fitness – Gymnastik: Bauch – Beine – Po, für Ungeübte geeignet	Tanzzentr. Auepark, Damaschkestr. 10, Mo 9.00 – 10.00 Uhr ROT-WEISS-KLUB, Angelika Bringmann, 0561-527491
Hatha Yoga	Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Do 19.30 - 21.30 Uhr, AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de
Integratives Bewegungs- und Spielangebot für dicke Kinder von 4-10 Jahre	Max. 7 Kinder pro Gruppe, Mo - Fr ab 14.00 Uhr in diversen Sporthallen in Kassel, bitte erfragen, Bewegen – Spielen – Lernen e.V., 0561, 26265, bsl@bsl-ks.de
Lauffreff für AnfängerInnen	Vorplatz Foyer Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Mo 18.30 - 19.45 Uhr, AHS, 0561-8045394, hochschulsport@uni-kassel.de
Nordic Walking	Treffpunkt Gärtnerbrücke am Auedamm, Mi 10 - 11 Uhr, ab 13. September 2006, 12 Termine, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de



G.U.T. Nordic Walking  
für Einsteiger u. Fort-  
geschrittene ab 35 J.

Treffp. Eingang Sporthalle Uni Kassel, Damaschkestraße,  
Di. 15.00 - 16.00 Uhr, Termine nach Absprache, Kasseler  
Gefäßsportverein e.V., Franciska Bachmann, 0561-7394660,  
fbachmann@lsbh.de

Nordic Walking

Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Di 18.00 - 19.15 Uhr,  
AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de

Präventives Rückentraining

Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Di 19.30 - 20.45 Uhr,  
AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de

Präventive Venengymnastik

Sporthalle der Uni Kassel, Damaschkestr. 25,  
Mi 15.45 - 16.45 Uhr, VHS, Helgard Hesse, 0561-7033825,  
helgard.hesse@stadt-kassel.de

Psychomotorische Entwicklungs-  
förderung  
für Kinder von 4 - 10 Jahre

Diverse Sporthallen in Kassel, bitte erfragen,  
Mo - Fr ab 14.00 Uhr, Bewegen -Spielen- Lernen e.V.,  
0561-26265, bsl@bsl-ks.de



G.U.T. Seniorensport  
Herz-Kreislauftraining  
Rücken- und  
Wirbelsäulengymnastik

Großsporthalle Damaschkestraße,  
Mo 15.00 - 16.15 Uhr, Di und Do 10.00 - 11.15 Uhr,  
KSV Auedamm e. V., Brigitte Bielenberg, 0561-512387

Schwimmen

Bereitschaftspolizei, Frankfurterstraße 365,  
Do 19.45 - 21.00 Uhr, AHS, 0561-804-5394,  
hochschulsport@uni-kassel.de

Tai Chi Chuan  
für AnfängerInnen

Aueparkhalle, Damaschkestr. 25, Mo 17.00 - 18.15 Uhr,  
AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de

Wandern

Jeden 2. Mi im Monat, nach Vereinbarung,  
KSV Auedamm e.V., Brigitte Bielenberg, 0561-512387

Zen Meditation

Haus Chasalla, Sickingenstr. 10, Do 16.15 - 17.45 Uhr,  
AHS, 0561-804-5394, hochschulsport@uni-kassel.de

**Süsterfeld / Helleböhn**



Fit ab 50 plus  
Herz-Kreislauf- u. Ausdauer-  
training, Wirbelsäulen-  
gymnastik, Entspannung

Sporthalle Fridtjof-Nansen-Schule, Fr 15.30 - 17.00 Uhr,  
VfB Süsterfeld e.V., Ingrid Schneider, 0561-312907,  
Dieter Brack 0561-314483



**Jedermannsport**  
HerzKreislauf, Ausdauer,  
Rücken, Spiele,  
Gesundheitssport

Fridtjof-Nansen-Schule, Eugen-Richter-Straße,  
Fr 19.00 – 20.30 Uhr, VfB Süsterfeld, Ingrid Schneider,  
0561-312907, Dieter Brack, 0561-314483

Walking, Nordic Walking

Eingang Fridtjof-Nansen-Schule, Mi ab 16.30 Uhr,  
VfB Süsterfeld, Ingrid Schneider, 0561-312907

### **Unterneustadt**

Gymnastik für Damen  
von 25 - 70 Jahre

Turnhalle Herderschule, Mi ab 18.15 Uhr, CSC 03,  
Physiotherapeutin Christina Eckhardt-Nendziz,  
0561-876553 oder 874956, Jahresbeitrag € 60.-

### **Waldau**



Nordic Walking f. jedes Alter  
Anfänger u. Fortgeschrittene

Vereinsheim Fuldaaue, Sa 9.30 - 11.00 Uhr,  
BehindertenSportgemeinschaft, Renate Molkenthin,  
0561-517516, peremol@arcor.de



Rückenschule  
für jedes Alter, für Ungeübte  
u. Fortgeschrittene

Vereinsheim Fuldaaue, Mi 17.30 - 18.30 Uhr,  
Behinderten Sportgemeinschaft, Renate Molkenthin,  
0561-517516, peremol@arcor.de

### **Wehlheiden**

Gymnastik für Damen

Luisenschule, Mo 19.30 – 20.30 u. 20.30 – 21.30 Uhr,  
Mi 19.30 – 19.50, 19.50 – 20.40 u. 20.40 – 21.30 Uhr,  
TG Wehlheiden e.V., Rosi Simon, 0561-23321

Lauftreff

Buchenaukampfbahn, TG Wehlheiden e.V., Termin auf  
Anfrage, Diana Gröschke, 0561-18125

Walking, Nordic Walking

Buchenaukampfbahn, Sommer: Di u. Do 8.30 Uhr,  
Di u. Fr 18.00 Uhr, Winter: Di u. Do 8.30 Uhr, Di 18.00  
u. Sa 14.00 Uhr, TG Wehlheiden e.V., Jutta Börner,  
0561-282820, walking@tg-wehlheiden.de

Wandern

Zeit und Ort bitte erfragen, TG Wehlheiden, Karl-Heinz  
Krause, 0561-21668 oder Hans-Karl Leffler, 0561-22820

### **Wesertor**

Altersturnen

ACT – Halle, Wimmelstr. 10, Fr 20.00 – 21.30 Uhr,  
ACT-Kassel, Edgar Leidig, 0561-407221,  
turnen@act-kassel.de



## Gymnastik

ACT – Halle, Wimmelstr.10, Di 15.00 – 16.15 Uhr,  
ACT-Kassel, Christiana Freitag, 0561-5280092

## Gymnastik für Frauen

ACT – Halle, Wimmelstr. 10, Mo 17.30 – 18.30 Uhr, ACT-  
Kassel, Edgar Leidig, 0561-407221, turnen@act-kassel.de

## Jedermann Gymnastik / Spiel

Emil-Junghenn-Halle, Mo 18.30 – 20.00 Uhr, ACT-Kassel,  
Edgar Leidig, 0561-407221, turnen@act-kassel.de

## Senioren – Gymnastik / Spiel

ACT – Halle, Wimmelstr. 10, Di 15.00 – 16.15 Uhr,  
ACT-Kassel, Edgar Leidig, 0561-407221,  
turnen@act-kassel.de

## Wirbelsäulengymnastik

ACT – Halle, Gruppe 1: Do 18.00 – 19.00 Uhr,  
Gruppe 2: 19.00 – 20.00 Uhr, ACT-Kassel, Klaus-Dieter  
Constantin, 05665-4164, rehasport@act-kassel.de

## West (Vorderer Westen)

### Sport für Jedermann

Sporthalle Gabelsbergerstraße, Do 20.30 – 22.00 Uhr,  
PSV-Grün-Weiß Kassel, Dieter Kupfer, 0561-886104

## Wolfsanger

### Gymnastik für Damen

Ernst-Freudenthal-Halle, Di 20.15 – 21.30 Uhr, TSV 1889  
Kassel-Wolfsanger e.V., Bianca Pieper, 0561-24420

## Wirbelsäulengymnastik gemischte Gruppe, 35 - 70 Jahre

Grundschule Bossental, Do 18.30 - 19.30 Uhr, TSV 1889  
Kassel-Wolfsanger e.V., Michaela Zaloha, 0561-812878

## Wirbelsäulengymnastik gemischte Gruppe, 50 - 75 Jahre

Grundschule Bossental, Mi 18.00 - 19.30 Uhr, TSV 1889  
Kassel-Wolfsanger e.V., Angela Voss, 0561-871283

## Wirbelsäulengymnastik gemischte Gruppe, 40 - 70 Jahre

Ernst-Freudenthal-Halle, Do 19.00 - 20.00 Uhr,  
TSV 1889 Kassel, Elke Kranich-Wiesner, 0561-871890

# Gemeinde Kaufungen

## Niederkaufungen

### Ausgleichsgymnastik für Frauen

Haferbachhalle, Mi 18.30 – 19.30 + 19.30 – 20.30 Uhr,  
ab Anf. Febr. u. Sept., VHS Landkreis KS, 05692-9873190

Fit im Alter	Tuspo 1893 Niederkaufungen, Termin bitte erfragen, Rosemarie Schlüter, 05605-2829
Fitness und Gesundheit	Haferbachhalle, ab Sept. 2006, Mi 18.30 - 19.30 u. 19.30 - 20.30 Uhr, je 15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-987191
Gymnastik für Paare	Haferbachhalle, Mo 19.30 – 20.30 Uhr, Tuspo 1893 Niederkaufungen, Rosemarie Schlüter, 05605-2829
Senioren - Sportgruppe für Sie und Ihn	Haferbachhalle, Mo 19.30 - 20.30 Uhr, TUSPO Niederkau- fungen e.V. und TSV Oberkaufungen e. V., Günter Lesemann, 05605-2550
Wirbelsäulengymnastik	Haferbachhalle, Mi 19.30 - 20.15 Uhr, TUSPO 1893 Niederkaufungen, Achim Stöhr, 05605-70952
Wirbelsäulengymnastik	Gesellschaftsraum im Bürgerhaus, Di 19.30 - 20.15 u. 20.15 - 21.00 Uhr, Gerlinde Schikora, 05605-7831
<b>Oberkaufungen</b>	
Fit ab 60	Ernst-Abbe-Schule, Fr 16.00 – 17.00 Uhr, TSV Oberkaufungen, Dagmar Hildebrand, 05605-3651
Gymnastik mit Musik	Aula Integrierte Gesamtschule, Di 19.30 – 21.00 Uhr, Tuspo 1893 Niederkaufungen, Frau Schlüter, 05605-2829
Hatha - Yoga Grundkurs	Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Mi 1.00 - 17.30 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept., je 12 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-987191
Hatha Yoga Aufbaukurs für Erfahrene	Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Mi 18.00 - 19.30 u. 19.45 - 21.15 Uhr, je 10 Termine, ab Anf. Febr. u. Sept., VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Laufen	Lossetalstadion, Mi 17.30 Uhr, Laufgemeinschaft 1977 Kaufungen, Jürgen Christmann, 05605-7826
Laufen	Parkplatz Schützenwiese, Mi 15.30 Uhr, Laufgemeinschaft 1977 Kaufungen, Christine Assmuth, 05605-5859
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Begegnungsstätte, Mi 18.30 - 19.45 Uhr, ab Anf. Febr. u. Sept., je 12 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-987191



Qigong  
für Anfänger u. Fortgeschrittene

Begegnungsstätte, ab Sept. 2006, Mi 20.00 - 20.15 Uhr,  
12 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

RÜCK `N` FIT

Ernst-Abbe-Schule, Mi 20.00 - 21.30 Uhr, TSV  
Oberkaufungen, Dagmar Hildebrand, 05605-3651

Ski - Gymnastik

Ernst-Abbe-Schule, Fr 18.00 - 19.00 Uhr, TSV Ober-  
kaufungen, A. Schäfer, 05605-5490, ab Jan. 10 Termine

Walking

Termine bitte erfragen bzw. Ankündigung im Mitteilungs-  
blatt Gemeinde Kaufungen, Laufgemeinschaft 1977  
Kaufungen, Ulla Haupt, 05605-4961

Wirbelsäulengymnastik

Ernst-Abbe-Schule., Di 14.30 - 15.30 Uhr, ab Anf. Febr. u.  
Sept., je 15 Term., VHS Landkreis KS, 05692-9873190

## Gemeinde Liebenau

**Ersen**

Damengymnastik

Bürgerhaus, Liebenau-Ersen, Do 19.30 - 20.30 Uhr,  
TSV 1920 Ersen e.V., F.W. Schäfer, 05676-1523

**Liebenau**

Yoga

Diemeltalschule, Mo 19.30 - 21.00 Uhr, ab Anfang Febr.  
u. Sept., 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

**Niedermeiser**

Gymnastik

Sporthalle Niedermeiser, Mo 18.30 - 19.30 Uhr  
TSV 1864 Niedermeiser, W. Kaminski, 05676-8338

## Gemeinde Lohfelden

**Lohfelden**

Fit mit Musik  
ab 20 Jahre  
für Frauen und Männer

Wilhelm -Richter- Halle, Do 20.30 - 22.00 Uhr,  
Helga Schilling, 0561-517770, 36.- € pro Jahr



Gymnastik für Frauen	Wilhelm-Richter-Halle, Mo 20.15 - 22.00 Uhr, FSK Lohfelden, Rotraud Reinsberg, 0561-515673, 36.- € pro Jahr
Nordic Walking	Waldauer Weg, Holzplatz Firma Sippel, Mo 19.00 Uhr, FSK Lohfelden, Irmtraud Würriehausen, 0561-8167629, 36.- € pro Jahr
Walking 50 + für Frauen und Männer	Am Hundepplatz der Wahlebach, Mi 9.00 - 10.00 Uhr, FSK Lohfelden e.V., Klaus Melchert, 0561-5102619, 36.- € pro Jahr
Rückengymnastik 50 + für Frauen und Männer	Für Neueinsteiger u. Fortgeschrittene geeignet, Sporthalle der Regenbogenschule, Mo 18.45 - 19.45 u. 20.00 - 21.00 Uhr, FSK Lohfelden e.V., Klaus Melchert, 0561-5102619, 66.- € pro Jahr
Rückengymnastik 50 + für Frauen und Männer	Für Neueinsteiger u. Fortgeschrittene geeignet, Kulturhalle, Do 20.00 - 21.30 Uhr, FSK Lohfelden e.V., Klaus Melchert, 0561-5102619, 66.- € pro Jahr
Fit und Gesund/Prävention im Sport HerzKreislauf -Wirbelsäulen- und Venengymnastik ab 50 Jahre	Für Neueinsteiger geeignet, Mehrzweckhalle Lohfelden, Di 15.30 - 17.00 Uhr, FSK Lohfelden e.V., Fritz Attendorn, 0561-5104711, fritz.attendorn@arcor.de
Qigong für Anfänger u. Fortgeschrittene	Söhreschule, Lange Straße, ab Sept. 2006, Mo 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Termine, Christina Paulus-Schmidt, VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Tai Chi Chuan Aufbaukurs	Söhreschule, Lange Straße, ab Okt.2006, Mo19.30 - 21.00 Uhr, 12 Termine, Christina Paulus-Schmidt, VHS Landkreis KS, 05692-9873190
<b>Vollmarshausen</b> Autogenes Training	VHS Haus, Brunnenstr. 9, ab Sept. 2006, Do 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Feldenkraiss	VHS-Haus, Brunnenstr. 9, Tagesseminare, ab Anf. Okt./Sept. bzw. Febr./März, VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Gymnastik	Turnh. Vollmarshausen, Kurt-Schumacherstr., Mo 20.30 Uhr, FSK Vollmarshausen, K. Gruneberg, 05608-1040



Hatha Yoga  
für Einsteiger

VHS-Haus, Brunnenstr. 9, Mi 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Termine  
ab Anf. Febr. u. Sept., VHS Landkreis KS, 05692-9873190

Rückengymnastik

Mehrzweckhalle, Kulturraum, Mi 19.00 - 20.30 Uhr,  
FSK Vollmarshausen, Cordula Hartmann-Fehr, 05608-3478

Rückenwellness

VHS Haus, Mo 18.30 - 19.30 Uhr, oder Neue Mehrzweck-  
halle, Mi 9.00 - 10.00 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept.,  
je 12 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

## Stadt Naumburg

**Naumburg**  
Hatha Yoga

Haus des Gastes, Di 17.00 - 18.30 Uhr, ab Anfang Febr.  
u. Sept., je 10 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190, Voranmeldung Kursleitung: 0506-3921

Seniorengymnastik

Elbetalschule, Mo 16.00 - 17.00 Uhr, ab Anfang Febr.  
u. Sept. je 12 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-987191

Wirbelsäulengymnastik  
Fit ab 50

Elbetalschule, Mo 16.00 - 17.00 Uhr, ab Anfang Febr. u.  
Sept. je 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-987190

## Gemeinde Nieste

**Nieste**  
Gymnastik von  
20 - 40 Jahre

Sporthalle Nieste, Fr 18.30 - 19.30 Uhr, Turn- u.  
Sportverein Nieste, Hiltrud Gunkel, 05605-5647

Gymnastik für  
Senioren ab 50

Sporthalle Nieste, Fr 17.30 - 18.30 Uhr, Turn- u.  
Sportverein Nieste, Hiltrud Gunkel, 05605-5647

Walking  
Nordic Walking

Treffpunkt Sporthalle Nieste, Mo Sommer 19.00 Uhr,  
Winter: 17.00 Uhr, Turn- u. Sportverein Nieste,  
Heidi Lerch, 05605-6731

Wandern ab 50

Treffpunkt Sporthalle Nieste, jeden letzten Mi. im Monat,  
Turn - u. Sportverein Nieste, Hiltrud Gunkel, 05605-5647

# Gemeinde Niestetal

## Heiligenrode



Herz-Kreislauf-Training  
ab 40 Jahre  
für Neueinsteiger geeignet

Wilhelm-Leuschner Halle, Di 15.30 - 17.00 Uhr,  
TSV 1892 Heiligenrode, Hans-Georg Kiera, 0561-523552

## Nordic Walking

Stadion Heiligenrode, Mo u. Mi 17.30 Uhr,  
TSV 1892 Heiligenrode, Manfred Landgrebe, 0561-524896

## Seniorenspport

Gemeindeturnhalle, Mo 14.30 - 16.00 Uhr,  
Turn- und Sportverein 1892, H. Mund, 0561-524866

## Walking für Senioren

Parkplatz der Gemeindeturnhalle, Do 14.00 - 15.30 Uhr,  
TSV 1892 Heiligenrode, Frau Mund, 0561-524866



Wirbelsäulengymnastik und  
Herz-Kreislauf-Training  
ab 40 Jahre,  
für Neueinsteiger geeignet

Wilhelm-Leuschner Halle, Mo 19.00 - 20.00 Uhr,  
TSV 1892 Heiligenrode,  
Hans-Georg Kiera, 0561-523552

## Sandershausen

Fitness + Gesundheit  
ab 50 J., Männer + Frauen  
für Neueinsteiger geeignet

Mehrzweckhalle, Do 12.15 - 13.30 Uhr,  
TSG Sandershausen, Heike Klug, 0561-5295938,  
heike.klug@nexgo.de

Senioren-gymnastik  
von 55 - 75 Jahre

Turnhalle im Mühlenweg, Mo 18.00 - 20.00 Uhr,  
TSG Sandershausen, Heike Klug, 0561-5295938,  
e-Mail: heike.klug@freenet.de

Fitnessstraining für Frauen  
von 20 - 50 Jahre

Mehrzweckhalle Niestetal, Di 20.00 - 21.15 Uhr,  
TSG 1889, Heike Klug, 0561-5295938,  
heike.klug@nexgo.de

Jedermanntraining  
für Frauen + Männer  
ab 50 Jahre,  
für Neueinsteiger geeignet

Mehrzweckhalle, Mo 20.00 - 22.00 Uhr,  
TSG Sandershausen, Heike Klug, 0561-5295938,  
heike.klug@nexgo.de

## Wandern

coop-Parkplatz Sandershausen, Do 13.00 Uhr,  
Seniorenwanderclub, H. Löber, 0561-522638



## Gemeinde Oberweser

### Gieselwerder

Gymnastik für Damen

Sporthalle, Mi 18.00 – 19.00 Uhr, SV Gottstreu,  
Anke Fülling, 05574-892

Gymnastik für Damen

Sporthalle, Mi 20.30 – 22.00 Uhr, TSV Gieselwerder,  
Adelheid Tausch, 05572-7270

### Oedelsheim

Rückenschule

Sporthalle, Mo 19.30 – 21.00 Uhr,  
TSV Heisebeck, A. Jakobi, 05574-1439

## Gemeinde Reinhardshagen

### Vaake

Damengymnastik  
ab 18 Jahre

Lucas-Lossius-Schule, Mi 20.00 – 21.00 Uhr,  
TSV 1895 Vaake e.V., Marion Müller, 05544-8282

### Veckerhagen

Autogenes Training /  
Hatha Yoga

Lucas-Lossius-Schule, Di 20.15 – 21.45 Uhr, ab Anf. Febr. u.  
Sept. je 15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

Beckenbodengymnastik  
für Neueinsteiger u. Fortgeschr.e

Termine auf Anfrage, Di Vormittag, VfL Veckerhagen,  
Katja Putzmann, 05544-940750

Damengymnastik 50 plus

Lucas-Lossius-Schule, Do 16.30 – 17.30 Uhr,  
VfL Veckerhagen, Heidi Steinbach, 0554-7811



G.U.T. Nordic Walking  
für Erwachsene  
Neueinsteiger

Mittelpunktsporanlage, Sommer: Mi 17.30 Uhr, Winter:  
Mi 16.30 Uhr, VfL Veckerhagen, Sigrid Vogeley,  
05544-1990, walking@vogeley.name

Wirbelsäulengymnastik

Lucas-Lossius-Schule, Do 20.00 – 21.00 Uhr,  
VfL Veckerhagen, Sonja Henze, 05544-8104

# Gemeinde Schauenburg

## Breitenbach

### Damengymnastik

Turnhalle Grundschule, Gruppe 1 Di 19.15 – 20.15 Uhr, Gruppe 2 20.15 – 21.15 Uhr, Gr. 1 S. Hanika 05601-5141, Gr. 2 I. Spangenberg 05601-3329

### Gymnastik

Turnhalle Grundschule, Mo 16.00 – 17.00 Uhr, TSV Breitenbach 1897 e.V., K. Figge, 05601-50019

### Nordic Walking

#### Grundkurs

Parkplatz am Langenberg, , Di 18.00 - 19.30 u.  
Do 17.00 - 18.30 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept., je 8 Term.,  
VHS Landkreis KS, 05692-9873190

### Rückenschule /

#### Wirbelsäulengymnastik

Vereinsheim TSV Breitenbach 1897 e.V.,  
Mo 18.30 – 19.30 Uhr, Frau Hanika, 05601-5141

## Elgershausen

### Aktiv und Gesund 50 plus

Schulturnhalle, Di 14.45 – 15.45 Uhr, TSG 1891  
Elgershausen, Christa Schmoll, 05601-1081

### Aufbau-

#### und Funktionsgymnastik

Schulturnhalle Elgershausen, Mo 19.30 – 20.30 Uhr,  
TSG 1891 Elgershausen, Silke Klauenberg, 05601-5127

### Eltern- und Kindturnen

Schulturnhalle Elgershausen, Di 16.00 – 17.00,  
TSG 1891 Elgershausen, Christa Schmoll, 05601-1081,  
Martina Freudenstein, 05601-2232

### Fitness und Gesundheit für

#### Frauen von 40 – 70 Jahre

Schulturnhalle, Mo 20.30 – 22.00 Uhr, TSG 1891  
Elgershausen, Christa Schmoll, 05601-1081

### Hatha – Yoga

#### Aufbaukurs für

#### Erfahrene

Massagepraxis Holzhauer, Mi 19.00 – 20.30 Uhr,  
ab Anf. Febr. u. Sept. je 12 Term., VHS Landkreis KS,  
05692-9873190, telefonische Voranmeldung 0561-882235

### Kinderturnen

Schulturnhalle Elgerhausen, Mi 15.00 – 16.00 Uhr,  
TSG 1891 Elgershausen, Silke Klauenberg, 05601-5127,  
Karin Kämmerer, 056015422

### Mollig und Mobil

Schulturnhalle Elgershausen, Mo 19.30 – 20.30 Uhr,  
TSG 1891 Elgershausen, Andrea Hausner, 05601-925803



Walking 50 plus  
von 50 – 75 Jahre

Treffpunkt Raiffeisenparkplatz in Elgershausen,  
Mi 9.00 Uhr, TSG 1891, Christa Schmoll, 05601-1081

Walking, Nordic Walking

Treffpunkt Raiffeisenparkplatz (Elgershausen)  
Mi u. Fr ab 19.00 Uhr, TSG 1891 Elgershausen,  
G. Spychalsky, 05601-3770

Wandern

TSG 1891 Elgershausen, Termine werden im Schauenburger  
Mitteilungsblatt veröffentlicht,  
H. Kirschner, 05601-4116

Wirbelsäulengymnastik 50 plus

Schulturnhalle, Mi 19.05 – 20.05 Uhr, TSG 1891  
Elgershausen, Sigrun Eidam, 05601-3573

## Hoof

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Grundschule, Mo 18.30 – 19.30 Uhr, ab Anfang Februar u.  
September je 15 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190



Fit ab 30

Schulturnhalle Hoof, Mi 20.00 - 21.30 Uhr,  
TV 1891 Hoof e.V., Christiane Kloppmann, 05601-4528,  
christiane.kloppmann@freenet.de



G.U.T. Gesundheitssport  
für Frauen u. Männer ab 30  
Neu- und Wiedereinsteiger

Schauenburghalle, Mi 9.30 – 10.30 Uhr,  
TV 1891 Hoof, Christiane Kloppmann,  
05601-4528, christiane.kloppmann@freenet.de



Fit im Alter MuMM 50  
auch für Neueinsteiger

Schauenburghalle, Di 15.00 – 16.00 Uhr,  
TV 1891 Hoof, Christiane Kloppmann, 05601-4528,  
christiane.kloppmann@freenet.de



Step Aerobic  
für Einsteiger u. Anfänger

Schulturnhalle Hoof, Mo 19.30 - 20.30 Uhr,  
TV 1891 Hoof e.V., Christiane Kloppmann, 05601-4528,  
christiane.kloppmann@freenet.de

Walking

Sportplatz, Di und Fr, Zeiten bitte erfragen,  
TV 1891 Hoof, Ingrid Krug, 05601-1760

## Martinshagen

Sport für Jedermann  
und jede Frau

Mehrzweckhalle-DGH, Fahrtweg 2,  
Do 18.00 – 19.15 Uhr, TSV Martinshagen,  
Pia Geisel-Wurscher, 05601-5842

## Gemeinde Söhrewald

### Wellerode

Gymnastik für Damen

Mehrzweckhalle, Di 20.00 – 22.00 Uhr,  
TSG Wellerode, Sabine Most, 05608-5247

Gymnastik für Damen

Sporthalle, Fr 20.30 – 22.00 Uhr,  
TSG Wellerode, Frauke Reis, 05608-1038

## Stadt Trendelburg

### Deisel

Gymnastik

Mehrzweckhalle, Do 20.00 - 21.30 Uhr,  
TSV 06 Deisel, Rita Koch, 05675-1558

Nordic Walking für Jedermann

An der Diemelbrücke in Deisel, Di 18.30 u. Sa 16.30 Uhr,  
TSV 06 Deisel, Theodor Schildknecht, 05675-9683

### Gottsbüren

Gymnastik für Damen  
ab 50 Jahre

Für Neueinsteiger u. Fortgeschrittene geeignet,  
Reinhardswaldhalle Gottsbüren, Mo bis Fr ab 19.00 Uhr,  
TSV Hassia 04, Friedhelm Aßhauer, 05675-9317

Gymnastik für Damen  
ab 20

Für Neueinsteiger u. Fortgeschrittene geeignet,  
Reinhardswaldhalle Gottsbüren, Mo bis Fr ab 19.00 Uhr,  
TSV Hassia 04, Friedhelm Aßhauer, 05675-9317

Wirbelsäulengymnastik

DGH, Schulweg, ab 12. Sept. 2006,  
Di 20.00 - 21.00 Uhr, 15 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-987191, telefonische Voranmeldung Kursleitung,  
Katja Putzmann, 05544-940750

### Stammen

Wirbelsäulengymnastik /  
Rückenschule

Alte Schule, Mo 20.00 - 21.00 Uhr,  
ab Anfang Februar und September, je 12 Term.,  
VHS Landkreis KS, 05692-9873190, Voranmeldung  
Kursleitung Majk Mamojka: 0173-2773068  
nach 16.00 Uhr



# Stadt Vellmar

## Niedervellmar

### Pilates

Grundkurs für jedes Alter

Grundschule, Jahnstr. 13, ab Sept. Di 17.00 - 18.00 Uhr  
15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

### Pilates

Aufbaukurs für jedes Alter

Grundschule, Jahnstr. 13, ab Sept. Di 18.00 - 19.00 Uhr,  
15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

### Wirbelsäulengymnastik

Grundschule, Mo 14.30 - 16.00 Uhr, ab Anfang Febr. u.  
Sept. je 15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

## Obervellmar



### Aerobic - Workout

Trainingscenter OSC Vellmar, Brüder-Grimm-Straße,  
Fr 9.00 - 10.00 Uhr, Leni Könnecke, 0561-822979



### Gesundes Turnen Kleinkinder 4-6 Jahre

Mehrzweckhalle Frommershausen, Do 14.30 - 15.30 Uhr,  
OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979

### Purzelkids

Gesundes Eltern-Kind-Turnen  
von 2 - 4 Jahren mit Elternteil

Mehrzweckhalle Frommershausen, Do 15.30 - 16.30 Uhr,  
OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979

### Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung

Händelstr. 29, Haus Wagner, Do 19.30 - 21.00 Uhr,  
ab Anfang Februar u. Anfang September je 10 Termine,  
VHS Landkreis KS, 05692-9873190

### Beckenbodengymnastik/ Wirbelsäulengymnastik

Grundschule, Di 17.00 - 18.00 Uhr, ab Anf. Febr. u. Anf.  
Sept. je 15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190

### Bewegung und Entspannung für Senioren

für Anfänger u. Fortgeschrittene

Trainingscenter des OSC Vellmar,  
Brüder-Grimm-Straße, Mi. 10.30 - 12.00 Uhr,  
OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979,  
Ursel Janke, 0561-885443

### Gymnastik für Senioren u. Seniorinnen

Bürgerhaus Obervellmar, Di 13.30 - 14.30 Uhr,  
Hella Gildenpfennig, 0561-827151



### Ganzkörpertraining „Fit und Gesund“ für Jeder mann, -frau von 30-70 J.

Großsporthalle der GSA Vellmar, Rathausplatz, Mi 20.00 -  
22.00 Uhr, OSC Vellmar, Leni Könnecke,  
0561-822979, Andrea Micus, 0561-823144





Fit for Fun  
für junge Frauen

OSC Clubhaus, Heckershäuserstr. 59, Mo 20.00 – 21.30 Uhr,  
Leni Könnecke, 0561-822979

Hatha-Yoga

Grundschule, Mo 16.30 – 18.00, Mi 18.30 – 20.00 o. Do  
18.00 – 19.30 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept. je 12  
Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190



G.U.T.  
Mollig und Mobil

OSC Vereinsheim, Heckershäuser Str., Mo 17.30 - 18.45 u.  
18.45 - 20.00 Uhr, OSC Vellmar, Leni Könnecke,  
0561-822979, Bettina Christ, 05673-2960



„MuMM 50“ Aktivprogramm  
je. Alter Anf. u. Fortgeschr.

Trainingscenter des OSC Vellmar, Brüder-Grimm-Str., Do 9.00-  
10.30 Uhr, OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979



Nordic Walking für  
jedes Alter  
Neueinsteiger u. Fortgeschr.

Sommer: OSC Clubhaus Heckerhäuserstr. 59, Di 19.00  
Uhr, Winter: Festplatz Vellmar, Am Piazza,  
Di 19.00 Uhr, OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979



Nordic Walking am Vor-  
mittag, für jedes Alter

OSC Vereinsheim, Heckershäuser Str. 59, Do 9.45 - 11.15 u.  
11.15 - 12.45 Uhr, Leni Könnecke, 0561-822979

Osteoporosegymnastik/Rückenschule  
präventiv

Grundschule, Fr 16.00 – 17.00 Uhr, ab Anfang Februar u.  
Sept. je 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190



Pilates für jedes Alter

Trainingscenter des OSC Vellmar, Bürder-Grimm-Straße,  
Mo 9.00 - 10.00 u. 10.10 - 11.10 Uhr, OSC Vellmar,  
Leni Könnecke, 0561-822979

Rückenschule

OSC – Sport Center, Mi 19.00 – 20.00 Uhr, OSC Vellmar,  
Abt. Wintersport, Günter Eckhardt, 0561-821190



Rücken- u. Atmungsschulung  
für jedes Alter, Anfänger u.  
Fortgeschrittene

Clubhaus des OSC, Heckershäuserstr. 59, Di 11.15 -  
12.30 Uhr, OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979,  
Andrea Micus, 0561-823144



Rücken- u. Atmungsschulung  
für jedes Alter, Anfänger u.  
Fortgeschrittene

Clubhaus des OSC, Heckershäuserstr. 59, Di 19.00 -  
20.15 u. 20.15 - 21.30 Uhr, OSC Vellmar, Leni Könnecke,  
0561-822979, Ursel Janke, 0561-885443



Rücken- u. Atmungsschulung  
für jedes Alter, Anfänger u.  
Fortgeschrittene

Clubhaus des OSC, Heckershäuserstr. 59, Di 8.45 - 10.00,  
10.00 - 11.15 Uhr, OSC Vellmar,  
Leni Könnecke, 0561-822979, Rainer Erler, 0561-61266



Walking für jedes Alter  
für alle Altersklassen  
Anfänger u. Fortgeschr.

Tennishalle Nordstraße, Do Sommer: 19.00 - 20.30 Uhr,  
Do Winter: 18.30 - 20.00 Uhr, OSC Vellmar,  
Leni Könnecke, 0561-822979

Wirbelsäulengymnastik  
für jedes Alter  
Anfänger u. Fortgeschrittene

Clubhaus des OSC, Heckershäuserstraße 59,  
Di 17.00 - 18.00 Uhr und 18.00 - 19.00 Uhr,  
OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979,  
Sabine Ide, 05606-9320

Wirbelsäulengymnastik

Grundschule, Di 18.00 - 19.00 od. Mi 15.00 - 16.00 Uhr,  
ab Anf. Febr. u. Sept. je 15 Term., VHS Landkreis KS,  
05692-9873190



Total Bodyworkout

Schulturnhalle Niedervellmar, Mo 19.30 - 21.00 Uhr,  
OSC Vellmar, Leni Könnecke, 0561-822979

### Vellmar-Mitte

Wirbelsäulengymnastik /  
Rückenschule

Sporthalle Brüder-Grimm-Str.14, 1. WS-Gruppe  
Mo 14.00 - 15.00, 2. WS-Gruppe Mo 15.00 - 16.00 Uhr,  
Behinderten Sportgemeinschaft Vellmar Aktiv,  
A. Pohl, 0561-823243, A. Stengele, 0561-885087,  
P. Horn, 0561-826566, 45.- €/Jahr

Yoga  
von 20 - 70 Jahre  
für Neueinsteiger u. Fortgeschr.

Sporthalle Brüder-Grimm-Str. 14,  
Mo 20.00 - 21.30 Uhr, Judo Club Bushido-Vellmar,  
Helmut Müller, 0561-822368,  
bushido-vellmar@t-online.de

### Vellmar-West

Laufen, Walking

Parkplatz Westfriedhof, Mi 18.00 Uhr und Samstag  
15.00 Uhr, Laufgemeinschaft Vellmar e.V.,  
Karl Michel, 0561-8208582, Karl.Michel@t-online .de

## Gemeinde Wahlsburg

### Lippoldsberg

Gymnastik für Damen

Schulturnhalle, Mo 19.00 - 20.00 Uhr,  
TSV Lippoldsberg, Marc Steinhaus, 05572-921475

### Gymnastik für Damen

H. d. E., Di 20.00 – 22.00 Uhr,  
TSV Lippoldsberg, Marc Steinhaus, 05572-921475

### Vernawahlshausen

#### Aerobic für Frauen von 14 - 40 Jahre

Schwülmethalle, Mi 19.00 Uhr, MTV Vernawahlshausen,  
Nicole Putzer, 05571-915154, 2,50.- €/Monatl.

### Gymnastik für Damen

Schwülmethalle, Mi 20.00 Uhr,  
MTV Vernawahlshausen, Eduard Lange, 05571-3745

### Lauftreff

Auf dem Sattel, Sommer: ab 17.30, Winter: ab 15.00 Uhr,  
MTV Vernawahlshausen, Eduard Lange, 05571-3745

### Wandern für alle Altersgruppen

Für Neueinsteiger geeignet, Wanderstrecken unterschied-  
licher Längen, Treffpunkt Sportplatz Vernawahlshausen,  
FC Vernawahlshausen, Peter Oertel, 0551-65743,  
peter.oe@t-online.de

## Stadt Wolfhagen

### Wenigenhasungen

#### Gymnastik

Schulturnhalle, Mo 20.00 Uhr,  
SF 61 Altenhasungen, A. Küstner, 05692-990255

#### Gymnastik für Damen jeden Alters

Turnhalle der Erpetalschule, Mo ab 20.00 Uhr,  
TUSPO 1921 e.V., Heidi Pflüger, 05692-992127

#### Senioren 50 Plus

Turnhalle der Erpetalschule, Mo ab 18.30 Uhr,  
TUSPO 1921 e.V., Christian Schüßler, 05692-4320

### Wolfhagen

#### Fatburner - Bodyforming

Geschäftsstelle VHS, Raiffeisenweg 2,  
Do 10.15 - 11.15 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept.,  
10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190



Fit sein und fit bleiben  
ab 60 Jahre  
Neueinsteiger u.  
Fortgeschrittene

Ippinghäuser Straße, weiße Sporthalle,  
Do 19.00 - 20.00 Uhr, VfL Wolfhagen,  
Monika Jakob, 05692-7712



Fit sein und fit bleiben  
ab 25 - 60 J., Neuein-  
steiger u. Fortgeschr.

Ippinghäuster Str., weiße Sporthalle, 20.00 - 21.00 Uhr,  
VfL Wolfhagen, Monika Jakob, 05692-7712

Gymnastik für Damen

Alte Großsporthalle, Do 20.00 – 21.00 Uhr, Verein für  
Leibesübungen, Monika Jakob, 05692-7712

Laufen ohne zu Schnaufen

Neue Sporthalle der Wilhelm-Filchner-Schule,  
Di und Fr ab 18.00 Uhr, Laufteam Wolfhagen,  
Werner Kleinhans, 05606-9997, w.kleinhans@gmx.de

Muskelaufbauende Gymnastik  
für Frauen

Geschäftsstelle VHS, Raiffeisenweg 2,  
Mo 16.55 - 17.55, 18.00 - 19.00, u. 20.10 - 21.10 Uhr  
und Di 10.35 - 11.35 u. Do 9.00 - 10.00 Uhr, ab Anfang  
Februar u. September, 15 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190, Voranm. Kursleitung Doris Brösenhuber,  
05665-407733

Muskelaufbauende Gymnastik  
für Frauen u. Männer

Geschäftsstelle VHS, Raiffeisenweg 2, Mo 19.05 - 20.05 Uhr  
ab Anfang Febr. u. Sept., 15 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190, Voranmeldung: Doris Brösenhuber,  
05665-407733

Osteoporosegymnastik  
Aufbaukurs

Geschäftsstelle VHS, Raiffeisenweg 2,  
Di 9.30 - 10.30 Uhr, ab Anfang Februar u. September,  
je 15 Term., VHS Landkreis KS, 05692-9873190,  
Voranmeldung Kursleitung Doris Brösenhuber,  
05665-407733

Qi - Gong  
Grundkurs für Einsteiger

Geschäftsstelle VHS, Raiffeisenweg 2, Di 18.45 - 20.15 Uhr,  
ab Anfang Febr. u. Sept. je 13 Termine, VHS Landkreis KS,  
05692-9873190

Qi - Gong  
Aufbaukurs für Erfahrene

Geschäftsst. VHS, Raiffeisenweg 2, Di 20.15 - 21.45 Uhr,  
ab Anfang Febr. u. Sept. je 13 Term., VHS Landkreis KS,  
05692-9873190

Ski-Gymnastik

Alte Großsporthalle, Di 19.00 – 20.00 Uhr,  
Verein für Leibesübungen, M. Büttner, 05692-2489

Sport für Herren

Alte Großsporthalle, Do 20.00 – 22.00 Uhr,  
Verein für Leibesübungen, T. Walter, 05692-2630

## Wirbelsäulengymnastik Rückenschule

Landratsamt, Sitzungssaal, Mi 18.00 – 19.00,  
19.00 – 20.00 u. 20.00 – 21.00 Uhr, ab Anfang Febr. u.  
Sept. je 15 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190,  
Vorann. Kursleitung, Andrea Sauerwald: 05622-910358

# Stadt Zierenberg

## Burghasungen



G.U.T. Fitness und Ausdauer  
Für Frauen von 25-65 Jahre  
Neu - und Wiedereinsteiger

Schulsportth. Zierenberg, ab Sept. 06  
Mo 19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine, 25.- € für Nichtmitgl.,  
TTC Burghasungen, Birgit Schulz, 05606-6288,  
Ines Teube, 05606-563104



G.U.T.  
Haltung und Bewegung

Schulsporthalle Zierenberg, ab Februar 2007, Mo 19.00 -  
20.30 Uhr, 10 Termine, 25.- € für Nichtmitglieder,  
TTC Burghasungen, Birgit Schulz, 05606-6288,  
Ines Teube, 05606-563104

## Seniorengymnastik ab 50 für Frauen u. Männer Neueinsteiger u. Fortgeschrittene

DGH, Bergstr. 1, Do 17.30 - 18.30 Uhr, außer in d. Ferien,  
TTC Burghasungen, Inge Brede, 05606-7485

## Walking im Wald

Parkplatz Bundesstraße, Mo, Mi und Fr ab 18.30 Uhr,  
TTC Burghasungen, Mariechen Friedrich, 05606-9091

## Oberelsungen



G.U.T. Ausdauer-gymnastik  
für Frauen von 25-65 Jahre  
Neu- und Wiedereinsteiger

Mehrzweckhalle Oberelsungen, Termine bitte erfragen,  
Di 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Term., für Nichtmitglieder 20.- €,  
FC Oberelsungen, Britta Steinkamp, 05606-5310400,  
Petra Bublak, 05606-2131, petrabublak@gmx.de



G.U.T. Ganzkörperkräftigung  
für Frauen von 25-65 Jahre  
Neu- und Wiedereinsteiger

Mehrzweckhalle Oberelsungen, Termine bitte erfragen,  
Di 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Termine, für Nichtmitgl. 20.- €,  
FC Oberelsungen, Britta Steinkamp, 05606-5310400,  
Petra Bublak, 05606-2131, petrabublak@gmx.de



G.U.T. Fatburner  
HerzKreislauf-Training zur  
Gewichtsreduzierung  
weibl. 25 - 65 Jahre  
Neu-u. Wiedereinsteiger

Mehrzweckhalle Oberelsungen, Termine bitte erfragen,  
Di 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Termine, für Nichtmitglieder  
20.- €, FC Oberelsungen, Britta Steinkamp,  
05606-5310400, Petra Bublak, 05606-2131,  
petrabublak@gmx.de



G.U.T. Rücken -Wirbelsäule  
weibl. 25 - 65 Jahre  
Neu- u. Wiedereinsteiger

Mehrzweckhalle Oberelsungen, Termine bitte erfragen,  
Di 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Term., für Nichtmitglieder 20.- €,  
FC Oberelsungen, Britta Steinkamp, 05606-5310400,  
Petra Bublak, 05606-2131, petrabublak@gmx.de

Seniorengymnastik ab 50

Mehrzweckhalle, Mi 18.30 - 19.45 Uhr, FC 1949 Oberelsun-  
gen, H. Müller, 05606-8517, Frau S. Hahn, 05606-2169

Wandern (12 km)

1. So im Monat,  
FC 1949 Oberelsungen, H. Müller, 05606-8517

Zierenberg

Gymnastik und Spiel

Schulsporthalle, Mo 17.00 - 19.00 Uhr, Verein für Sport  
und Gesundheit, Antonie Kohlhepp, 05606-8178,  
Ludwig Scheuermann, 05606-3910

Hatha-Yoga

Elisabeth-Selbert-Schule, Di 18.00 - 19.30 u.  
19.45 - 21.15 Uhr, ab Anfang Febr. u. Sept. je 10  
Termine, VHS Lankreis KS, 05692-9873190



Nordic-Walking  
für Fortgeschr.  
u. Einsteiger

mit Vorkenntnissen KiGa Parkplatz, Dörnbergstraße,  
Mi 18.00 Uhr Sommer, im Winter 17.00 Uhr, Sa 14.00 Uhr  
auf Anfrage, zusätzliche Kurse im Frühjahr + Herbst,  
TSV Zierenberg, Siegrid Müller, 05606-8421



Rückenfitness,  
Wirbelsäulengymnastik  
für Frauen, Neueinst.  
u. Fortgeschrittene

Bürgerhaus Dörnbergstraße, Di 20.00 u. Do 10.00 Uhr,  
TSV Zierenberg, Siegrid Müller, 05606-8421,  
siegridmueller@gmx.de

## 2006

<b>Oktober</b>	39.40.41.42.43.44.	Wo.
Montag	2 9 16 23 30	
Dienstag	3 10 17 24 31	
Mittwoch	4 11 18 25	
Donnerstag	5 12 19 26	
Freitag	6 13 20 27	
Samstag	7 14 21 28	
Sonntag	<b>1 8 15 22 29</b>	

<b>November</b>	44.45.46.47.48.	Wo.
Montag	6 13 20 27	
Dienstag	7 14 21 28	
Mittwoch	1 8 15 22 29	
Donnerstag	2 9 16 23 30	
Freitag	3 10 17 24	
Samstag	4 11 18 25	
Sonntag	<b>5 12 19 26</b>	

<b>Dezember</b>	48.49.50.51.52.	Wo.
Montag	4 11 18 <b>25</b>	
Dienstag	5 12 19 <b>26</b>	
Mittwoch	6 13 20 27	
Donnerstag	7 14 21 28	
Freitag	1 8 15 22 29	
Samstag	2 9 16 23 30	
Sonntag	<b>3 10 17 24 31</b>	

## 2007

<b>Januar</b>	1. 2. 3. 4. 5.	Wo.
Montag	1 8 15 22 29	
Dienstag	2 9 16 23 30	
Mittwoch	3 10 17 24 31	
Donnerstag	4 11 18 25	
Freitag	5 12 19 26	
Samstag	6 13 20 27	
Sonntag	<b>7 14 21 28</b>	

<b>Februar</b>	5. 6. 7. 8. 9.	Wo.
Montag	5 12 19 26	
Dienstag	6 13 20 27	
Mittwoch	7 14 21 28	
Donnerstag	1 8 15 22	
Freitag	2 9 16 23	
Samstag	3 10 17 24	
Sonntag	<b>4 11 18 25</b>	

<b>März</b>	9.10.11.12.13.	Wo.
Montag	5 12 19 26	
Dienstag	6 13 20 27	
Mittwoch	7 14 21 28	
Donnerstag	1 8 15 22 29	
Freitag	2 9 16 23 30	
Samstag	3 10 17 24 31	
Sonntag	<b>4 11 18 25</b>	

<b>April</b>	13.14.15.16.17.18.	Wo.
Montag	2 9 16 23 30	
Dienstag	3 10 17 24	
Mittwoch	4 11 18 25	
Donnerstag	5 12 19 26	
Freitag	6 13 20 27	
Samstag	7 14 21 28	
Sonntag	<b>1 8 15 22 29</b>	

<b>Mai</b>	18.19.20.21.22.	Wo.
Montag	7 14 21 <b>28</b>	
Dienstag	1 8 15 22 29	
Mittwoch	2 9 16 23 30	
Donnerstag	3 10 17 24 31	
Freitag	4 11 18 25	
Samstag	5 12 19 26	
Sonntag	<b>6 13 20 27</b>	

<b>Juni</b>	22.23.24.25.26.	Wo.
Montag	4 11 18 25	
Dienstag	5 12 19 26	
Mittwoch	6 13 20 27	
Donnerstag	7 14 21 28	
Freitag	1 8 15 22 29	
Samstag	2 9 16 23 30	
Sonntag	<b>3 10 17 24</b>	

<b>Juli</b>	26.27.28.29.30.31.	Wo.
Montag	2 9 16 23 30	
Dienstag	3 10 17 24 31	
Mittwoch	4 11 18 25	
Donnerstag	5 12 19 26	
Freitag	6 13 20 27	
Samstag	7 14 21 28	
Sonntag	<b>1 8 15 22 29</b>	

<b>August</b>	31.32.33.34.35.	Wo.
Montag	6 13 20 27	
Dienstag	7 14 21 28	
Mittwoch	1 8 15 22 29	
Donnerstag	2 9 16 23 30	
Freitag	3 10 17 24 31	
Samstag	4 11 18 25	
Sonntag	<b>5 12 19 26</b>	

<b>September</b>	35.36. 37.38.39.	Wo.
Montag	3 10 17 24	
Dienstag	4 11 18 25	
Mittwoch	5 12 19 26	
Donnerstag	6 13 20 27	
Freitag	7 14 21 28	
Samstag	1 8 15 22 29	
Sonntag	<b>2 9 16 23 30</b>	

<b>Oktober</b>	40.41.42.43.44.	Wo.
Montag	1 8 15 22 29	
Dienstag	2 9 16 23 30	
Mittwoch	<b>3 10 17 24 31</b>	
Donnerstag	4 11 18 25	
Freitag	5 12 19 26	
Samstag	6 13 20 27	
Sonntag	<b>7 14 21 28</b>	

<b>November</b>	44.45.46.47.48.	Wo.
Montag	5 12 19 26	
Dienstag	6 13 20 27	
Mittwoch	7 14 21 28	
Donnerstag	1 8 15 22 29	
Freitag	2 9 16 23 30	
Samstag	3 10 17 24	
Sonntag	<b>4 11 18 25</b>	

<b>Dezember</b>	48.49.50.51.52. 1.	Wo.
Montag	3 10 17 24 31	
Dienstag	4 11 18 <b>25</b>	
Mittwoch	5 12 19 <b>26</b>	
Donnerstag	6 13 20 27	
Freitag	7 14 21 28	
Samstag	1 8 15 22 29	
Sonntag	<b>2 9 16 23 30</b>	

