

# 60+ Fit & Aktiv



**Ihre Ansprechpartner beim**

**Stefanie Klüver**

Geschäftsführerin nach §30BGB

@ stefanie.kluever@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 – 3

**Elke Bonczyk**

Verwaltung

@ elke.bonczyk@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 – 1

**Michael Vathke**

Sportreferent

@ michael.vathke@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 – 2

**Anne Schulze**

Finanzen und Verwaltung

@ anne.schulze@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 – 5

**Hanna Pilawa**

Koordinatorin Integration im und durch Sport

BeSS-Servicestelle (Sport in Kita, Schule und Verein)

@ hanna.pilawa@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 – 4

**Herausgeber:**

KSB Cuxhaven e.V.

Grasweg 15, (BÄKO-Haus)

27607 Geestland – OT Sievern

CO<sub>2</sub>-Neutral gedruckt.

Auflage: 3.000 Stk.

Gedruckt auf 130g/m<sup>2</sup> und  
170g/m<sup>2</sup> Bilderdruckpapier glänzend  
mit FSC®-Zertifizierung.

(FSC Papier stammt aus nachhaltiger Waldwirtschaft)



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/11151-2505-2224



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung kennt kein Alter! Körperliche Aktivität kann in jeder Lebensphase wesentlich dazu beitragen, Gesundheit, Lebensfreude und Selbstständigkeit zu fördern und zu erhalten.

Der Kreissportbund Cuxhaven möchte Sie dabei unterstützen, aktiv und fit zu bleiben – mit vielfältigen Sport- und Bewegungsangeboten unserer Vereine, die speziell auf die Bedürfnisse und Interessen von Menschen ab 60 Jahren abgestimmt sind.

Ob Gymnastik, Walking, Radfahren, Tanzen oder sanfte Fitness – in dieser Broschüre finden Sie eine breite Auswahl an Möglichkeiten, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, neue Kontakte zu knüpfen und vielleicht auch etwas Neues auszuprobieren.

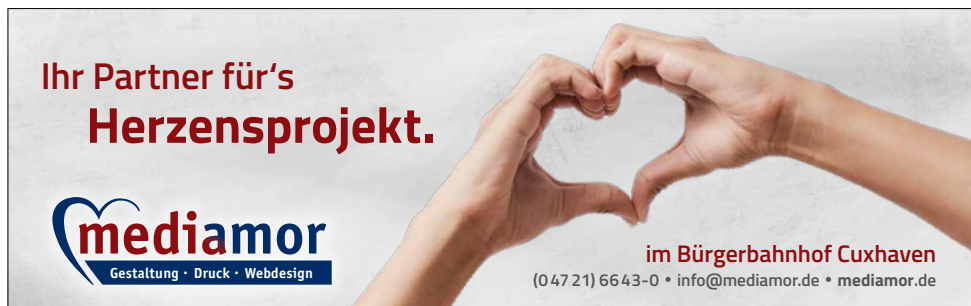
Wir laden Sie herzlich ein, stöbern Sie durch das Angebot und entdecken Sie, was Ihnen guttut und Spaß macht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Kreissportbund Cuxhaven

## Grafik, Layout und Druck:



**Ihr Partner für's  
Herzensprojekt.**

**mediamor**  
Gestaltung • Druck • Webdesign

**im Bürgerbahnhof Cuxhaven**  
(047 21) 6643-0 • [info@mediamor.de](mailto:info@mediamor.de) • [mediamor.de](http://mediamor.de)

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                 |           |                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Allgemeiner Turn- und Sportverein Cuxhaven von 1862 e.V.</b> | <b>6</b>  | <b>MTV Lintig von 1910 e.V.</b>             | <b>10</b> |
| Älter werden -aktiv bleiben-                                    |           | Hula-Hoop Fitness                           | 10        |
| Männnergymnastik                                                | 6         | Nordic Walking                              | 9         |
| Fit forever                                                     | 6         | Seniorengymnastik                           | 9         |
| Osteoporose Training                                            | 6         | Sitzgymnastik                               | 10        |
| Rückenupdate                                                    | 6         | Volleyball/Beachvolleyball                  | 10        |
| <b>Behördensportgemeinschaft Cuxland</b>                        | <b>7</b>  | <b>MTV Lüdingworth von 1922 e.V.</b>        | <b>11</b> |
| Selbstverteidigung                                              | 7         | Damegymnastik                               | 11        |
|                                                                 |           | Damengymnastik                              | 11        |
|                                                                 |           | Gesundheitskurs                             | 12        |
| <b>Budo Akademie Dorum e.V.</b>                                 | <b>7</b>  | <b>Tennis Club Cuxhaven e.V.</b>            | <b>12</b> |
| E-Bike Gruppe                                                   | 8         | Herrengymnastik                             | 11        |
| Prellball                                                       | 8         | Seniorengymnastik                           | 11        |
| Schach                                                          | 8         | Squash                                      | 12        |
| Selbstverteidigung Karate-Do für Ältere                         | 7         | Tennis                                      | 12        |
|                                                                 |           | Wunschangebot 60+                           | 11        |
| <b>TSV Germania Cadenberge</b>                                  | <b>8</b>  | <b>SC Schwarz-Weiß e.V.</b>                 | <b>12</b> |
| Seniorengymnastik                                               | 8         |                                             |           |
| Stuhlgymnastik                                                  | 8         |                                             |           |
| <b>Grodener Sportverein</b>                                     | <b>9</b>  | <b>TSV „Frisch Auf“ Stotel v. 1896 e.V.</b> | <b>13</b> |
| 3000 Schritte für die Gesundheit                                | 9         | Body & Mind Wohlfühlgymnastik               | 14        |
|                                                                 |           | Fit & Fun für Sie & Ihn                     | 14        |
|                                                                 |           | Kraft und Beweglichkeit                     | 14        |
| <b>Küstengolf Hohe Klint Cuxhaven e.V.</b>                      | <b>10</b> | <b>TSV Wehden</b>                           | <b>14</b> |
| Damengymnastik 1                                                | 9         | Damengymnastik                              | 13        |
| Damengymnastik 2                                                | 9         | Rücken-Fit                                  | 13        |
| Golf Schnupperstunde                                            | 10        |                                             |           |
|                                                                 |           | <b>TSV Ihlienworth</b>                      | <b>14</b> |
|                                                                 |           | Seniorenfitness                             | 13        |
|                                                                 |           | Walking Football                            | 13        |

### **TSV Krempel von 1925 e.V.**

---

|                        |  |
|------------------------|--|
| Dart                   |  |
| Fit & Gesund           |  |
| Fit Im Alter           |  |
| Frauenfitness          |  |
| Herrenfitness          |  |
| Herrengymnastik        |  |
| Herren Touren & Turnen |  |
| Karate                 |  |
| Nordic Walking         |  |

### **TSV Lunestedt e.V.**

---

|               |  |
|---------------|--|
| Sitzgymnastik |  |
| Step Aerobic  |  |
| Tanzen        |  |
| Tischtennis   |  |
| Tischtennis   |  |

### **TSV Mulsum von 1919 e.V.**

---

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Fitness für Frauen             |  |
| Frauensport 60+                |  |
| Herzsport für Fortgeschrittene |  |
| Laufen für Anfänger            |  |

### **TSV Nesse von 1860**

---

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Line Dance                   |  |
| Präventionssport             |  |
| Präventionssport Hockerguppe |  |
| Quigong                      |  |
| Seniorengymnastik            |  |
| Yoga                         |  |

### **15 TSV Neuenwalde 19**

---

|    |                  |    |
|----|------------------|----|
| 16 | 3000 Schritte    | 20 |
| 15 | Frauengymnastik  | 20 |
| 16 | Gesundheitssport | 20 |
| 16 | Gymnastik Damen  | 19 |

### **16 TSV Otterndorf e.V. 20**

---

|    |                 |    |
|----|-----------------|----|
| 15 | Hockergymnastik | 19 |
| 16 | Männersport     | 20 |
| 15 | Rehasport       | 19 |
|    | Schwimmen       | 19 |
| 16 | Seniorentanz    | 20 |

### **16 TSV Sellstedt von 1906 e.V. 21**

---

|    |                                   |    |
|----|-----------------------------------|----|
| 16 | Bewegen statt schonenFit & Gesund | 21 |
|----|-----------------------------------|----|

### **17 Turnverein Gut Heil Spaden von 1899 e.V. 22**

---

|    |                          |    |
|----|--------------------------|----|
| 18 | Bleibe trittsicher       | 21 |
|    | Boule                    | 22 |
| 17 | Fitness für Ältere       | 22 |
| 18 | Kraumoko                 | 21 |
| 17 | Rehasport                | 21 |
|    | Sitzgymnastik            | 22 |
| 18 | Trittsicher durchs Leben | 21 |
| 17 | Wandergruppe Frauen      | 22 |
| 18 | Wandergruppe Männer      | 22 |
| 18 | Wirbelsäulengymnastik    | 22 |

### **18 Turnverein Langen von 1908 e.V. 23**

---

|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| 17 | Gymnastik Frauen               | 23 |
|    | Qi Gong                        | 23 |
|    | Wirbelsäulengymnastik intensiv | 23 |
|    | Wirbelsäulengymnastik moderat  | 23 |
|    | Yoga und Meditation            | 23 |

# Allgemeiner Turn- und Sportverein Cuxhaven von 1862 e.V.

 Mozartstraße 22  
27474 Cuxhaven

 (04721) 714561

 Heike Lessing

 [ats-cuxhaven@t-online.de](mailto:ats-cuxhaven@t-online.de)

## Älter werden -aktiv bleiben- Männnergymnastik

 Montag  20:00 – 22:00

 Rundturnhalle,  
Beethovenallee 19  
(Ecke Schulstraße),  
27474 Cuxhaven

 Bernd Lange

## Älter werden -aktiv bleiben- Männnergymnastik

 Donnerstag  18:00 – 20:00

 Rundturnhalle,  
Beethovenallee 19  
(Ecke Schulstraße),  
27474 Cuxhaven

 Lina Ujvari  Rolf Kückens

## Rückenupdate

 Donnerstag  9:30 – 11:00

 Große Ritzebüttler Halle,  
Grodener Chaussee 11,  
27472 Cuxhaven

 Sabine Lenz-Breuer

## Osteoporose Training

 Dienstag  17:30 – 19:00

 Halle Waldorfschule,  
Deichstr. 12 b, 27472 Cuxhaven  
(Zugang über Mühlenweg)

 Sabine Lenz-Breuer

## Fit forever

 Montag  19:00-20:30

 Große Süderwischhalle,  
Pommernstr. 74, 27474 Cuxhaven

 Ingeborg Polley

# Behördensportgemeinschaft Cuxland

 Knill 54  
27639 Wurster Nordseeküste  
 (0172) 9240930

 Daniel Kubsa  
 [info@bsgcuxland.de](mailto:info@bsgcuxland.de)

## Selbstverteidigung

 Mittwoch  19:00 – 21:00

 Freitag  18:30 – 20:30

 Halle 126 Marineflieger,  
Peter-Strasser-Platz 1, 27639 Wurster Nordseeküste

 Daniel Kubsa  Lukas Kehlert

# Budo Akademie Dorum e.V.

 Lotjeweg 86 A  
27578 Bremerhaven  
 (0471) 412637

 Dina Keller  
 [dinakeller@t-online.de](mailto:dinakeller@t-online.de)  
 [bernhard-keller-bhv@t-online.de](mailto:bernhard-keller-bhv@t-online.de)

## Selbstverteidigung Karate-Do für Ältere

 Freitag  18:00 – 19:00

 Dreifachturnhalle  
Alsumerstraße 13-15, 27639 Wurster Nordseeküste

 Dina Keller  Konstantin Keller  Bernhard Keller

# TSV Germania Cadenberge

 Schäferstieg 8  
21781 Cadenberge

 (04777) 8338

 Debbie Sill

 [schriftfuehrerin@germania-cadenberge.de](mailto:schriftfuehrerin@germania-cadenberge.de)

## Seniorengymnastik

 Montag  18:30 – 19:30

 Turnhalle Heideweg 3, 21781 Cadenberge

 Bärbel König

## E-Bike Gruppe

 Dienstag  16:30 (Sep-Okt)  17:30 (April- Aug)

 Sportheim, Alter Postweg 51, 21781 Cadenberge

 Horst Wellbrook

## Prellball

 Mittwoch  19:00 – 20:30

 Turnhalle,  
Heideweg 3, 21781 Cadenberge

 Günter Schütze

## Schach

 Mittwoch  19:45

 MarC5,  
Am Markt 5, 21781 Cadenberge

 Arne Joppien

## Stuhlgymnastik

 Samstag  10:00 – 11:00

 Sportheim,  
Alter Postweg 51, 21781 Cadenberge

 Carmen Sodtke



# Grodener Sportverein

 Papenstraße 4c  
27472 Cuxhaven

 (0151) 25990838

 Sabine Güntzler

 [info@grodener-sv.de](mailto:info@grodener-sv.de)  
[sguentzler@web.de](mailto:sguentzler@web.de)

## Seniorengymnastik

 Montag  15:00 – 16:00

 Turnhalle Groden, Papenstraße 4, 27472 Cuxhaven

 Sabine Güntzler  Karin Zobawa

## Damengymnastik 1

 Dienstag  18:30 – 19:30

 Turnhalle Groden,  
Papenstraße 4, 27472 Cuxhaven

 Karin Behrens

 Nadin Sabzog

## Damengymnastik 2

 Mittwoch  17:45 – 18:45

 Turnhalle Groden,  
Papenstraße 4, 27472 Cuxhaven

 Karin Behrens

## Nordic Walking

 Donnerstag  17:00 – 18:00

 Grodener Sportplatz, Papenstraße 4c, 27472 Cuxhaven

 Karin Zobawa

## 3000 Schritte für die Gesundheit

 Freitag  11:00 – 12:00

 Gemeindehaus Groden, Bei der Grodener Kirche 4, 27472 Cuxhaven

 Sabine Güntzler  Karin Zobawa

# Küstengolf Hohe Klint Cuxhaven e.V.

 Hohe Klint 32  
27478 Cuxhaven

 (04723) 2737

 Sekretariat oder Uwe Varenkamp  
(Head Professional)

 [info@golf-cuxhaven.de](mailto:info@golf-cuxhaven.de)

## Golf Schnupperstunde

 Nach Absprache  Nach Absprache

 Hohe Klint 32, 27478 Cuxhaven

 Uwe Varenkamp

# MTV Lintig von 1910 e.V.

 Hauptmann-Böse-Straße 13  
27624 Geestland

 (0176) 22599567

 Nicole Behrmann

 [mtv.lintig@gmx.de](mailto:mtv.lintig@gmx.de)

## Sitzgymnastik

 Freitag, 14-tägig (ungerade Woche)  15:00 – 16:00

 Sporthalle Lintig  
Schoolstroot 1, 27624 Geestland

 Nicole Behrmann

## Volleyball/Beachvolleyball

 Montag  19:30 – 21:00

 Sporthalle/Sportplatz Lintig  
Schoolstroot 1, 27624 Geestland

 Pierre Grothmann

## Hula-Hoop Fitness

 Mittwoch  17:15 – 18:15

 Sporthalle Lintig  
Schoolstroot 1, 27624 Geestland

 Nicole Behrmann

# MTV Lüdingworth von 1922 e.V.

 Liebfrauentrift 14,  
27478 Cuxhaven

 (0170) 7930984

 Bernd Kunze

 [info@mtv-luedingworth.de](mailto:info@mtv-luedingworth.de)

## Seniorengymnastik

 Montag  09:00 – 10:00

 Kleine Sporthalle Lüdingworth,  
Liebfrauentrift 14, 27478 Cuxhaven

 Christa Bolzhauser

## Damegymnastik

 Montag  19:00 – 20:00

 Kleine Sporthalle Lüdingworth,  
Liebfrauentrift 14, 27478 Cuxhaven

 Elisabeth Hentschel

## Herrengymnastik

 Montag  18:00 – 19:00

 Kleine Sporthalle Lüdingworth,  
Liebfrauentrift 14, 27478 Cuxhaven

 Kirsten Bochmann

## Damengymnastik

 Montag  19:00 – 20:00

 Große Sporthalle Lüdingworth,  
Liebfrauentrift 14, 27478 Cuxhaven

 Kirsten Bochmann

## Wunschangebot 60+

 Auf Anfrage  Auf Anfrage

 Große Sporthalle Lüdingworth,  
Liebfrauentrift 14, 27478 Cuxhaven

 Nicole Müller

# SC Schwarz-Weiß e.V.

 Feldweg 66-68  
27474 Cuxhaven

 (04721) 554611  
(0170) 2860174

 Manuela Kühne

 [info@sw-cuxhaven.de](mailto:info@sw-cuxhaven.de)  
[mafilexhamann@t-online.de](mailto:mafilexhamann@t-online.de)

## Gesundheitskurs

 Montag  19:00 – 20:00

 SW Cuxhaven, Tennishalle 3,  
Feldweg 66/68, 27474 Cuxhaven

 Manuela Kühne

# Tennis Club Cuxhaven e.V.

 Vincent-Lübeck-Straße 3  
27474 Cuxhaven

 (04721) 426585  
(MO-MI 8-11 UHR)

 Herr W. Schwarze

 [info@tennisclub-cuxhaven.com](mailto:info@tennisclub-cuxhaven.com)

## Tennis

 Montag-Freitag  11:00 – 16:00

 TC Cuxhaven  
Vincent-Lübeck-Str. 3, 27474 Cuxhaven

## Squash

 Montag-Sonntag  08:30 – 18:00

 TC Cuxhaven  
Vincent-Lübeck-Str. 3, 27474 Cuxhaven

# TSV „Frisch Auf“ Stotel v. 1896 e.V.

 Fregattenstraße 40  
27612 Stotel

 (04744) 6991

 André Windhorst

 [info@tsv-stotel.de](mailto:info@tsv-stotel.de)  
[andre.windhorst@tsv-stotel.de](mailto:andre.windhorst@tsv-stotel.de)

## Seniorenfitness

 Montag  20:00 – 21:30

 Turnhalle Stotel, Schulstraße 32, 27612 Loxstedt

 Rolf Gehrke

## Walking Football

 Donnerstag  Winter: 17:45 – 19:00  
Sommer: 18:00-19:00

 Winter:  
Turnhalle Stotel  
Schulstraße 32 27612 Loxstedt

Sommer:  
Sportpark Stotel  
Schulstraße 29 27612 Loxstedt

 Gert Aljets

## Damengymnastik

 Donnerstag  20:00 – 21:00

 Turnhalle Stotel, Schulstraße 32, 27612 Loxstedt

 Silvia Sander

## Rücken-Fit

 Donnerstag  19:00 – 20:00

 Turnhalle Stotel, Schulstraße 32, 27612 Loxstedt

 Beate Sense

# TSV Ihlienworth

 Im Hohenfelde 34  
21775 Ihlienworth

 (04755) 333258

 Gerd Küver

 gerd.kuever@gmx.de

## Kraft und Beweglichkeit

 Montag  19:30 – 21:00

 Turnhalle Ihlienworth, Rosenstraße 9, 21775 Ihlienworth

 Elke Hamcke

# TSV Wehden

 Debstedter Straße 39  
27619 Schiffdorf

 (04704) 1225

 (0170) 7086881

 Helga Frese

 helga.frese62@gmail.com

## Fit & Fun für Sie & Ihn

 Mittwoch  19:00 – 20:00

Mehrzweckhalle Wehden, Hauptstraße 59, 27619 Schiffdorf

 Helga Frese

## Body & Mind Wohlfühlgymnastik

 Donnerstag  09:00 – 10:00

Mehrzweckhalle Wehden, Hauptstraße 59, 27619 Schiffdorf

 Helga Frese

# TSV Krempel von 1925 e.V.

 Ortsallee 56a  
27607 Geestland OT Krempel

 (04707) 720196

 Gerd Stürcken  
Eike Schwarzenberg

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

## Fit & Gesund

 Montag  19:00 – 20:00

 Dorfgemeinschaftshaus Krempel,  
Am Schießpl. 6, 27607 Geestland

 Sandra Krüger

## Sitzgymnastik

 Montag  15:00 – 16:00

 Dorfgemeinschaftshaus Krempel,  
Am Schießpl. 6, 27607 Geestland

 Doris Tiedemann

## Herren Touren & Turnen

 Dienstag  19:00 – 20:30

 Dorfgemeinschaftshaus Krempel,  
Am Schießpl. 6, 27607 Geestland

 Hermann Kipp

## Tischtennis

 Mi. & Fr.  Ab 19:00

 Dorfgemeinschaftshaus Krempel,  
Am Schießpl. 6, 27607 Geestland

 Frank Osterloh

## Nordic Walking

 Mittwoch  Ab 19:00

 Dorfgemeinschaftshaus Krempel,  
Am Schießpl. 6, 27607 Geestland

 Sandra Krüger

# TSV Lunestedt e.V.

 Vorm Dorfe 5  
27616 Beverstedt  
OT Lunestedt

 Gabi Kay  
 g.kay@tsv-lunestedt.de

 (04748) 8210140

## Karate

 Mo. & Fr.  18:00 – 19:30

 Landkreis Sporthalle Beverstedt,  
Schulstr. 6, 27616 Beverstedt

 Jens Stermann

Alle folgenden Angebote:

 Turnhalle Lunestedt,  
Am Dorphuus 11,  
27616 Beverstedt

## Step Aerobic

 Mittwoch  18:00 – 19:15

 Tjorven Steinberg

## Tanzen

 Donnerstag  20:00 – 21:30

 Sabine Struzyna

## Fit Im Alter

 Mittwoch  09:00 – 10:00

 Gabi Kay

## Frauenfitness

 Donnerstag  19:30 – 20:30

 Anja Kruse

## Herrenfitness

 Dienstag  20:00 – 22:00

 Thomas Moth

## Herrengymnastik

 Donnerstag  20:30 – 22:00

 Swen Haberkorn

## Dart

 Donnerstag  18:30 – 20:00

 Dustin Heine

## Tischtennis

 Mo. & Fr.  19:00 – 22:00

 Andre Holscher



# TSV Mulsum von 1919 e.V.

 In der Wierde 6  
27639 Wurster Nordseeküste  
OT Mulsum

 (04742) 1485

 (0151) 15327554

 Wolfgang Tietje

 tietjewolfgang@gmail.com

 vorstand@tsvmulsum.de

## Line Dance

 Mittwoch  13:15 – 14:45

 Turnhalle,  
Achtern Büttel 6, 27639 WNK

 Yvonne Heine

## Yoga

 Montag  20:00 – 21:15

 Turnhalle,  
Achtern Büttel 6, 27639 WNK

 Tanja Martens

## Quigong

 Dienstag  14:50 – 16:15

 Turnhalle,  
Achtern Büttel 6, 27639 WNK

 Tanja Martens

## Frauensport 60+

 Montag  18:30 – 19:45

 Turnhalle,  
Achtern Büttel 6, 27639 WNK

 Karin Herr-Mennenöh

## Laufen für Anfänger

 Montag  18:45 – 19:45

 Turnhalle,  
Achtern Büttel 6, 27639 WNK

 Sandra Köster

# TSV Nesse von 1860

 An der Lehmkuhle 15  
27612 Loxstedt-Nesse

 Rainer Horn

 (04744) 6296

## Präventionssport Hockergruppe

 Montag  18:00 – 19:00

 Mehrzweckhalle Nesse,  
Bornweg 26, 27612 Loxstedt

 Uwe Säuberlich

## Fitness für Frauen

 Mittwoch  16:00 – 17:30

 Mehrzweckhalle Nesse,  
Bornweg 26, 27612 Loxstedt

 Susanna Köster

## Seniorengymnastik

 Donnerstag  10:00 – 11:30

 Mehrzweckhalle Nesse,  
Bornweg 26, 27612 Loxstedt

 Frau Meier

## Herzsport für Fortgeschrittene

 Donnerstag  19:45 – 20:45

 Mehrzweckhalle Nesse,  
Bornweg 26, 27612 Loxstedt

 Ute Horn

## Präventionssport

 Freitag  10:00 – 12:00

 Mehrzweckhalle Nesse,  
Bornweg 26, 27612 Loxstedt

 Uwe Säuberlich

# TSV Neuenwalde

 Wesermünder Weg 16  
27607 Geestland

 Gesa Zöllmann

 Jan Sandfuchs

 [info@tsv-neuenwalde.de](mailto:info@tsv-neuenwalde.de)

## Schwimmen

 Donnerstag  18:45 – 20:15

 Moortheme Bad Bederkesa, Berghorn 13, 27624 Geestland

 Wolfgang Zauritz

## Rehasport

 Donnerstag  18:30 – 19:15

 Sporthalle Neuenwalde, Neue Schulstraße 4, 27607 Geestland

 Frauke Blaschke

## Hockergymnastik

 Donnerstag  09:30 – 10:30

 Sporthalle Neuenwalde, Neue Schulstraße 4, 27607 Geestland

 Regina Staak

## Gymnastik Damen

 Dienstag  18:00 – 19:00

 Sporthalle Neuenwalde, Neue Schulstraße 4, 27607 Geestland

 Angelika Wetzell

 Ute Becker

# TSV Otterndorf e.V.

 Sophienweg 3  
21762 Otterndorf

 (04751) 912121

 Maik Schwanemann

 [geschaeftsfuehrer@tsv-otterndorf.de](mailto:geschaeftsfuehrer@tsv-otterndorf.de)

## Gesundheitssport

 täglich  Auf Anfrage

 Sporthalle Otterndorf,  
Adresse auf Anfrage

 Andrea Strunck

## Männersport

 Mittwoch  16:30 – 17:30

 Grundschulturnhalle,  
Cuxhavener Straße 16,  
21762 Otterndorf

 Wolfgang Mondry

## 3000 Schritte

 Di. & Mi.  10:00 – 11:00

 Seenlandschaft Otterndorf,  
Treffpunkt auf Anfrage

 Helga Wohltmann

## Frauengymnastik

 Mittwoch  14:00 – 15:30

 Grundschulturnhalle,  
Cuxhavener Straße 16,  
21762 Otterndorf

 Johanna Leopoldt

## Seniorentanz

 Dienstag  14:30 – 16:15

 Grundschulturnhalle, Cuxhavener  
Straße 16, 21762 Otterndorf

 Brigitte Bühring

# TSV Sellstedt von 1906 e.V.

 Ahornweg 8  
27619 Schiffdorf-Sellstedt

 (04703) 5254

 Cordia Fischer

 kontakt@tsv-sellstedt.de

## Bleibe trittsicher

 Dienstag  14:00 – 15:00

 Turnhalle,  
Zum Krummvordel 3,  
27619 Schiffdorf

 Cordia Fischer

## Trittsicher durchs Leben

 Mittwoch  10:00 – 11:30

 Turnhalle,  
Zum Krummvordel 3,  
27619 Schiffdorf

 Cordia Fischer

## Kraumoko

 Mittwoch  19:00 – 20:00

 Turnhalle,  
Zum Krummvordel 3,  
27619 Schiffdorf

 Heike Gercken

## Bewegen statt schonen Fit & Gesund

 Mittwoch  17:45 – 18:45

 Turnhalle,  
Zum Krummvordel 3,  
27619 Schiffdorf

 Heike Gercken

## Rehasport

 Montag  14:00 – 15:00

 Turnhalle,  
Zum Krummvordel 3,  
27619 Schiffdorf

 Heike Gercken

# Turnverein Gut Heil Spaden von 1899 e.V.

 Jahnstraße 26  
27619 Schiffdorf-Spaden  
 (0471) 85015

 Kerstin Palme  
 postmaster@tvspaden.de

## Fitness für Ältere

 Montag  8.30 – 9.30  
9.30 – 10.30

 Sporthalle,  
Jahnstraße 26a, 27619 Schiffdorf

 Claudia Gundermann

## Wandergruppe Männer

 jeden 1. & 3. Di. im Monat

 ab 14:00 Uhr

 Marktplatz,  
Friesenstraße 7, 27619 Spaden

 Achim Rywak

## Wandergruppe Frauen

 jeden 1. Mi. im Monat

 ab 14:00 Uhr

 Marktplatz,  
Friesenstraße 7, 27619 Spaden

 Helga Kynast

## Wirbelsäulengymnastik

 Mittwoch  09:00 – 10:00  
10:00 – 11:00

 Donnerstag  16:00 – 17:00  
18:00 – 19:00

 Gymnastikhalle Friesenstraße,  
Friesenstraße 7, 27619 Schiffdorf

 Maren Dahnke  Meike Stein

## Boule

 Montag  16:00 – 18:30

 Dienstag  10:00 – 12:00

 Mittwoch  15:30 – 18:00

 Donnerstag  15:30 – 18:00

 Sportplatz, Jahnstraße 26,  
27619 Schiffdorf

 Jürgen Jeltsch

## Sitzgymnastik

 Mittwoch (Männer)  11 – 12

 Donnerstag (Frauen)  14 – 15  
15 – 16

 Gymnastikhalle Friesenstraße,  
Friesenstraße 7, 27619 Schiffdorf

 Maren Dahnke  Meike Stein

# Turnverein Langen von 1908 e.V.

 Northeim Nordesch  
Nordeschweg 50  
27607 Geestland

 (04743) 8511

 Angela Kassel  
(Mi. 09:00 – 13:00 & Do. 15:00 – 18:00)

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

## Wirbelsäulengymnastik moderat

 Dienstag  18:00-19:00

 Große Sporthalle,  
Lankenweg 15, 27607 Geestland

 Birgit Saretzki

## Wirbelsäulengymnastik intensiv

 Dienstag  19:00-20:00

 Große Sporthalle,  
Lankenweg 15, 27607 Geestland

 Birgit Saretzki

## Qi Gong

 Dienstag  20:00-21:15

 Große Sporthalle,  
Lankenweg 15, 27607 Geestland

 Walter Runge

## Gymnastik Frauen

 Mittwoch  18:00-19:00

 Große Sporthalle,  
Lankenweg 15, 27607 Geestland

 Friederike Zierenberg

## Yoga und Meditation

 Mittwoch  19:15-20:45

 Kleine Sporthalle,  
Lankenweg 15, 27607 Geestland

 Friederike Zierenberg

## Gefördert durch:

Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe  
des Landes Niedersachsen.



**Niedersachsen**



**LandesSportBund**  
Niedersachsen e.V.