



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

Stadtkasse bzw. Kostenträger
Name, Vorname des Versicherten
Kassen-Nr. | Versicherten-Nr. | Status
Versigart-Nr. | VK gültig bis | Datum

Spezielle Empfehlungen des Arztes zur richtigen Sportgruppe

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

Informationen für den Übungsleiter

Stadt und Landkreis Kassel werden fit. Machen Sie mit!

PREVENT
Landessportbund Hessen
Kassenärztliche Vereinigung
Landesgesundheitsamt
Landesgesundheitsamt
Landesgesundheitsamt

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	Wissenswertes:	
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	Hinweise	
Niestetal	43	Sportangebote einen Blick	5
Oberweser	44	Impressum	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, Lauffreff	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



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



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



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

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

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



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

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



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

Senioren-gymnastik „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

Laufftreff am TSV Clubhaus, Mi 18.30 Uhr, Sa 15.00 Uhr,
Winterzeit Mi 15.00 Uhr, TSV Ihringshausen, Dieter Habe-
rmann, 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



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

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, helgard.hesse@stadt-kassel.de
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, helgard.hesse@stadt-kassel.de
Rückengymnastik u. Qigong	VHS Gymnastikraum, Di 15.30 - 16.45 Uhr, Beginn September 2006, 15 Termine, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de
Schwimmen/ Wassergymnastik für jedes Alter	Stadtbad Mitte, von September bis Mai, Behinderten Sportgemeinschaft, Renate Molkenthin, 0561-517516, peremol@arcor.de
Senioren-gymnastik und Qigong	VHS Gymnastikraum, Di 14.30 - 15.30 Uhr, Beginn 12. September 2006, 15 Termine, Helgard Hesse, 0561-7033825, helgard.hesse@stadt-kassel.de
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, info@wellness-resort.biz
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, helgard.hesse@stadt-kassel.de
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, helgard.hesse@stadt-kassel.de
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 Kùhlborn, 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

Rothenditmold

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, bs1@bs1-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
Oberkaufungen	
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, Irma Traud 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
Vollmarshausen Autogenes Training	VHS Haus, Brunnenstr. 9, ab Sept. 2006, Do 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Termine, VHS Landkreis KS, 05692-9873190
Feldenkrais	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

Seniorenport

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 Gülденpfennig, 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

Schulsportthalle 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

Oktober	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	1 8 15 22 29	

November	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	5 12 19 26	

Dezember	48.49.50.51.52.	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	3 10 17 24 31	

2007

Januar	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	7 14 21 28	

Februar	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	4 11 18 25	

März	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	4 11 18 25	

April	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	1 8 15 22 29	

Mai	18.19.20.21.22.	Wo.
Montag	7 14 21 28	
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	6 13 20 27	

Juni	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	3 10 17 24	

Juli	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	1 8 15 22 29	

August	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	5 12 19 26	

September	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	2 9 16 23 30	

Oktober	40.41.42.43.44.	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	7 14 21 28	

November	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	4 11 18 25	

Dezember	48.49.50.51.52. 1.	Wo.
Montag	3 10 17 24 31	
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	2 9 16 23 30	

