

50+

# Aktiv & gesund älter werden



[www.winsen-macht-sport.de](http://www.winsen-macht-sport.de)

## Diese Sportvereine sind dabei:

HSV Stöckte e.V.  
Kerstin Gerloff (Geschäftsstelle)  
Tel.: 04171/690420, E-Mail: [info@hsvstoeckte.de](mailto:info@hsvstoeckte.de)  
[www.hsvstoeckte.de](http://www.hsvstoeckte.de)

MTV Borstel-Sangenstedt  
Dirk Pünjer (1. Vorsitzender)  
Tel.: 04171/77324  
E-Mail: [info@mtv-borstel-sangenstedt.de](mailto:info@mtv-borstel-sangenstedt.de)  
[www.mtv-borstel-sangenstedt.de](http://www.mtv-borstel-sangenstedt.de)

MTV Hoopte von 1903 e.V.  
Ralph Estorf (1. Vorsitzender)  
Tel.: 04171/64591, E-Mail: [info@mtv-hoopte.de](mailto:info@mtv-hoopte.de)  
[www.mtv-hoopte.de](http://www.mtv-hoopte.de)

Stadt Winsen (Luhe), Schloßplatz 1, 21423 Winsen (Luhe)  
Sven Kröger, Sportkoordinator, Tel.: 04171/657-193, E-Mail: [kroeger@stadt-winsen.de](mailto:kroeger@stadt-winsen.de)  
KreisSportBund Harburg-Land e.V., Tel.: 04171/676-940, Rathausstr. 60, 21423 Winsen (Luhe)

MTV Laßrönne von 1919 e.V.  
Holger Ruschmeyer (1. Vorsitzender)  
E-Mail: [h-ruschmeyer@t-online.de](mailto:h-ruschmeyer@t-online.de)  
Tel.: 04179/7311, [www.mtv-lassroenne.de](http://www.mtv-lassroenne.de)

MTV Luhdorf/Roydorf e.V.  
Geschäftsstelle, Tel.: 04171/75100  
E-Mail: [gs@mtv-luhdorf-roydorf.de](mailto:gs@mtv-luhdorf-roydorf.de)  
[www.mtv-luhdorf-roydorf.de](http://www.mtv-luhdorf-roydorf.de)

MTV Pattensen 1909 e.V.  
Sandra Dose (1. Vorsitzende)  
Tel.: 04171/6928657  
E-Mail: [vorstand@mtv-pattensen.de](mailto:vorstand@mtv-pattensen.de)  
[www.mtv-pattensen.de](http://www.mtv-pattensen.de)

MTV Rottorf e.V.  
Jana Schimanski (1. Vorsitzende)  
Tel.: 04133/7898, E-Mail: [info@MTV-Rottorf.de](mailto:info@MTV-Rottorf.de)  
[www.mtv-rottorf.de](http://www.mtv-rottorf.de)

TSV Winsen (Luhe) von 1850 e.V.  
Dagmar Luhmann (1. Vorsitzende)  
Tel.: 04171/880210  
E-Mail: [tsvwinsen@tsvwinsen.de](mailto:tsvwinsen@tsvwinsen.de)  
[www.tsvwinsen.de](http://www.tsvwinsen.de)

Winsener Schwimmverein e.V.  
Joan Schneemann (1. Vorsitzende)  
Tel.: 04171/74429, E-Mail: [winsenersv@web.de](mailto:winsenersv@web.de)  
[www.winsener-schwimmverein.de](http://www.winsener-schwimmverein.de)

Grafik: Deral-Design.de

[www.winsen-macht-sport.de](http://www.winsen-macht-sport.de)

## Bewegungs-Spaziergang

# „WIB“ = Winsen in Bewegung

Ein Bewegungsspaziergang über ca. 60 Minuten, auf dem wir die eine oder andere  
Gesundübung einfließen lassen. Mit bequemer Kleidung und festen Schuhen kann jeder,  
der älter als 50 Jahre ist, kostenlos mitmachen.  
Angeleitet wird der Spaziergang von ausgebildeten Übungsleitenden.

**Wann?** donnerstags, Januar + Februar 2022, jeweils ab 10:00 Uhr  
**Start:** 12.01.2022  
**Wo?** Treffpunkt am „Luhe-Treff“, Deichstr. 30, 21423 Winsen (Luhe)

Die Veranstaltung gehört zu dem Projekt „Aktiv gesund älter werden“  
der AOK Niedersachsen und dem LandesSportBund Niedersachsen.  
Ziel ist es, stadtteilbezogene Bewegungsangebote, die sich an den Bedürfnissen  
der älteren Menschen orientieren, zu unterstützen.

Veranstalter:  
LandesSportBund Niedersachsen e.V., KreisSportBund Harburg-Land e.V.  
Stadt Winsen  
AOK Niedersachsen

Ohne  
Anmeldung

Jeder 50+  
kann  
mitmachen

Gesund an  
der frischen  
Luft

Kostenlos  
ausprobieren

# Aktiv & gesund älter werden – wer möchte das nicht?

Das gesundheitsfördernde Projekt unter dem Motto „WiB = Winsen in Bewegung“ unterstützt alle Menschen ab dem 50. Lebensjahr dabei, aktiv zu werden und etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Die Sportvereine und der Sportbund bieten mit Unterstützung der AOK Niedersachsen und der Stadt Winsen (Luhe) vielfältige Bewegungsangebote an. Eine tolle Möglichkeit, jetzt aktiv zu werden und neue Menschen kennenzulernen. Einfach zu den hier angegebenen Terminen gehen und kostenlos und unverbindlich reinschnuppern.



## 50+ Angebote Winsener Sportvereine

Tag	Trainingszeit	Titel des Angebots	Trainingsort	Verein
<b>Montag</b>	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	09:30 - ca. 10:30	Nordic Walking	Treff an der Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	17:00 - 18:00	Seniorengymnastik	Sporthalle LaBrönne	MTV LaBrönne
	17:00 - 19:00	Tischtennis	Turnhalle Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	17:30 - 18:30	Pilates	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	ab 18:00	Lauftreff	Sportplatz Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	18:00 - 19:20	Yoga (Anmeldung erforderlich/Geschäftsstelle, Telefon 04171/690 420)	Turnhalle Haneschule (klein)	HSV Stöckte
	18:00 - 20:00	Bogensport (Sommer)	B.Sp.Gelände, Gehrdener Weg	HSV Stöckte
	18:30 - 19:30	Gymnastik	Sporthalle LaBrönne	MTV LaBrönne
	18:30 - 19:30	Querbeet	Peter-Wind-Sporthalle, Höllenberg 2	MTV Luhdorf-Roydorf
	18:30 - 19:30	Cardio-Aktiv	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	19:00 - 20:00	Herrengymnastik	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	19:00 - 20:00	Ki Tai Jutsu	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	19:00 - 20:00	Rückengymnastik	Sporthalle Rottorf	MTV Rottorf
	19:00 - 20:00	Wassergymnastik	Hallenbad (Insel)	HSV Stöckte
	19:00 - 20:30	Qi Gong	Jahnplatz Budohalle	TSV Winsen
	19:30 - 20:30	Zumba	Turnhalle Haneschule (klein)	HSV Stöckte
	19:30 - 20:30	Fit 50 plus	Jahnplatz-Mehrzweckhalle	TSV Winsen
	20:00 - 21:00	Workout	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	20:00 - 22:00	Handball HG-Winsen 1. Damen	IGS Roydorf	HSV Stöckte
20:00 - 22:00	Prellball	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte	
<b>Dienstag</b>	09:00 - 10:00	Fit in den Tag	Turnhalle Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	09:00 - 10:00	Rücken fit	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	09:30 - 10:30	Gutes für den Rücken	Jahnplatz-Mehrzweckhalle	TSV Winsen
	09:30 - 10:30	Mann bleibt fit	Hoopster Sportplatz	MTV Hoopste
	10:00 - 11:00	Seniorenfitness	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	10:00 - 11:00	Senioren Gymnastik	Turnhalle Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	14:30 - 15:30	Seniorengymnastik	Peter-Wind-Sporthalle, Höllenberg 2	MTV Luhdorf-Roydorf
	16:30 - 17:30	Fitness für Senioren	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	17:30 - 18:30	Jedermannsport	BBS Winsen, Sporthalle	TSV Winsen
	17:30 - 18:30	Wirbelsäulengymnastik	Jahnplatz-Mehrzweckhalle	TSV Winsen
	17:30 - 18:30	Rücken fit	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	17:30 - 18:30	Faszien-Training	Turnhalle Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	18:00 - 19:00	Frauenfitness	Peter-Wind-Sporthalle, Höllenberg 2	MTV Luhdorf-Roydorf
	18:00 - 19:30	Lauftraining	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte
	18:30 - 19:30	Cardio-Aktiv	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	19:00 - 20:00	Aerobic	Sporthalle Rottorf	MTV Rottorf
	19:00 - 20:00	Fitness für Männer	Turnhalle Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	19:00 - 21:00	Bogensport (Winter) Wettkampf	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	19:00 - 21:30	Fußball SG-Elbdeich/JSG Elbdeich-LaBrönne	Sportplatz Hoopste	HSV Stöckte
	19:30 - 21:00	Judo Freies Training/KATA-Fortgeschr.	Turnhalle Haneschule (klein)	HSV Stöckte
	20:00 - 22:00	Handball HG-Winsen 1. Herren	WinArena	HSV Stöckte
	20:00 - 22:30	Handball HG-Winsen 2. Herren	BBS, Sporthalle	HSV Stöckte
20:20 - 21:30	Schwimmen Jugendliche / Erwachsene	Hallenbad (Insel)	HSV Stöckte	
20:30 - 22:00	Hatha-Yoga	Online über Zoom	MTV Pattensen	
<b>Mittwoch</b>	09:30 - 11:00	Qi Gong	Jahnplatz-Budohalle	TSV Winsen
	09:30 - 10:30	Gymnastik von Kopf bis Fuß	Jahnplatz-Mehrzweckhalle	TSV Winsen
	09:30 - 10:30	Fit am Vormittag	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	10:00 - 11:00	FIT-IN Damengymnastik	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	10:30 - 11:30	Vollständig geimpfte Fit bis 100	Jahnplatz-Mehrzweckhalle	TSV Winsen
	14:00 - 15:00	leichte Gymnastik für Senioren	Luhe Treff, Raum 1.4 EG	TSV Winsen
	15:00 - 16:30	Wohlfühlgymnastik 60+	BBS Winsen, Sporthalle	TSV Winsen
	16:45 - 18:15	Entspannungstraining	Jahnplatz Tennishalle, 1. Stock	TSV Winsen
	17:30 - 19:30	Pilates 1+2	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	ab 18:00	Boule	Sportplatz Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	ab 18:00	Lauftreff	Sportplatz Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	ab 18:00	Radsport (Sommer)	Parkplatz vor der Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	18:00 - 19:00	Fitness 60+	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	18:30 - 19:30	Herzfit (ohne Verordnung)	Jahnplatz-Mehrzweckhalle	TSV Winsen
	18:30 - 19:30	Fitness für Frauen	Turnhalle Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	18:30 - 20:00	Sportabzeichen (Ostern bis Herbst)	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte
	18:45 - 19:45	Männergymnastik	Peter-Wind-Sporthalle, Höllenberg 2	MTV Luhdorf-Roydorf
	19:00 - 20:00	Sportabzeichen (Herbst bis Ostern)	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich / Geschäftsstelle, Telefon 04171/690 420)	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	19:00 - 21:00	Judo Wettkämpfer/Prüfungsvorbereit.	Turnhalle Haneschule (klein)	HSV Stöckte (nach Absprache)
	20:00 - 21:00	Fit & Fun	Sporthalle Rottorf	MTV Rottorf
	20:00 - 22:00	Handball HG-Winsen 2. Damen	BBS, Sporthalle	HSV Stöckte
20:00 - 22:00	Tischtennis Fortgeschrittene	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte	
Info: Peter Hamann (04171/8484931)	Senioren Ü 48/Freizeitfußball	Sportplatz Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt	
<b>Donnerstag</b>	08:45 - 10:30	Fit in den Tag - Walking/Gymn.	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	09:00 - 10:00	Bauch, Beine, Rücken, Po	Sporthalle Rottorf	MTV Rottorf
	09:00 - 10:00	Rückengymnastik	Peter-Wind-Sporthalle, Höllenberg 2	MTV Luhdorf-Roydorf
	09:00 - 10:00	Funktionelles Rückentraining	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	10:00 - 11:00	Funktionelles Rückentraining	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	11:00 - 12:00	Funktionelles Rückentraining	Jahnplatz-Gym	TSV Winsen
	15:30 - 17:00	Damengymnastik am Nachmittag	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	16:00 - Open End	Boule (November - März)	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte
	17:00 - Open End	Boule (April - Oktober)	Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte
	17:00 - 18:00	Reha ohne Verordnung	Jahnplatz-Mehrzweckhalle	TSV Winsen
	17:00 - 18:30	Pilates	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	17:30 - 18:30	Nordic Walking	Treff: vor der MTV-Turnhalle	MTV Pattensen
	18:00 - 19:30	Lauftraining	Schützengehölz, Parkplatz	HSV Stöckte
	18:00 - 20:00	Bogensport (Sommer)	B.Sp.Gelände, Gehrdener Weg	HSV Stöckte
	18:30 - 19:30	Powermix	Turnhalle Haneschule (klein)	HSV Stöckte
	19:00 - 20:00	Zumba	Turnhalle Haneschule (klein)	HSV Stöckte
	20:00 - 22:00	Handball HG-Winsen 1. Damen	WinArena	HSV Stöckte
	20:00 - 21:30	Radsport (Winter)	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	20:00 - 22:00	Handball HG-Winsen 1. Herren	BBS, Sporthalle	HSV Stöckte
20:30 - 22:00	Prellball und Kräftigungsgymnastik	Sporthalle Rottorf	MTV Rottorf	
<b>Freitag</b>	08:30 - 09:30	Qi Gong	Sportplatz/Sporthalle nach Wetterlage	MTV Pattensen
	ab 16:00	Boule	Sportplatz Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	18:15 - 20:15	Volleyball Mixed	Sporthalle Wolfgang Borchert Schule	MTV Borstel-Sangenstedt
	18:30 - 20:00	Judo KATA-Training, 1x pro Monat am 2. Freitag	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	Alte Stadtschule	TSV Winsen
	20:00 - 22:00	Judo Anfänger/Fortgeschrittene	Turnhalle Haneschule (groß)	HSV Stöckte
20:00 - 22:00	Tischtennis Anfänger/Fortgeschrittene	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte	
<b>Samstag</b>	18:00 - 20:00	Bogensport (Winter) Wettkampf	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
<b>Sonntag</b>	ab 10:00	Boule	Sportplatz Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt
	10:00 - 12:00	Boule	Sportplatz Rottorf	MTV Rottorf
	10:30 - 11:30	Nordic Walking	Treff: vor der MTV-Turnhalle	MTV Pattensen
	11:00 - 12:30	Lauftraining	Schützengehölz, Parkplatz	HSV Stöckte
	14:00 - 16:00	Bogensport (Winter) Anfänger	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	16:00 - 17:30	Bogensport (Winter) Fortgeschrittene	Turnhalle Stöckte	HSV Stöckte
	17:30 - 20:00	Badminton	Turnhalle/Sportplatz Stöckte	HSV Stöckte
19:30 - 21:30	Standard/Latein, Modetänze	Turnhalle Borstel	MTV Borstel-Sangenstedt	
<b>weitere Termine</b>		Kanu-Sport	Info: Abteilungsleiter Olaf Petersen (0160/1549558)	HSV Stöckte
		Nordic Walking	Info: Reinhard Pries (04171/72800)	MTV Borstel-Sangenstedt
		Tennis	Info: Siegfried Mencke (04171/781155)	MTV Borstel-Sangenstedt