

# „Fit ab 50“ – Angebote im Kreis Plön

<b>Sportangebote</b>	<b>Seite</b>	<b>Themen</b>	<b>Seite</b>
1 Lütjenburg .....	16	<b>Einleitung</b>	
16 Amt Lütjenburg Land.....	18	Grüßworte .....	5
2 Plön .....	19	<b>Informationen</b>	
2 Preetz .....	21	Angebote – kurz und bündig erklärt .....	8
4 Heikendorf .....	27	Übersichtskarte .....	12
5 Klausdorf .....	29	Sportangebote auf einen Blick .....	14
6 Laboe .....	31	<b>Sportangebote im Kreis Plön .....</b>	<b>16ff</b>
7 Mönkeberg .....	32	<b>Gesundheits- und Bewegungstipps</b>	
8 Raisdorf .....	33	Wohlbefinden im Alter durch Bewegung, Sport und Spiel....	45
9 Schönberg .....	35	Kompetenz und Gesundheit mit Hirnleistungstraining .....	46
10 Schönkirchen.....	38	Fit mit dem Ball (Rückengymnastik) .....	47
13 Amt Großer Plöner See. 41		Walking .....	51
14 Preetz Land .....	42	10 goldene Regeln für gesundes Sporttreiben .....	53
15 Probstei.....	43	<b>Adressen und Veranstaltungen</b>	
17 Wankendorf.....	43	Sportvereine im Kreis Plön .....	55
		Weitere Institutionen .....	57
		Kontaktadressen .....	57
		<b>GesundheitsZentrum am Löwen GZL</b>	
		Kurse – Seminare 2007 .....	58



Brigitte Krüger

*Für Anregungen und Kritik zum Arbeitsschwerpunkt -Senioren-sport- steht Ihnen die Seniorensportbeauftragte des Kreissportverbandes Plön, Brigitte Krüger, Rautenbergstr. 4, 24306 Plön, Telefon 0 45 22/92 99, E-Mail: b-k-ploen@web.de, gern zur Verfügung.*



# Grüßwort der Landesregierung

Politik für ältere Menschen und mit ihnen wird für unsere Gesellschaft immer wichtiger. Selbstbestimmung, Selbsthilfe sowie gesellschaftliche und politische Beteiligung sind Leitgedanken der Politik der Landesregierung für die ältere Generation.

Fast jede vierte Bürgerin und jeder vierte Bürger ist heute älter als 60 Jahre und zählt in Deutschland zu den Senioren. Der Anteil wird in den nächsten 15 Jahren noch deutlich anwachsen: im Jahr 2015 wird jeder dritte Deutsche älter als 60 Jahre sein. Diese Prognose gilt auch für Schleswig-Holstein. Die Senioren sind – nicht nur quantitativ – eine bedeutende Bevölkerungsgruppe.



Der dritte Lebensabschnitt umfasst heutzutage tatsächlich etwa ein Drittel des Erwachsenenlebens. Eine Lebensphase, die die älteren Menschen überwiegend gesund und aktiv selbst gestalten.

Die bewusste Vorbereitung auf das Alter, zu der die gesundheitliche Vorsorge ebenso gehört wie die Erhaltung der körperlichen und geistigen Aktivität sowie die Offenheit für neue Anregungen und Aufgaben, stellt eine bedeutende Voraussetzung für Gesundheit, Lebensqualität und Lebenszufriedenheit im Alter dar.

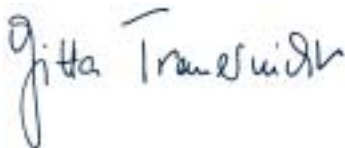
In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Personen, die kontinuierlich Sport treiben, eine höhere Lebenserwartung haben als Nichtsportler.

Darüber hinaus hat körperliche Aktivität einen Einfluss auf die psychische Gesundheit. So weisen körperlich aktive Menschen im Allgemeinen ein höheres Maß an Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden auf als körperlich weniger aktive Menschen.

Ähnlich wie für die körperliche Aktivität kann für die geistige Aktivität festgestellt werden, dass Fähigkeiten, die nicht mehr genutzt werden, häufig verloren gehen, während kontinuierliche Übung mit einer Aufrechterhaltung oder gar Verbesserung der Leistungsfähigkeit einhergeht.

Für die geistige und körperliche Aktivität gilt gleichermaßen, dass weniger Höchstleistungen anzustreben sind, sondern vielmehr auf ein moderates, den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen angemessenes Maß zu achten ist.

In diesem Sinne unterstütze ich die das Projekt „Aktiv! Seniorensport“ des Landessportverbandes Schleswig-Holstein e. V.



# Grußwort des Landessportverbandes Schleswig-Holstein

Sehr geehrte Damen und Herren,

ältere Menschen sind heute so gesund und aktiv wie nie zuvor. Das ist ein großer Gewinn. Die meisten sehen in der höheren Lebenserwartung „gewonnene Jahre“, die sie intensiv für sich selbst, aber auch engagiert für andere nutzen wollen.

Das höhere Lebensalter bietet vielfältige Chancen für den Einzelnen und die Gesellschaft. Sport und Bewegung können dazu beitragen, diese Lebensphase gesund, fit und mit Lebensfreude zu gestalten. Durch vielfältige Programme, Projekte und Aktionen konnten in den letzten Jahren im Landessportverband Schleswig-Holstein ältere Menschen verstärkt zu sportlichen Aktivitäten motiviert werden. Unsere Vereine haben sich damit als gute Partner der älteren Generation erwiesen. Unser Ziel ist es, noch mehr Seniorinnen und Senioren für den Sport zu gewinnen und dabei die Angebote unserer Vereine zu nutzen.

Die vorliegende Broschüre, die der Kreissportverband Plön mit Unterstützung des Landessportverbandes Schleswig-Holstein und weiterer Partner nun bereits in der zweiten Auflagen erstellt hat, enthält zahlreiche Spiel-, Bewegungs- und Sportangebote für Seniorinnen und Senioren im Kreis Plön. Diese Angebote reichen von Aerobic über Tennis und Tanzen bis zum Wandern und Walking. Suchen Sie sich die Angebote Ihrer Wahl aus und lernen Sie die zahlreichen Vorteile des gemeinsamen Sporttreibens in einer Gruppe kennen.

Abschließend möchte ich all denjenigen danken, die beim Zusammenstellen der Angebote mitgewirkt und somit das Erscheinen dieser umfangreichen Informationsbroschüre ermöglicht haben.



Dr. Ekkehard Wienholtz  
Präsident des Landessportverbandes



# Grüßwort des Kreissportverbandes Plön e.V.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist eine Hauptvoraussetzung für Aktivität, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter.

Voltaire war der Meinung:

*„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen“.*

Wenn diese Auffassung zutrifft, so ist der Sportverein der kostengünstigste und qualitativ hochwertigste Anbieter vor Ort.



Bewegung erhält nicht nur die körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sie fördert auch die geistigen Prozesse. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass nicht nur das Gehirnjogging Vernetzungen im Gehirn verbessert, sondern auch der tägliche Spaziergang oder andere Bewegungsaktivitäten ältere Menschen geistig rege erhalten. Das Hamburger Institut für Sport- und Bewegungsmedizin belegt, dass Bewegung nicht nur Krankheiten vorbeugt, sondern auch psychische Leiden lindert und den Geist jung hält. Dieses ist auch ein Grund, neben der demographischen Entwicklung, die wir als Herausforderung und nicht als Problem betrachten sollten, die Broschüre "fit ab 50" erneut aufzulegen.

Dieses Heft ist die aktuelle Bestandsaufnahme von Bewegungsangeboten im Kreis Plön die es allen Interessierten ermöglicht, weiter oder wieder neu den Weg zum gemeinschaftlichen Bewegungserlebnis zu finden.

Der Kreissportverband Plön ist dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren, dem Landessportverband und den weiteren Sponsoren dankbar, dass mit ihrer Unterstützung diese Broschüre erstellt werden konnte, die ein Ansporn für jeden Verein im Kreis Plön sein kann, eigene Angebote zu prüfen und Ideen anderer zu übernehmen.

Der Vorstand des Kreissportverbandes Plön e.V. dankt allen, die bei diesem erneuten Zusammentragen mitgewirkt haben und wünscht beim Durcharbeiten der Broschüre Spaß und Motivation für die Bewegung im Alltag.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Axel Krüger'.

Axel Krüger

Vorsitzender des Kreissportverbandes Plön e.V.

## Angebote – kurz und bündig erklärt

- **Ambulante Herzsportgruppe** Menschen mit koronaren Erkrankungen, die die Behandlung sowie die Rehabilitation abgeschlossen haben, finden hier die Möglichkeit sich unter ärztlicher Aufsicht sportlich zu betätigen. Die Bewegungsübungen werden von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter durchgeführt.
- **Atemgymnastik** Viele Menschen nutzen nur einen geringen Teil ihrer ursprünglichen Atemkapazität, denn sie atmen zu flach, so daß die Luft nicht bis tief in den Bauchraum eingeatmet wird, sondern im Brustraum „stecken“ bleibt. Die Atemmuskeln bewegen sich nur unzureichend, die Lunge dehnt sich nicht ausreichend und wird darum nur im oberen Teil belüftet. Eine flache Brustatmung kann Erkrankungen wie Bluthochdruck und Kreislaufstörungen verursachen. Eine geschulte Atmung kann diese Beschwerden beheben und zu körperlich-seelischem Ausgleich beitragen.
- **Autogenes Training** ist die 1920 von J. H. Schultz entwickelte Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“. Durch erlernbare Übungen kann die Beherrschung von sonst nicht willkürlich beeinflussbaren körperlichen und seelischen Funktionen zu erlangt werden, wodurch psychisch-vegetative Störungen (z.B. Verkrampfungszustände, Schlaflosigkeit) behoben werden können.
- **Bahnengolf (Minigolf)** Ist das vom Golf abgeleitete Spiel auf Kleingolfplätzen. Es wurde 1953 in der Schweiz entwickelt und seit 1955 wird es auch in der Bundesrepublik Deutschland gespielt. Eine Minigolfanlage besteht aus 18 Bahnen mit künstlichen Hindernissen; der Ball ist mit möglichst wenig Schlägen in das Zielloch einer jeden Bahn zu bringen.
- **Badminton** Die professionelle Art des Federballspiels.
- **Beach-Volleyball** Eine Variante des traditionellen Volleyballspiels, bei der eine Mannschaft nur aus 2 Spielern oder Spielerinnen besteht und bei der auf Sandboden gespielt wird; ansonsten entsprechen Regeln und Spielfeldmaße weit gehend denen des Volleyballspiels in der Halle. Seinen Ursprung hat Beach-Volleyball an den Stränden Kaliforniens.
- **Body-Work, Body-Styling** Bauch, Gesäß, Rücken, Beine, Arme

- Bogenschießen** Beim regelmäßigen Ausüben dieser Sportart kommt es zu einem Kraftzuwachs. Insbesondere erfolgt eine Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, die sich positiv auf die Körperhaltung auswirkt. Die Konzentration und Meditation beim Bogenschießen fördert die Entspannungsfähigkeit.
- Fitnessgymnastik** Bei der Fitnessgymnastik geht es hauptsächlich darum, die Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Die Gymnastik zielt auch auf die Ausdauer.
- Gesundheitstraining für Krebs- u. Rheumabetroffene** Spezifische Probleme und Einschränkungen werden berücksichtigt.
- Gymnastik** Bei der Gymnastik handelt es sich um vielseitige Körperübungen mit und ohne Gerät, die hauptsächlich der Kräftigung und der Erhaltung der Beweglichkeit und Koordination dienen.
- Hatha-Yoga** „Hatha-Yoga“ ist eine Kombination aus Körperübungen und Atemübungen, die der Gesundheitspflege dienen. Die Übungen werden langsam und konzentriert ausgeführt.
- Herzsport** siehe „Ambulante Herzsportgruppe“.
- Joggen** siehe Lauftreff.
- Kanu-Wandersport** Gepaddelt wird in Einerkajaks. Diese Natursportart ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
- Kegeln** Kegeln fördert die Geselligkeit und die Koordination.
- Koronarsport** siehe „Ambulante Herzsportgruppe“.
- Lauftreff** Zwanglose Laufgruppe, in der unter Anleitung an der frischen Luft gelaufen wird. Für Anfänger ist eine Einführung und Differenzierung in verschiedenen Leistungsgruppen erforderlich, damit es zu keiner Überforderung kommt. Für ältere Anfänger ist Walken zunächst oft besser geeignet.
- Leichtathletik** Bei der Leichtathletik geht es um die Disziplinen Laufen, Springen und Werfen in einer für ältere Menschen geeigneten Dosierung.

- **Osteoporose Gymnastik** Diese Form der Gymnastik dient der Osteoporose-Vorbeugung. Es werden hier gezielt Übungen durchgeführt, die sowohl statischer als auch dynamischer Art sind und in der Form einen Reiz auf den Knochen ausüben, dass der Knochendichterrückgang aufgehalten wird.
- **Prellball** Diese Mannschaftssportart schult das Reaktionsvermögen und das Ballgefühl. Körperkontakt mit dem Gegner findet nicht statt.
- **Pilates** Ganzheitliche Arbeit für Körper und Geist.
- **Reha-Sport** Reha-Sport dient der Rehabilitation. Er richtet sich an Personen, die aufgrund einer Erkrankung bereits unter körperlichen Einschränkungen leiden.
- **Rückengymnastik** Die Rückengymnastik beinhaltet nicht nur die Dehnung und Kräftigung der speziellen Muskelgruppen, die für eine aufrechte Haltung erforderlich sind. Das muskuläre Gleichgewicht soll wieder hergestellt werden. Außerdem geht es um das Training rückengerechter Alltagsbewegungen.
- **Rückenschule** siehe „Rückengymnastik“.
- **Schießsport** Es wird trainiert mit der Pistole oder dem Gewehr zu schießen. Der Schießsport fördert die Konzentration und die Körperbeherrschung.
- **Schwimmen** Schwimmen fördert die Ausdauer und stärkt die Muskulatur.
- **Sitz- / Stuhlgymnastik** Gymnastik im Sitzen.
- **Skigymnastik** Vorbereitung auf das Skifahren.
- **Deutsches Sportabzeichen** 1913 als Deutsches Turn- und Sportabzeichen (geschaffene Auszeichnung in drei Leistungsstufen: Bronze, Silber, Gold; wird nach bestandenen Prüfungen entsprechend bestimmter Leistungsanforderungen vom Deutschen Sportbund (DSB) verliehen. Die sportlichen Bedingungen sind in 5 Gruppen eingeteilt; aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. Bei der 1. Verleihung wird immer das Deutsche Sportabzeichen in Bronze verliehen, das Deutsche Sportabzeichen in Silber nach der 3. erfolgreichen Prüfung und

das Deutsche Sportabzeichen in Gold nach der 5. Wiederholung.

■ **Tanzen**

Tanzen verbessert die Ausdauer und die Koordination. Weitere wichtige Aspekte sind der Spaß und die Geselligkeit.

■ **Tennis**

Tennis ist für ältere Menschen geeignet, die diese Sportart bereits früher erlernt haben.

■ **Tischtennis**

Tischtennis ist für ältere Menschen hervorragend geeignet. Es fördert Spaß, die Geselligkeit, die Ausdauer und die Geschicklichkeit.

■ **Turnen**

Bei Turnen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

■ **Versehrtensport**

Gute Möglichkeit für ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sich in der Gruppe zu bewegen.

■ **Walking / Nordicwalking**

Walking ist für jeden geeignet. Auch Einsteiger sind in der Lage, bei diesem gelenkschonenden Ausdauertraining von Anfang an eine längere Zeit durchzuhalten. Es handelt sich um ein sportliches Gehen, das durch den verstärkten Armeinsatz und den kraftvollen Schritt zum gesunden Ganzkörpertraining an frischer Luft wird.

■ **Wassergymnastik**

Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers ist das Training ausgesprochen gelenkschonend und gleichzeitig ein effektives Ganzkörpertraining. Prinzipiell ist Wassergymnastik für alle Altersgruppen und für jeden Trainingszustand geeignet. Ärztlichen Rat sollten Sie sich jedoch vorher einholen, wenn Sie herzkrank sind oder unter zu hohem Blutdruck leiden.

■ **Wirbelsäulengymnastik**

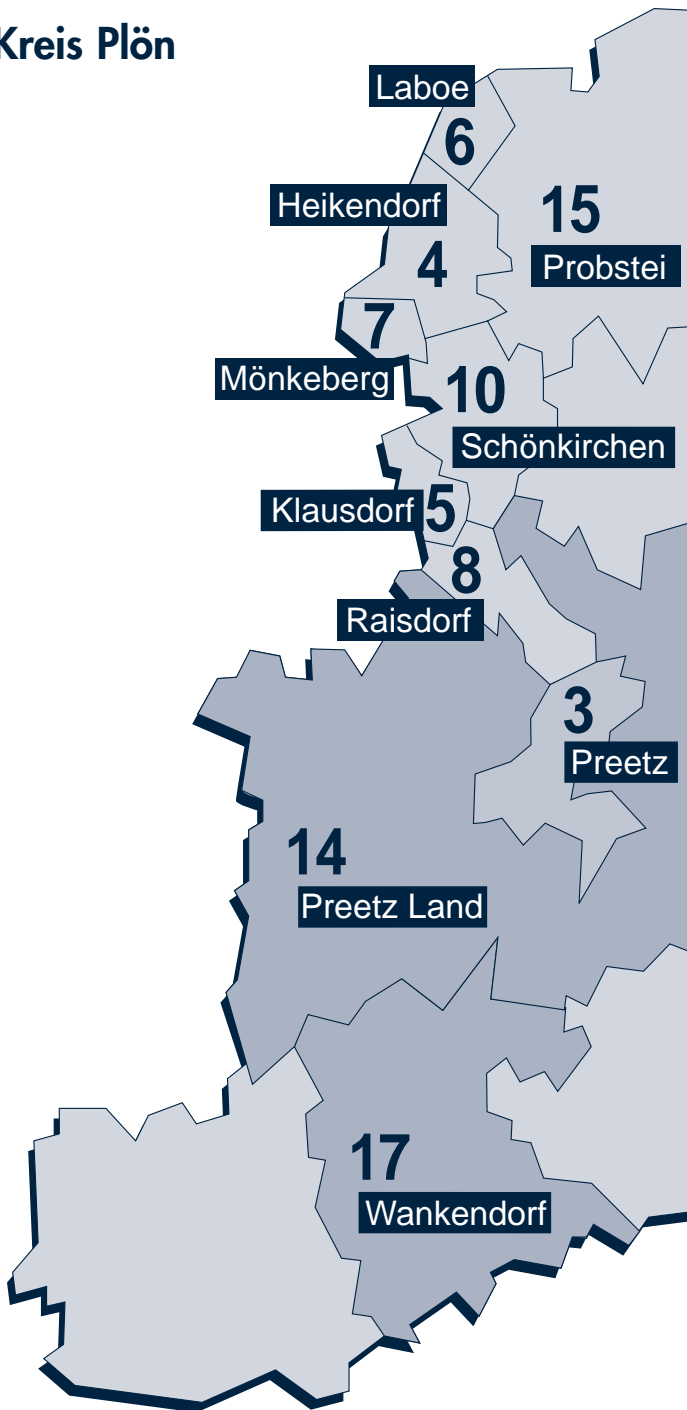
Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskelgruppen, die für eine aufrechte Haltung erforderlich sind. Das muskuläre Gleichgewicht wird wieder hergestellt.

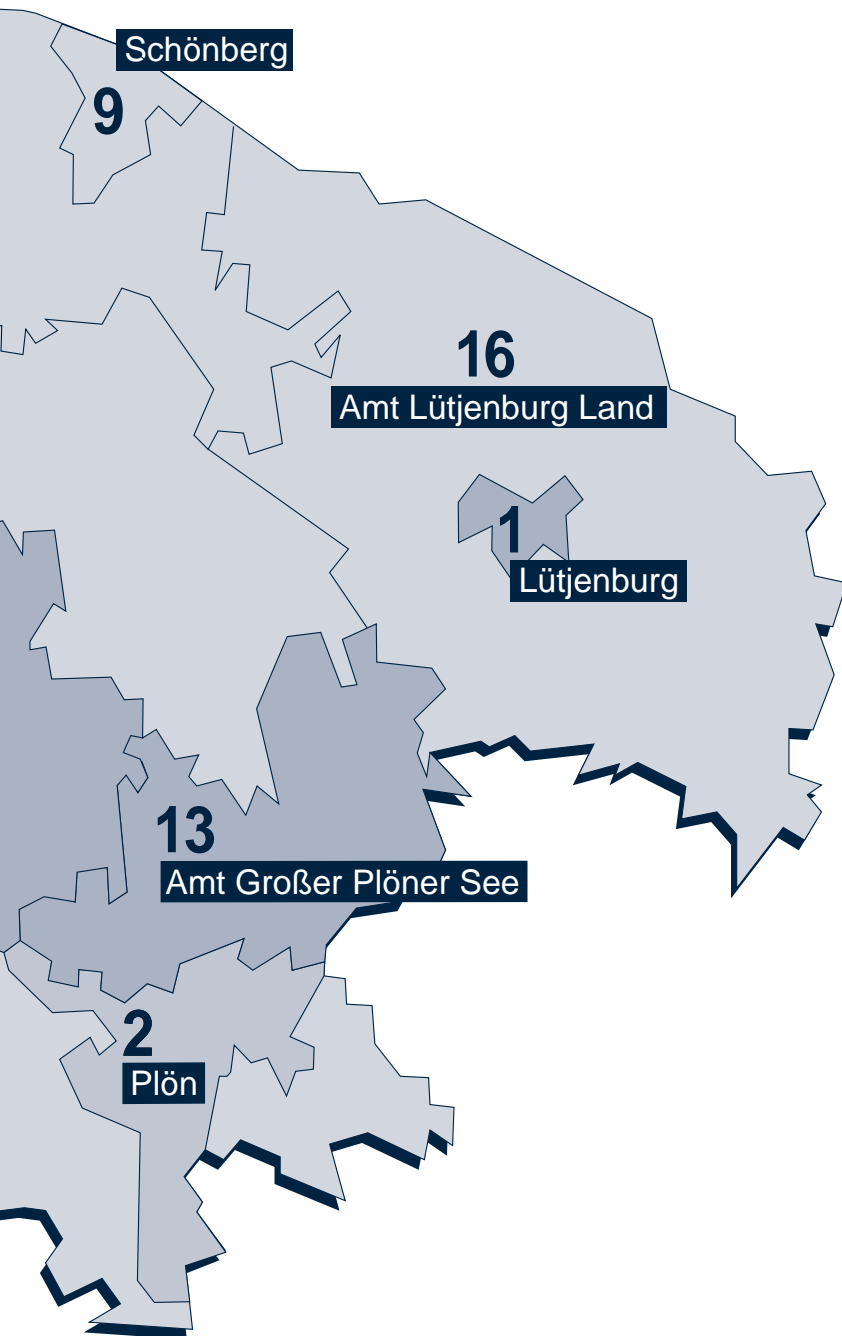
■ **Yoga**

Siehe "Hatha-Yoga".

## Sportangebote im Kreis Plön

1	Lütjenburg.....	16
16	Amt Lütjenburg Land.....	18
2	Plön.....	19
2	Preetz.....	21
4	Heikendorf.....	27
5	Klausdorf.....	29
6	Laboe.....	31
7	Mönkeberg.....	32
8	Raisdorf.....	33
9	Schönberg.....	35
10	Schönkirchen.....	38
13	Amt Großer Plöner See..	41
14	Preetz Land.....	42
15	Probstei.....	43
17	Wankendorf.....	43





## Sportangebote auf einen Blick

Sportart	Seite
■ Atemgymnastik	35
■ Ambulante Herzgruppe siehe Herzgruppe	35
■ Arnis light	21
■ Autogenes Training	35
■ Bahnengolf (Minigolf)	22
■ Badminton	16, 21, 31
■ Basketball	31
■ Beach-Volleyball	18
■ Body-Work, Body-Styling	25
■ Bogenschießen	16, 22, 27
■ Faustball	35
■ Fitnessgymnastik	19, 29, 30, 41, 43
■ Gesundheitstraining für Krebsbetroffene	38
■ Gesundheitstraining für Rheumabetroffene	41
■ Gymnastik	18, 21, 22, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 42, 43
■ Hatha-Yoga siehe Yoga	
■ Herzgruppe	17, 28, 35
■ Joggen siehe Lauftreff	
■ Kajakfahren	29
■ Kanu-Wandersport	20
■ Kegeln	21, 27, 38
■ Koronarsport siehe Herzgruppe	
■ Lauftreff	16, 19, 23, 29, 36, 41
■ Leichtathletik	19, 31, 39
■ Oldies	17

<b>Sportart</b>	<b>Seite</b>
■ Osteoporose-Gymnastik	33, 37
■ Pilates	31
■ Power and Fun	19
■ Prellball	19, 20, 28, 39
■ Radwandern	21, 25, 26
■ Reha-Sport	23, 27
■ Rückenschule	24, 36, 39
■ Schießsport	16, 18, 20, 21, 27, 34
■ Schwimmen	21, 27, 32
■ Sitzgymnastik	33, 34, 37
■ Skat	28
■ Skigymnastik	24
■ Deutsches Sportabzeichen	16, 24, 29, 30, 39, 41
■ Tai Chi	36
■ Tanzen	16, 24, 28, 33, 37, 39, 40, 42
■ Tennis	28, 34
■ Tischtennis	16, 21, 26
■ Turnen	17, 34
■ Versehrtensport	20, 27
■ Volleyball / Beach-Volleyball	18, 28
■ Walking	17, 18, 25, 29, 30, 32, 37, 38, 40, 41, 42
■ Wandern	17, 20, 21, 23, 26, 29, 30, 38, 40
■ Wassergymnastik	17, 18, 26, 27, 31, 37, 42
■ Wasserski mit dem Motorboot	41
■ Wellnessprogramm	26
■ Wirbelsäulengymnastik	20, 29, 32, 42
■ Yoga	19, 21, 25, 42

# 1. Stadt Lütjenburg

- **Badminton**  
(Alter ab 50)

**TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Rathjen, **Tel. 0 43 81/18 49**  
**Trainingszeiten: Montag, 19.30-22.00 Uhr**  
Kleine Halle Schulzentrum, Lütjenburg, Kieler Str. 34  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Bogenschießen**  
(jedes Alter)

**TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Gerhard, **Tel. 0 43 81/93 59**  
**Trainingszeiten: Montag - Freitag**  
Sportheim, Lütjenburg, Kieler Str. 34  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Lauftreff**  
(jedes Alter)

**TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Amelunxen, **Tel. 0 43 81/40 95 75**  
**Trainingszeiten: Montag - Freitag**  
Sportplatz, Lütjenburg, Kieler Str. 34  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Schießsport**  
(jedes Alter)  
mit Luftpistole  
und Gewehr

**TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Barthen, **Tel. 0 43 81/82 25**  
**Trainingszeiten: Montag-Freitag, 19.30 Uhr**  
Sportheim, Schützenhalle, Lütjenburg, Kieler Str. 34  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Sportabzeichen**  
(jedes Alter)  
Training und Abnahme  
Deutsches Sportabzeichen

**TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Paustian, **Tel. 0 43 81/71 80**  
**Trainingszeiten: Mittwoch 15.30 Uhr**  
**von Mai bis Oktober**  
Sportplatz, Lütjenburg, Kieler Str. 34  
Mitgliedschaft nicht erforderlich
  
- **Tanzen**  
(jedes Alter)

**TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Frau Heide, **Tel. 0 43 81/80 94**  
**Trainingszeiten: Montag-Freitag**  
ständig wechselnde Kurse  
Tanzsporthalle TSV Sportheim, Lütjenburg, Kieler Str. 34  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Tischtennis**  
(jedes Alter)

**TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Lemke, **Tel. 0 43 81/55 19**  
**Trainingszeiten: Montag-Freitag**  
Sporthalle Plöner Str., Lütjenburg  
Mitgliedschaft erforderlich

- **Turnen**  
(ab 60 Jahren)
- TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Frau Liebe, **Tel. 0 43 81/4 01 40**  
**Trainingszeiten: Mittwoch, 20.00 Uhr**  
Sporthalle, Plöner Str., Lütjenburg  
Mitgliedschaft erforderlich
- **Walken/Nordic Walken**
- TSV Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Amelunxen, **Tel. 0 43 81/40 95 75**  
**Trainingszeiten: Montag-Freitag**  
Sportplatz Lütjenburg, Kieler Str. 34
- **Aqua-Jogging/  
Wassergymnastik**
- SC Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Hansen, **Tel.: 0 43 81/97 64**  
**Donnerstag 19.00-20.00 Uhr**  
Halle 1, Otto-Mensing-Schule,  
Friedrich-Speck-Straße, Lütjenburg
- DLRG Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Christoph Lange, **Tel.: 0 43 81/41 73 62**  
**Trainingszeiten: Donnerstags ab 17.30 Uhr**  
Hotel Ostseeblick  
Am Bismarckturm 1, Lütjenburg
- **„Die Oldies“ – Fit ab 50**  
(Alter 50+)
- SC Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Hansen, **Tel. 0 43 81/97 64**  
**Montag, 18.00-19.00 Uhr**  
Halle 1, Otto-Mensing-Schule,  
Friedrich-Speck-Straße, Lütjenburg  
Mitgliedschaft erforderlich
- **Herzsport-Übungsgruppe**  
„PluspunktGesundheit DTB“
- SC Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Hansen, **Tel. 0 43 81/97 64**  
**Montag, 18.15-19.15 Uhr**  
Grundschule , Plöner Str. 22  
Mitgliedschaft erforderlich, Gebühr 5,- €/Monat
- **Herzsport-Trainingsgruppe**  
„Pluspunkt Gesundheit DTB“
- SC Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Hansen, **Tel. 0 43 81/97 64**  
**Montag, 19.15-20.15 Uhr**  
Grundschule, Plöner Str. 22  
Mitgliedschaft erforderlich, Gebühr 5,- €/Monat

- **Nordic-Walken** **SC Lütjenburg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Hansen, **Tel.: 0 43 81/97 64**  
**Dienstag 09.00-10.30 Uhr, Mittwoch 18.00-19.30 Uhr**  
**Samstag 15.00-16.30 Uhr**  
Otto-Mensing-Schule, Friedrich-Speck-Str. Lütjenburg
- **Volleyball/Beach-Volleyball** **SC Lütjenburg e.V.**  
(Alter 50+)  
**Ansprechpartnerin:** Frau Hansen, **Tel. 0 43 81/97 64**  
**Freitag, 16.00-17.30 Uhr**  
Grundschule, Plöner Str. 22  
Mitgliedschaft erforderlich, Gebühr 5,- €/Monat
- **Luftgewehr und  
Luftpistolenschießen** **Sportschützen Lütjenburg von 1972 e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Neumann  
Im Vogelsang 4, 24321 Lütjenburg,  
**Tel.:+Fax: 0 43 81-84 86**  
Schießstand: **0 43 81-41 96 96**  
**Freitag 18.00-22.00 Uhr**  
Schießstand + Heim – Markt 5
- **Wassersportgymnastik** **DLRG Lütjenburg**  
Am Hopfenhof 3, 24321 Lütjenburg,  
**Tel. + Fax: 0 43 81-45 42**  
**Ansprechpartnerin:** Christoph Lange  
Am Eetzeich 55, 24321 Lütjenburg  
**Donnerstag 3 Gruppen ab 17.30 Uhr**  
Jeweils begrenzte Teilnehmerzahl und Teilnahme nur  
nach Anmeldung.

## 16. Amt Lütjenburg Land

- **„Fit ab 50“-Gymnastik** **SC Kaköhl e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Müller,  
Blekendorfer Berg, 24327 Blekendorf, **Tel. 0 43 81/53 54**  
**Donnerstag 17.00-8.00 Uhr**  
Gemeindehaus Blekendorf
- **Gymnastik** **Sportvereinigung Giekau e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Restemeier, **Tel. 0 43 81/71 71**  
**Ansprechpartner:** Herr Röper, **Tel. 0 43 81/66 95**  
Gleschendorfer Weg 2, 24321 Giekau  
**Mittwoch 20.00-21.00 Uhr**  
Sporthalle in Giekau

■ **Power and Fun**

**Sportvereinigung Giekau e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Kelbing, **Tel. 0 45 22/6 02 53**

**Ansprechpartner:** Herr Röper, **Tel. 0 43 81/66 95**

Gleschendorfer Weg 2, 24321 Giekau

**Dienstag 20.15-21.30 Uhr**

Sporthalle in Giekau

■ **Yoga**

**Sportvereinigung Giekau e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Frau König, **Tel. 0 43 81/44 80**

**Ansprechpartner:** Herr Röper, **Tel. 0 43 81/66 95**

Gleschendorfer Weg 2, 24321 Giekau

**Montag 19.00-20.30 Uhr**

Sporthalle in Giekau

## 2. Stadt Plön

■ **Fitnessgymnastik**  
(Frauen 50+)

**TSV Plön von 1864 e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Hintz, **Tel. 0 45 22/6 02 51**

Schlossgebiet 13, 24306 Plön

**Dienstag 18.30-19.30 Uhr**

Realschule, Turnhalle. Mitgliedschaft erforderlich

■ **Fitnessstraining**  
(Alter 50+)

**TSV Plön von 1864 e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Hintz, **Tel. 0 45 22/6 02 51**

**Mittwoch 19.00-20.00 Uhr**

Realschule, Turnhalle. Mitgliedschaft erforderlich

■ **Lauffreff**  
(Alter 50+)

**TSV Plön von 1864 e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Bentler Schaarweg 4

Zeit in Geschäftsstelle zu erfragen, **Tel. 0 45 22/ 2 98 51**

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Leichtathletik**  
(Alter 50+)

**TSV Plön von 1864 e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Hintz, **Tel. 0 45 22/6 02 51**

**Freitag 18.30-20.00 Uhr**

Schiffsthalhalle, Hallendrittel I-III/Stadion

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Prellball**  
(Männer 50+)

**TSV Plön von 1864 e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Klose, **Tel. 0 45 22/85 62**

Ulmenstraße 90, 24306 Plön

**Montag 20.00- 21.45 Uhr**

Realschule, Große Halle, Mitgliedschaft erforderlich

- **Prellball/Seniorenturnen**  
(Alter 60+)
- TSV Plön von 1864 e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Becker, **Tel. 0 45 22/8115**  
Hipperstraße 3, 24306 Plön  
**Montag 14.30-16.00 Uhr**  
Breitenauschule, Turnhalle  
**Donnerstag 14.30-16.00 Uhr**  
Rodomstorschule, Turnhalle, Mehrzweckhalle  
Mitgliedschaft erforderlich
- **Schießen**  
(Alter 50+)
- TSV Plön von 1864 e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Brünning, **Tel. 0 45 22/6 01 97**  
**Dienstag 18.00-20.00 Uhr**  
Realschule, Turnhalle  
Mitgliedschaft erforderlich
- **Sport ab 40**
- TSV Plön von 1864 e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Hintz, **Tel. 0 45 22/6 02 51**  
**Mittwoch 19.00-20.00 Uhr**  
Realschule, Große Halle
- **Versehrtensport**
- TSV Plön von 1864 e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Tunsch, **Tel. 0 45 22/10 64**  
**Montag 16.30-18.00 Uhr**  
Rodomstorschule, Turnhalle, Mitgliedschaft erforderlich
- **Wandergruppe**  
(Alter 50+)
- TSV Plön von 1864 e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Spiekermann, **Tel. 0 45 22/42 32**  
Raum Plön, aktuelle Zeiten auf Anfrage  
Geschäftsstelle, Bürgermeister-Kinderstr.15,  
**Montag 18.00-20.00 Uhr, Donnerstag 9.00-11.00 Uhr**  
**Tel.: 0 45 22/29 85**  
Mitgliedschaft erforderlich,
- **Wirbelsäulengymnastik**  
(Alter 50+)
- TSV Plön von 1864 e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Carstensen, **Tel. 0 45 22/10 57**  
**Montag 16.30-17.30 Uhr**  
Realschule, Gymnastikhalle  
Mitgliedschaft erforderlich
- **Kanu-Wandersport**  
im Einer-Kajak  
(Alter 60+)  
Anfänger+Fortgeschrittene
- Wassersportverein Plön-Fegetasche e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Frahm  
**Tel. 0 45 22/62 28**  
**Montag, 14.00 Uhr**  
Kurszeitraum: 01.05.-03.10. eines jeden Jahres  
Wassersportverein Plön- Fegetasche- Oelmühle  
Mitgliedschaft erforderlich

- **Arnis-light**  
(Variation der philippinischen Kampfkunst Modern Arnis)

**Kampfsportverein Plön e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Meisel, **Tel. 0 45 22-74 20 81**  
oder [www.arnis-ploen.de](http://www.arnis-ploen.de)  
**Freitag 20.00-21.30 Uhr**  
Plön, Sporthalle Prinzenstraße 8
  
- **Seniorentaining Schwimmen**

**DLRG Plön**  
**Ansprechpartner:** Herr W. Mielke, **Tel. 01 72-6 30 44 55**  
**Donnerstag 19.30 Uhr**  
Schwimmhalle Plön
  
- **Tischtennis, Sportabzeichen**

**SV Fortuna Bösdorf**  
**Ansprechpartner:** Herr H.-W. Dose, Danziger Str. 32, 24306 Plön, **Tel. 0 45 22-88 56**,  
eMail: [hwdose@t-online.de](mailto:hwdose@t-online.de)
  
- **Wandern, Radwandern, Damengymnastik, Kegeln, Schießen**

**SV Fortuna Bösdorf**  
**Ansprechpartner:** Herr D. Mielke, Dorfstraße 7a, 24306 Bösdorf, **Tel. 0 45 22-63 39**,  
eMail: [fortunaboesdorf@web.de](mailto:fortunaboesdorf@web.de)
  
- **Bewegung bis ins Alter –**  
Sanfte Trainingsübungen zur Förderung der Beweglichkeit (Alter 60+) Anfänger+Fortgeschrittene w+m

**Kreisvolkshochschule Plön e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Heike Zura, **Tel. 0 45 22/23 27**  
Ursula Grube, **Fax 0 45 22/27 92**  
eMail: [info@kvhs-ploen.de](mailto:info@kvhs-ploen.de)  
**Dienstag, 15.00-15.45 Uhr**  
Kurszeitraum: fortlaufender Kurs außer Sommerferien  
VHS-Haus, Krabbe 17, Plön

Weitere Angebote im Kreis Plön: [www.kvhs-ploen.de](http://www.kvhs-ploen.de)

- **Yoga und Stuhlgymnastik**  
(Seniorinnen u. Senioren)

**Volkshochschule Plön e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Eike Witzke, **Tel. 0 45 22/17 74**  
eMail [vhs-ploen@t-online.de](mailto:vhs-ploen@t-online.de)  
**Montag, ab 16.09.2002**, acht Termine **16.00-17.00 Uhr**  
Gebühren: 16,00 € - VHS Haus Krabbe 17, Plön

### 3. Stadt Preetz

- **Badminton**  
für Hobbyspieler  
w + m

**Preetzer TSV e.V.**  
**Ansprechpartner:** Dr. Lohmann, **Tel.: 0 43 42/40 00**  
Geschäftsstelle: **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Mo. 20.30-22.00 Uhr Blandfordhalle Preetz**  
**Do. 19.30-22.30 Uhr Neue Wilhelminenhalle Preetz**

■ **Bahnengolf**

Preetzer TSV e.V.

**Ansprechpartner:** Bernd Kunz, **Tel. 04 31/2 40 19 09**

eMail beheku@kielnet.net

Geschäftsstelle: **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**

Mittwoch, Zeit auf Anfrage, Mitte März bis Mitte Oktober  
Minigolfplatz am Lanker See

■ **Bogenschießen**  
(ab 50 Jahren)

Preetzer TSV e.V.

**Ansprechpartner:** Arne Spätzler, **Tel.: 0 43 42-94 12**

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
ab Ostern

**Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr**

**Sonnabend, 15.00-18.00 Uhr**

Düsternbusch, Rethwisch

■ **Gymnastik**  
(Alter 50+)

Preetzer TSV e.V.

**Ansprechpartnerin:** Rosi Schramm, **Tel. 0 43 42/8 34 40**

eMail vorstand@preetzer-tsv.de

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**

**Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr**

Alte Wilheminenhalle, Schulstr.

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Gymnastik**  
w

Preetzer TSV e.V.

**Ansprechpartnerin:** Elena Schachmeier,

**Tel. 04 31/2 10 94 38**

eMail vorstand@preetzer-tsv.de

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**

Orchesterraum im Sportheim Lindenstraße

Kurs umfasst 10 Std., Gebühr für Nichtmitgl. 20,- €

Mitgliedschaft nicht erforderlich

■ **Gymnastik (Frauen)**  
w

Preetzer TSV e.V.

**Ansprechpartnerin:** Rosi Schramm, **Tel. 0 43 42/8 34 40**

eMail vorstand@preetzer-tsv.de

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**

**Dienstag 18.00- 19.00 Uhr Friedrich Ebert Halle**

**Dienstag 19.30- 20.30 Uhr Alte Wilhelminenhalle,**

Schulstraße. Mitgliedschaft erforderlich

■ **Lauffreß**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Alfred Schramm, **Tel. 0 43 42/8 34 40**  
Christa + Joachim Uliczka, **Tel. 0 43 42/ 71 23 45**  
eMail [vorstand@preetzer-tsv.de](mailto:vorstand@preetzer-tsv.de)  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Dienstag, 19.00 Uhr**  
**Donnerstag, 19.00 Uhr**  
**Sonntag, 10.00 Uhr**

Treffpunkt: Kassenhaus am Haupteingang des Städt.  
Stadions. Mitgliedschaft nicht erforderlich

■ **Wanderguppe**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Christa u. Wolfgang Petersen  
**Tel. 0 43 42/24 18**, eMail [vorstand@preetzer-tsv.de](mailto:vorstand@preetzer-tsv.de)  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
Sonnabends, Zeit und Treffpunkt auf Anfrage

**Alle Reha- Sport Angebote nur mit ärztlicher Verordnung möglich**

■ **Reha- Sport  
Herzgruppe**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Dieter Stiegmann, **Tel. 0 43 42/32 13**  
eMail [vorstand@preetzer-tsv.de](mailto:vorstand@preetzer-tsv.de)  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Dienstag, 18.00-19.30 Uhr** - Alte Wilhelminenhalle,  
Schulstraße

■ **Reha- Sport  
Schwimmen/Gymnastik**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Dieter Stiegmann, **Tel. 0 43 42/32 13**  
eMail [vorstand@preetzer-tsv.de](mailto:vorstand@preetzer-tsv.de)  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Mittwoch, 20.00-21.45 Uhr.** Schwimmhalle Preetz

■ **Reha- Sport  
Kegeln**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Dieter Stiegmann, **Tel. 0 43 42/32 13**  
eMail [vorstand@preetzer-tsv.de](mailto:vorstand@preetzer-tsv.de)  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Freitag, 18.00-21.00 Uhr, 14-täglich**  
Preetzer Kegelzentrum

■ **Reha- Sport  
Minigolf**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Dieter Stiegmann, **Tel. 0 43 42/32 13**  
eMail [vorstand@preetzer-tsv.de](mailto:vorstand@preetzer-tsv.de)  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Freitag, 18.00-Uhr, 14-täglich** von Mai bis September  
Minigolfplatz am Lanker See

■ **Rückenschule, Funktions-  
u. Wirbelsäulengymnastik**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Hans-Jürgen Gärtner,  
**Tel. 0 43 42/8 64 73, Fax 0 43 42/88 98 19,**  
eMail vorstand@preetzer-tsv.de  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Dienstag, 17.00-18.00 Uhr -**  
Orchesterraum im Sportheim Lindenstraße

■ **Rückenschule, Funktions-  
u. Wirbelsäulengymnastik**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Hans-Jürgen Gärtner,  
**Tel. 0 43 42/8 64 73, Fax 0 43 42/88 98 19,**  
eMail vorstand@preetzer-tsv.de  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr und**  
**Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr,**  
Orchesterraum im Sportheim Lindenstraße

■ **Ski-Gymnastik**  
Fit Mix

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Dorit Kuhnt, **Tel. 0 43 42/57 37**  
eMail vorstand@preetzer-tsv.de  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Donnerstag 19.00-20.00 Uhr**  
Alte Wilheminenhalle, Schulstraße  
Mitgliedschaft nicht erforderlich

■ **Ski-Gymnastik**  
Fit Mix

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Dorit Kuhnt, **Tel. 0 43 42/57 37**  
eMail vorstand@preetzer-tsv.de  
Geschäftsstelle **Tel. 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 6**  
Oktober bis Februar  
**Donnerstag 19.00-20.00 Uhr**  
Alte Wilheminenhalle, Schulstraße  
Mitgliedschaft nicht erforderlich

■ **Sportabzeichen**  
w + m  
(jedes Alter)

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Carlo Hagge, **Tel.: 0 43 42/32 71**  
Geschäftsstelle **Tel.: 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Mi. ab 17.00 Uhr, Mai-Okt., Preetzer Stadion**

■ **Tanzkreise**  
Line-Dance für Singles

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Beatrix Hauschild, **Tel. 0 43 42/8 61 63**  
Geschäftsstelle **Tel.: 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Dienstag, 18.30-19.30 Uhr**  
**Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr**  
Aula Wilhelminenschule. Mitgliedschaft erforderlich

■ **Yoga**

**Preetzer TSV e.V.**

**Ansprechpartner:** Elke Wandtke, **Tel. 0 43 42/78 95 66**  
eMail vorstand@preetzer-tsv.de  
Geschäftsstelle **Tel.: 0 43 42/38 33, Fax 0 43 42/72 93 62**  
**Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr**  
Orchesterraum im Sportheim, Lindenstraße  
Kurs umfasst 10 Std., Gebühr für Nichtmitgl. 40,00 €  
Mitgliedschaft nicht erforderlich

■ **Bodywork**

m

**Freie Turnerschaft Preetz**

**Ansprechpartnerin:** Sandra Galle, **Tel. 0 43 42/45 60**  
Geschäftsstelle der FT Preetz, Kührener Str. 144,  
24211 Preetz, **Tel. 0 43 42/8 61 77, Fax. 8 61 95**  
**Mittwoch 20.00-21.00 Uhr**  
Rakvere-Halle, Preetz. Mitgliedschaft erforderlich

■ **Body Styling u. Forming**

w

**Freie Turnerschaft Preetz**

**Ansprechpartnerin:** Anke Hinz, **Tel. 0 43 42/8 41 13**  
Geschäftsstelle der FT Preetz, Kührener Str. 144,  
24211 Preetz, **Tel. 0 43 42/8 61 77, Fax. 8 61 95**  
**Dienstag 19.00-20.00 Uhr**, Rakverehalle, Preetz  
**Mittwoch 18.00-19.00 Uhr**, Herrmann-Ehlers-Halle, Preetz  
Mitgliedschaft erforderlich

■ **Gymnastik**

(Alter 50 +)

**Freie Turnerschaft Preetz**

**Ansprechpartnerin:** Anke Hinz, **Tel. 0 43 42/8 41 13**  
Geschäftsstelle der FT Preetz, Kührener Str. 144,  
24211 Preetz, **Tel. 0 43 42/8 61 77, Fax. 8 61 95**  
**Dienstag 19.00-20.00 Uhr**  
Herrmann-Ehlers-Halle, Preetz  
Mitgliedschaft erforderlich

■ **Nordic-Walking**

**Freie Turnerschaft Preetz**

**Ansprechpartner:** Mary Schwarz, **Tel. 0 43 42/80 06 60**  
Geschäftsstelle der FT Preetz, Kührener Str. 144,  
24211 Preetz, **Tel. 0 43 42/8 61 77, Fax. 8 61 95**  
**Donnerstag 19.00 Uhr**  
Parkplatz am FT-Heim, Mitgliedschaft erforderlich

■ **Radwandern**

(jedes Alter)

**Freie Turnerschaft Preetz**

**Ansprechpartner:** Lothar Wippich, **Tel. 0 43 02/10 44**  
Geschäftsstelle der FT Preetz, Kührener Str. 144,  
24211 Preetz, **Tel. 0 43 42/8 61 77, Fax. 8 61 95**  
Zeiten bei Herrn Wippich erfragen  
Sportheim, Preetz, Mitgliedschaft nicht erforderlich

- **Tischtennis**  
(ab 50 Jahre)
- Freie Turnerschaft Preetz**  
**Ansprechpartner:** Herr H. Hermann, **Tel. 0 43 02-7 29**  
**Montag 19.00-22.00 Uhr**  
**Donnerstag 20.00-22.00 Uhr**  
Schule am Kührener Berg, Kührener Str. 50, 24211 Preetz
- **Wassergymnastik**  
(Alter 50+)
- Freie Turnerschaft Preetz**  
**Ansprechpartnerin:** Gaby Behnke, **Tel. 0 43 42/32 60**  
Geschäftsstelle der FT Preetz, Kührener Str. 144,  
24211 Preetz, **Tel. 0 43 42/8 61 77, Fax. 8 61 95**  
**Mittwoch 07.00- 08.00 Uhr**  
Schwimmhalle, Preetz - Mitgliedschaft erforderlich
- **1 Gymnastik**  
(Alter 60+)
- Arbeiterwohlfahrt Preetz e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Uschi Ahrens, **Tel. 0 43 42/8 26 00**  
Geschäftsstelle **Tel./ Fax 0 43 42/8 31 21**  
**Mittwoch, 14.30 Uhr**  
Luise Bock Haus, Klosterstraße 9, Preetz  
Gebühr: 3,-€/Std. inkl. Getränke  
Mitgliedschaft nicht erforderlich
- **2 Wandern oder Radeln**  
(Alter 50+)
- Arbeiterwohlfahrt Preetz e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Uschi Ahrens, **Tel. 0 43 42/8 26 00**  
Geschäftsstelle **Tel./ Fax 0 43 42/8 31 21**  
Dienstag, 13.30 Uhr  
Luise Bock Haus, Klosterstraße 9, Preetz  
Mitgliedschaft nicht erforderlich
- **Seniorengymnastik**  
(Alter 60 +)
- DRK-Ortsverein Preetz**  
**Ansprechpartnerin:** Edda Krause, **Tel. 0 43 42/88 96 43**  
**Montag, 9.30-10.30 Uhr**  
Gasstr.25, Preetz  
0,50 Euro pro Übungsstunde  
Mitgliedschaft nicht erforderlich
- **Individuelle  
Wellnessprogramme**  
(z.B. Walking, Entspannung,  
Seniorengymnastik)  
(Alter 50+) w+m
- Synnergie**  
**Ansprechpartner:** Knut Thomas Bischoff,  
**Tel. 0 43 42/79 90 80**  
**Fax 0 43 42/79 90 81**, eMail info@synnergie.de  
Zeit, Ort und Kosten auf Anfrage  
Mitgliedschaft nicht erforderlich

## 4. Heikendorf

- **Reha-Sport Kegeln**  
(Alter 50+) w+m

**Rehabilitations- u. VersehrtenSPORTGEMEINSCHAFT Heikendorf**  
**Ansprechpartner:** Horst Krause, **Tel. 04 31/24 38 06**  
Manfred Losensky, **Tel. 04 31/24 16 40**  
**Dienstag, 15.00-17.00 Uhr, 14täglich**  
Irrgarten, Probsteierhagen,  
Mitgliedschaft erforderlich, Jahresbeitrag plus Kursanteil
  
- **Reha-Sport Gymnastik/Volleyball**  
(Alter 50+) w+m

**Rehabilitations- u. VersehrtenSPORTGEMEINSCHAFT Heikendorf**  
**Ansprechpartner:** Horst Krause, **Tel. 04 31/24 38 06**  
Manfred Losensky, **Tel. 04 31/24 16 40**  
**Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr**  
Mehrzweckhalle, Heikendorf  
Mitgliedschaft erforderlich, Jahresbeitrag plus Kursanteil
  
- **Reha-Sport Wassergymnastik/Schwimmen**  
(Alter 50+) w+m

**Rehabilitations- u. VersehrtenSPORTGEMEINSCHAFT Heikendorf**  
**Ansprechpartner:** Horst Krause, **Tel. 04 31/24 38 06**  
Manfred Losensky, **Tel. 04 31/24 16 40**  
**Montag, 17.00-18.00 Uhr**  
Schwimmhalle, Laboe  
Mitgliedschaft erforderlich, Gebühr Jahresbeitrag plus Kursanteil
  
- **Sport und Gymnastik**

**Rehabilitations- u. VersehrtenSPORTGEMEINSCHAFT Heikendorf**  
**Ansprechpartner:** Herr K.-D. Schargus, Laboerweg 39,  
24226 Heikendorf, **Tel. 04 31-24 31 75**  
**Montag 17.00-18.00 Uhr** im Wasser in Laboe  
**Donnerstag 17.00-18.00 Uhr** in der Mehrzweckhalle in Heikendorf
  
- **Bogensport**  
m + w

**SV Heikendorf**  
**Ansprechpartner:** Heinz Christensen, **Tel.: 0 43 43/13 89**  
**Do. 19.00 Uhr**  
Korügen Heikendorf (freies Gelände)  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Gewehrschützen**  
m + w

**SV Heikendorf**  
**Ansprechpartner:** Klaus Peukert, **Tel. 0 43 07-82 43 38**  
**Mo. 19.00 Uhr**  
Gasthof Kähler, Neu Heikendorf  
Mitgliedschaft erforderlich + Gymnastikangebote f. Frauen

■ **Herzsport**

m + w

**SV Heikendorf**

Geschäftsstelle, **Tel. 04 31-24 28 43**

**Ansprechpartner:** Klaus Peukert, **Tel. 0 43 07-82 43 38**

**Mitt. 17.00-18.00** Rezept und Rezeptfreie Stunden

**18.00-19.00** mit Arzt und Physiotherapeut

Gymnastikhalle

Vereinsheim Neuheikendorfer Weg 14-16

Mitgliedschaft erforderlich + 8,00 € mtl.

Mitt. im Mon. in Holm schwimmen

■ **Prellball**

m (Alter 50+)

**SV Heikendorf**

Geschäftsstelle, **Tel. 04 31-24 28 43**

**Ansprechpartner:** Klaus Peukert, **Tel. 0 43 07-82 43 38**

**Dienstag 20.00-22.00 Uhr**

Mehrzweckhalle, Heikendorf, Dorfstraße

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Skat**

m + w

**SV Heikendorf**

**Ansprechpartner:** Klaus Peukert, **Tel. 0 43 07-82 43 38**

**Do. 19.00 Uhr**

Vereinsheim Neu Heikendorfer Weg 14-16

**Nichtraucher!**

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Tanzen**

m + w 50+

**SV Heikendorf**

**Ansprechpartnerin:** Bärbel Teichmann,

**Tel.: 04 31/24 11 15**

Kurse auf Anfrage

Mitgliedschaft erforderlich, Spartenbeitrag

■ **Tennis**

m + w

**SV Heikendorf**

**Ansprechpartner:** Karl-Wilhelm Scharpf

**Tel.: 04 31/24 30 32**

Mai – Sept.

3 Plätze

Neu Heikendorfer Weg Vereinsheim

Mitgliedschaft und Spartenbeitrag

■ **Volleyball**

m + w

**SV Heikendorf**

Geschäftsstelle, **Tel. 04 31-24 28 43**

**Mitt. 20.00-22.00 Uhr**

Kreissporthalle, Schulredder

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Wandern**

m + w

**SV Heikendorf**

Geschäftsstelle, **Tel. 04 31-24 28 43**

**Ansprechpartner:** Klaus Peukert, **Tel. 0 43 07-82 43 38**

Wanderplan in der Geschäftsstelle

Unregelmäßige Zeiten und Treffpunkte

■ **Wirbelsäulengymnastik**

w + m (50+)

**SV Heikendorf**

Geschäftsstelle: **04 31/24 28 43** (gilt für alle Angebote)

**Ansprechpartner:** Klaus Peukert, **Tel.: 0 43 07-82 43 38**

**Mit. 15.00-16.00**

**Do. 17.00-18.00 u. 18.00-19.00 Uhr**

Neu Heikendorfer Weg 14-16,

Gymnastikhalle / Vereinsheim

Kurs: 10 Stunden

Mitglieder: 21 €, Nichtmitglieder 46,00 €

## 5. Klausdorf

**Geschäftsstelle: TSV Klausdorf e.V.**

Aubrook 2, 24147 Klausdorf/Schwentine

**Tel. 04 31-7 96 53**, eMail: [tsv.klausdorf@t-online.de](mailto:tsv.klausdorf@t-online.de)

Öffnungszeiten: dienstags: 17.30-19.30 Uhr

freitags: 09.00-11.00 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Frau Hennemann oder

Vorsitzender – **Tel. 04 31-7 95 43**

■ **Kajakfahren**

**TSV Klausdorf e.V.**

**Ansprechpartner:** Thomas Voigt, **Tel. 04 31-7 93 40**

Mittwoch 17.00 Uhr (März-Oktober)

Wiesenhörn, 24147 Klausdorf/Schwentine

■ **Fitness für Männer**

Ziel: Sportabzeichen  
(Alter 50+) m

**TSV Klausdorf e.V.**

**Ansprechpartner:** Wolfgang Licht, **Tel. 04 31/79 07 09**

Anfänger und Fortgeschrittene

**Freitag, 19.00 Uhr, im Sommer 18.30 Uhr draußen**

Schulturnhalle, Klausdorf/Schwentine,

Mitgliedschaft anfangs nicht erforderlich

■ **Lauf- und Walkingtreff**

**TSV Klausdorf e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr R. Weber, **Tel. 04 31-71 16 74**

Eine Mitgliedschaft wird angestrebt!

**Dienstag 18.00 Uhr**, Schule Klausdorf/Schwentine

**Laufen und Walking**

**Donnerstag 10.00 Uhr**, Schwentinehalle Klausdorf/Schw.  
**Walking** (keine Anfänger)

**Donnerstag 15.00 Uhr**, Schule Klausdorf/Schw.  
**Nordic-Walking** (auch für Anfänger)

**Freitag 18.00 Uhr**, Schule Klausdorf/Schw.  
**Laufen und Walking**

**Sonntag 09.00 Uhr**, Schule Klausdorf/Schw.  
**Laufen und Walking**

**Sonntag 10.30 Uhr**, Schule Klausdorf/Schw.  
**Nordic-Walking** (auch für Anfänger)

■ **Senioren-gymnastik**

(Alter 50+) w+m  
Anfänger+  
Fortgeschrittene

**TSV Klausdorf e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Regine Weßler, **Tel. 0 43 07-82 53 81**

**Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr**  
**und 10.00-11.00 Uhr**

**Freitag, 10.00-11.00 Uhr**

Schwentinehalle, Klausdorf/Schwentine,  
Mitgliedschaft im Verein erforderlich

■ **Sportabzeichen**

Training u. Abnahme  
(jedes Alter) w+m

Anfänger+ Fortgeschrittene

**TSV Klausdorf e.V.**

**Ansprechpartner:** Robert Weber, **Tel. 04 31-71 16 74**

Uwe Nehlsen, **Tel. 04 31-72 52 56**

E-Mail: uwe.nehlsen@online.de

Geschäftsstelle **Tel. 04 31/71 16 74**

**Montag, 18.00 Uhr, Mitte Mai bis zum Herbst des Jahres**

Sportplatz am Aubrook, Klausdorf/Schwentine

Mitgliedschaft anfangs nicht erforderlich, Nichtmitglieder zahlen

Gebühr für das Sportabzeichen

■ **Wandern**

(jedes Alter) w+m

Anfänger+Fortgeschrittene

**TSV Klausdorf e.V.**

**Ansprechpartner: Langwandergruppe:**

Gerd Sieck, **Tel. 04 31-7 96 91,**

Gerhard Wiese, **Tel. 04 31/7 94 92**

**Sonntag, 09.30 Uhr**, 18-20 km, bei jedem Wetter

**Kurzwandergruppe:** Waltraud Dawurske,

**Tel. 04 31-7 95 13**

**Sonntag, 11.30 Uhr**, 12-14 km

Sky-Parkplatz, Klausdorf/Schwentine

Mitgliedschaft wird angestrebt!

Es gibt einen Monatsplan

- **Wassergymnastik**  
(Alter 50+) w+m  
Anfänger+ Fortgeschrittene  
**TSV Klausdorf e.V.**  
**Ansprechpartnerinnen:** Gundel Hagendorff,  
**Tel. 04 31/7 93 16**  
Frau Hennemann, **Tel. 04 31/7 96 53**  
**Montag, 17.00-18.30 Uhr**  
**Dienstag, 18.00-19.00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken, Schule, Klausdorf/Schwentine  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Wassergymnastik**  
(Alter 50+) w+m  
Anfänger+ Fortgeschrittene  
**TSV Klausdorf e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Hennemann, **Tel. 04 31/7 93 16**  
Geschäftsstelle **Tel. 04 31/7 96 53**  
**Dienstag, 18.00-19.00 Uhr**  
Lehrschwimmbecken, Schule, Klausdorf/Schwentine  
Mitgliedschaft anfangs erforderlich

## 6. Laboe

- **Badminton**  
für Senioren  
**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartner:** Hartwig Daniels  
**Freitag, 20.00-22.00 Uhr**  
Turnhalle Laboe
  
- **Basketball**  
für Senioren  
**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartner:** Nils Gilles,  
**Samstag, 11.00-13.00 Uhr**  
Turnhalle Laboe
  
- **Leichtathletik für Senioren**  
Sportabzeichen  
(Senioren) w+m  
**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Karin Schäfer  
**Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr**  
Laboe, Heikendorfer Weg, Sportplatz  
Nur in der Sommersaison von Juni bis September
  
- **Pilates**  
**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Stephanie Zywitza-Ludwig  
**Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr**  
Turnhalle Laboe
  
- **Seniorengymnastik**  
**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Gudrun Gollmack  
**Mittwoch, 09.15-10.15. Uhr**  
Turnhalle Laboe

■ **Schwimmen**  
für Senioren

**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Angela Wloka  
**Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr**  
Schwimmhalle Laboe, Strandstraße

■ **Schwimmen für**  
**Ungeübte oder**  
**Nichtschwimmer**  
für Senioren

**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Angela Wloka  
**Donnerstag, 20.00-20.45 Uhr**  
Schwimmhalle Laboe, Strandstraße

■ **Walking und**  
**Nordic Walking**

**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Elke Lüthje-Fleischfresser  
**Dienstag, 19.00-20.15 Uhr**  
**Sonntag, 08.30-10.00 Uhr**  
Sportplatz Laboe, Heikendorfer Weg

■ **Wirbelsäulengymnastik**  
(Senioren) w+m

**TV Laboe e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Christine Heim  
**Dienstag, 19.00-20.00 Uhr**  
Laboe, Schulstraße, Turnhalle  
Mitgliedschaft erforderlich

**Für alle Angebote folgende Ansprechpartner/in:**

Frau Britta Schmidt, **Tel.: 0 43 43-42 90 07**  
Herr Fleischfresser, **Tel.: 0 43 43-77 72**

## 7. Mönkeberg

■ **Senioren-Gymnastik**  
(Alter 50+) w+m  
- Fit am Morgen -

**SV Mönkeberg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Peter Hinz, **Tel. 04 31/23 29 08**  
**Dienstag, 08.00-09.30 Uhr (2 Gruppen)**  
Sporthalle Mönkeberg, Dorfstraße 6, 24248 Mönkeberg  
Mitgliedschaft erforderlich

■ **Trimm Dich für**  
**Herren ab 50**

**SV Mönkeberg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Peter Hinz, **Tel. 04 31/23 29 08**  
**Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr**  
Sporthalle Mönkeberg, Dorfstraße 6, 24248 Mönkeberg

## 8. Raisdorf

### ■ **Gymnastik im Sitzen**

(alt+sehr alt) w+m  
auch mit Handicap

#### Deutsches Rotes Kreuz e.V.

**Ansprechpartner:** Rosemarie Leuenhagen, Hartwig Kröger  
**Tel. 0 43 07/66 80, Fax 0 43 07/82 61 69**

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 07/70 55**

**Freitag, 15.00-16.00 Uhr**, Sommerpause  
danach ins Sport Café zum Klönen, Kartenspielen **bis max. 18.00 Uhr**, Fahrdienst vorhanden

Seniorentagesstätte Raisdorf, Dorfplatz 7, Raisdorf  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, Gebühr 1,50 €/Nachm., DRK Mitglieder zahlen 1,- €/Nachm.

### ■ **Tanzen für Senioren**

(Alter 55+) w  
Anfänger+Fortgeschrittene

#### Deutsches Rotes Kreuz e.V.

**Ansprechpartner:** Rosemarie Leuenhagen, Hartwig Kröger  
**Tel. 0 43 07/66 80, Fax 0 43 07/82 61 69**

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 07/70 55**

**Dienstag, 15.00-16.30 Uhr**, Sommerpause  
danach ins Sport Café zum Klönen, Kartenspielen **bis max. 18.00 Uhr**, Fahrdienst vorhanden

Seniorentagesstätte Raisdorf, Dorfplatz 7, Raisdorf  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, Gebühr: 1,50- €/Nachm., DRK Mitglieder zahlen 1,- €/Nachm.

### ■ **Osteoporose Gymnastik**

w+m

#### Deutsches Rotes Kreuz e.V.

**Ansprechpartner:** Gertrud Zimmer,  
Telefon und Fax, 04307-1086  
eMail: HZimmerP@AOL.com

**Dienstag, 17.30-18.15 Uhr** – „Minimalanforderung“  
**18.20-19.20 Uhr** – „Herausforderung“

Seniorentagesstätte Raisdorf, Dorfplatz 7, Raisdorf  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, Gebühr: 1,50 -€/Nichtm., DRK Mitglieder zahlen 1,- €/Mitglieder/Std.

### ■ **Bewegung bis ins Alter**

(Alter 50+) w+m

#### Raisdorfer Turn- und Sportverein e.V.

**Ansprechpartnerin:** Gertrud Zimmer,  
**Tel./Fax 0 43 07/10 86**, eMail HzimmerP@AOL.com

**Montag, 10.00-10.45 Uhr**

Sportheim RTSV, Zum See 13, Raisdorf  
Mitgliedschaft erforderlich

Geschäftsstelle **Tel./Fax 0 43 07-64 04**  
eMail: kontakt@raisdorfertsv.de

■ **Bewegung bis ins Alter**  
(Alter 50+) w+m

**Raisdorfer Turn- und Sportverein e.V.**

**Ansprechpartnerinnen:** Gertrud Zimmer, Inge Proschaska

**Tel./Fax 0 43 07/10 86**, eMail HzimmerP@AOL.com

**Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr**

Schulgymnastikhalle, Zum See 13, Raisdorf

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Fit ab 50**

**Raisdorfer Turn- und Sportverein e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Gertrud Zimmer

**Tel./Fax 0 43 07/10 86**, eMail HzimmerP@AOL.com

**Mittwoch, 1. Gruppe 09.00-10.00 Uhr und**

**2. Gruppe 10.00-11.00 Uhr**

Schulgymnastikhalle, Zum See 13, Raisdorf

Mitgliedschaft erforderlich

Geschäftsstelle **Tel./Fax 0 43 07-64 04**

eMail: kontakt@raisdorfertsv.de

■ **Turnen/Sitzgymnastik**  
(Alter 70-90+) w+m

**Raisdorfer Turn- und Sportverein e.V.**

**Ansprechpartnerinnen:** Gertrud Zimmer, Inge Proschaska

**Tel./Fax 0 43 07/10 86**, eMail HzimmerP@AOL.com

**Montag, 10.00-10.45 Uhr**

Sportheim RTSV, Zum See, Raisdorf

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Tennis**  
(jeden Alters)

**Tennismgemeinschaft Raisdorf**

**Ansprechpartner:** Klaus Viergutz, **Tel. 0 43 07/16 34**

nach Vereinbarung, Tennisanlage, Raisdorf

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Deutsches Senioren-  
Schießsportabzeichen**

**Schützengemeinschaft Raisdorf e.V.**

**Ansprechpartner:** Nicolaus Carstens, **Tel. 0 43 07/61 05**

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 07/18 03**

**Montag, 18.30-21.00 Uhr**

Dorfstraße 37, Raisdorf

Mitgliedschaft nicht erforderlich, Gebühr 20,- DM (Preis in € noch nicht bekannt), Abhängig von Zahl der Trainingseinheiten

■ **Deutsches Senioren-  
Schießsportabzeichen**

**Schützengemeinschaft Raisdorf e.V.**

**Ansprechpartner:** Nicolaus Carstens, **Tel. 0 43 07/61 05**

Geschäftsstelle **Tel. 0 43 07/18 03**

**Freitag, 19.30-22.00 Uhr**

Dorfstraße 37, Raisdorf

Mitgliedschaft nicht erforderlich, Gebühr 20,- DM (Preis in € noch nicht bekannt), Abhängig von Zahl der Trainingseinheiten

## 9. Schönberg

- **Sport für Ältere**  
(Alter 50+) Anfänger

**TSV-Schönberg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Ruth Fröhlich, **Tel. 0 43 44-28 95**  
eMail [gymnastik@tsvschoenberg.de](mailto:gymnastik@tsvschoenberg.de)  
**Dienstag, 17.30-19.00 Uhr**  
Gymnastikhalle, Sporthalle Schönberg, Friedhofsweg 8  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Ambulante Herzgruppe**

**TSV-Schönberg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Stefan Maurer, **Tel. 0 43 44-3 76 54**  
eMail [herzgruppe@tsvschoenberg.de](mailto:herzgruppe@tsvschoenberg.de)  
**Montag, 16.30 Uhr**  
**Donnerstag, 16.30 Uhr**  
Ostseeklinik Holm, Raum, Rezeption  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Ambulante Lungensportgruppe**

**TSV Schönberg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Stefan Maurer, **Tel. 0 43 44-3 76 54**  
**Mittwoch, 16.30 Uhr und Donnerstag, 16.30 Uhr**  
Ostseeklinik Holm, Raum, Rezeption  
Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Atemgymnastik**

**TSV-Schönberg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Müller Zaubitzer,  
**Tel. 0 43 44-18 14**  
eMail [geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de)  
**Montag, 19.00 Uhr**  
TSV Schönberg, Vereinsheim, Friedhofsweg 8,  
Kursangebot, Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Autogenes Training**

**TSV-Schönberg e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Müller Zaubitzer,  
**Tel. 0 43 44-18 14**  
eMail [geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de)  
**Montag, 20.00 Uhr**  
Vereinsheim Schönberg, Friedhofsweg 8,  
Kursangebot, Mitgliedschaft erforderlich
  
- **Faustball Senioren**

**TSV Schönberg e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Paustian  
eMail [faustball@tsvschoenberg.de](mailto:faustball@tsvschoenberg.de)  
**Dienstag, 18.45 Uhr im Winter in der Halle**  
**Dienstag, 18.00 Uhr im Sommer draußen**  
Sporthalle, Friedhofsweg 6, Mitgliedschaft erforderlich

■ **Jogging**

**TSV-Schönberg e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Nolte, **Tel. 0 43 44-41 23 36**

eMail [ausdauer@tsvschoenberg.de](mailto:ausdauer@tsvschoenberg.de)

**Dienstag, 18.30 Uhr**

**Freitag, 09.30 Uhr**

**Freitag, 18.30 Uhr**

Große Halle, Friedhofsweg 6, Mitgliedschaft erforderlich

■ **Rückenschule**

**TSV-Schönberg e.V.**

**Ansprechpartner:** Jens Wetzel, **Tel. 0 43 44/31 55,**

eMail [geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de)

**Mittwoch, 19.00 Uhr**

Gymnastikhalle, Sporthalle Schönberg, Friedhofsweg 8

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Tai Chi**

**TSV Schönberg e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Frau Ruth Fröhlich, **Tel. 0 43 44-28 95**

eMail [gymnastik@tsvschoenberg.de](mailto:gymnastik@tsvschoenberg.de)

**Dienstag, 19.00 Uhr**

Gymnastikhalle, Sporthalle, Friedhofsweg 6

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Vorbeugung durch  
Bewegung**  
(Alter 50+)

**TSV-Schönberg e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Frau Müller-Zaubitzer,

**Tel. 0 43 44-18 14**

eMail [geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de)

**Dienstag, 18.00 Uhr**

**Dienstag, 19.00 Uhr**

Sportheim Schönberg, Friedhofsweg 8, Kursangebot

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Vorbeugung durch  
Bewegung**  
(Alter 50+)

**TSV-Schönberg e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Frau Müller-Zaubitzer,

**Tel. 0 43 44-18 14**

eMail [Geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de](mailto:Geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de)

**Mittwoch, 17.45 Uhr**

**Mittwoch, 18.45 Uhr**

**Mittwoch, 19.45 Uhr**

Sportheim Schönberg, Friedhofsweg 8, Kursangebot

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Walking  
Nordic Walking**

**TSV-Schönberg e.V.**

**Ansprechpartner:** Herr Nolte, **Tel. 0 43 44-41 23 36**

eMail [ausdauer@tsvschoenberg.de](mailto:ausdauer@tsvschoenberg.de)

**Dienstag, 18.30 Uhr**

**Freitag, 09.30 Uhr**

**Freitag, 18.30 Uhr**

Große Halle, Friedhofsweg 6

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Tanzkreis I**

**Deutsches Rotes Kreuz – Ortsverein Schönberg**

**Ansprechpartnerin:** Frau Regina Plehn,

**Tel. 0 43 85-59 37 48**

**Dienstag, 14.30-15.30 Uhr**

Grund- und Hauptschule Schönberg

■ **Tanzkreis II  
(Berufstätige)**

**Deutsches Rotes Kreuz – Ortsverein Schönberg**

**Ansprechpartnerin:** Frau Frauke Mohncke,

**Tel. 0 43 44-21 03**

**Dienstag, 19.00-21.00 Uhr**

Grund- und Hauptschule Schönberg

■ **Sitzgymnastik**

**Deutsches Rotes Kreuz – Ortsverein Schönberg**

**Ansprechpartnerin:** Frau Christel Nolte,

**Tel. 0 43 44-41 23 36**

**Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr**

Sprüttenhuus Schönberg

■ **Wassergymnastik**

**Deutsches Rotes Kreuz – Ortsverein Schönberg**

**Ansprechpartnerin:** Frau Manuela Dietrich,

**Tel. 0 43 44-41 38 13**

**Freitag, ab 15 Uhr** nach Absprache – Kursdauer: **viertel-**  
**jährlich**

Kurheim Holm

■ **Funktionsgymnastik**

**Deutsches Rotes Kreuz – Ortsverein Schönberg**

**Ansprechpartnerin:** Frau Christel Nolte,

**Tel. 0 43 44-41 23 36**

**Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr**

Sprüttenhuus Schönberg

■ **Osteoporose**

**Deutsches Rotes Kreuz – Ortsverein Schönberg**

**Ansprechpartnerin:** Frau Kirsten Rusch, **Tel. 0 43 44-46 11**

**Mittwoch, ab 14.30 Uhr** – Kurse nach Absprache

Alte Apotheke

## 10. Schönkirchen

- **Kegeln für Senioren** **Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Pöhls, **Tel. 043 48/85 23**  
Geschäftsstelle **Tel. 04 31/2 67 86, Fax 04 31/2 09 96 16**  
**1 x Monat, 15.00 Uhr**  
Schönkirchen, Sennhütte  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich
  
- **Gesundheitstraining für Krebsbetroffene** **Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Eschenfelder,  
**Tel. 04 31/2 09 90 13**  
Geschäftsstelle **Tel. 04 31/2 67 86, Fax 04 31/2 09 96 16**  
**Dienstag, 14.30 Uhr**  
Schönkirchen/AWO, Steinbergskamp  
Gymnastikraum, Mitgliedschaft ist nicht erforderlich
  
- **Gymnastik für Hausfrauen** **Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Lehmkuhl. **Tel. 04 31/24 23 87**  
Geschäftsstelle **Tel. 04 31/2 67 86, Fax 04 31/2 09 96 16**  
Mittwoch, 17.30-18.30 Uhr  
Schönkirchen, Sozialstation  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, bitte anmelden!
  
- **Gymnastik für Senioren**  
(Alter 60+) **Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.**  
Ansprechpartnerin: Frau Klarsen  
Geschäftsstelle **Tel. 04 31/2 67 86, Fax 04 31/2 09 96 16**  
**Montag, 1., 3. und 4. im Monat**  
Schönkirchen, Sozialstation, Gymnastikraum  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich
  
- **Walking für Senioren** **Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Fojut, **Tel. 04 31/2 67 86**  
Geschäftsstelle **Tel. 04 31/2 67 86, Fax 04 31/2 09 96 16**  
**Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr**  
Schönkirchen, Treffpunkt auf Anfrage  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich
  
- **Wandern für Senioren** **Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Röschmann, **Tel. 043 48/81 84**  
Geschäftsstelle **Tel. 04 31/2 67 86, Fax 04 31/2 09 96 16**  
**Montag, jeder 2. im Monat**  
Treffpunkt auf Anfrage  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich

- **Tanzen für Senioren**  
**Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Bartlick, Tel. **0 43 48/86 59**  
Geschäftsstelle Tel. **04 31/2 67 86**, Fax **04 31/2 09 96 16**  
**Montag, 15.00 Uhr**  
Schönkirchen, Sozialstation, Gymnastikraum  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich
- **Gesundheitssport**  
w + m  
**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Sell, Tel. **0 43 48/81 80**  
**Dienstag, 17.30 Uhr**  
Aula Schule Augustental  
Mitgliedschaft nicht/erforderlich
- **Gymnastik**  
("jeder der noch beweglich ist")  
**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartner:** Hartmut Knoll, Tel. **0 43 48/2 09**  
Geschäftsstelle Tel. **0 43 48/81 80**, Fax **0 43 48/91 45 46**  
**Montag, 18.30 Uhr**  
Turnhalle des TSG Schönkirchen, Straße  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich,  
Gebühr: 12,- €/Monat
- **Leichtathletik Senioren**  
**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartner:** Herr Hartmut Knoll, Tel. **0 43 48/2 09**  
**Montag, 18.00-19.30 Uhr**  
**Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr**
- **Leichtathletik Sportabzeichen**  
w + m  
**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Sell, Tel. **0 43 48/81 80**  
**Montag, 18.00 Uhr**, Augustental
- **Prellball**  
w + m  
**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Sell, Tel. **0 43 48/81 80**  
**Mittwoch, 19.00 Uhr**, Augustental  
Mitgliedschaft nicht/erforderlich
- **Rückenschule**  
„gesund und bewegt“  
**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Frau Heike Klink  
**Dienstag, 17.30-19.00 Uhr**  
Geschäftsstelle Tel. **0 43 48/81 80**, Fax **0 43 48/91 45 46**
- **Training für das Sportabzeichen**  
("jeder der noch beweglich ist")  
**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**  
**Ansprechpartner:** Hartmut Knoll, Tel. **0 43 48/2 09**  
Geschäftsstelle Tel. **0 43 48/81 80**, Fax **0 43 48/91 45 46**  
**Montag, 18.00 Uhr**  
Turnhalle u. Sportplatz des TSG Schönkirchen, Straße  
Mitgliedschaft ist nicht erforderlich

■ **Walking**

**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**

**Ansprechpartner:** Hartmut Knoll, **Tel. 0 43 48/2 09**

**Dienstag, 15.30-16.30 Uhr**

**Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr**

■ **Wandern**

(„jeder der noch beweglich ist“  
12-22km)

**TSG Concordia Schönkirchen e.V.**

**Ansprechpartner:** Hartmut Knoll, **Tel. 0 43 48/2 09**

**Geschäftsstelle Tel. 0 43 48/81 80, Fax 0 43 48/91 45 46**

**Sonntag, 14täglich**

Schule Augustental - Aushang

Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, Gebühr: 12,- €/Monat

■ **Seniorentanz**

(Anfänger)

**Tanzsportclub Rot-Gold Schönkirchen e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Renate Woda, **Tel. 0 43 48/73 39**

**Montag 16.00-17.30 Uhr ab 30.09.2002 für 27 Euro**

Tanzsporthalle, Schönkirchen

Mitgliedschaft nicht erforderlich

## 13. Amt Großer Plöner See

### ■ Bewegungssport

(unter physiotherapeut.  
Leitung / Rheumaliga)

#### ASV Dersau e.V.

**Ansprechpartner:** Hans Keesenberg, **Tel. 0 45 26/15 19**  
Fax 04526/339985, eMail hkeesenberg@t-online.de  
**Dienstag, 17.00 Uhr**  
Vereinsheim, Waldstadion  
Mitgliedschaft erforderlich,  
Gebühr 7,- €/Monat, Rentner 3,50 €

### ■ Lauftreff

#### ASV Dersau e.V.

Geschäftsstelle **Tel. 0 45 26/16 55**  
**Ansprechpartner:** Hans Keesenberg,  
**Tel. 0 45 26/33 99 85, Fax 0 45 26/33 99 85,**  
eMail asv@dersau.de, www.asv-dersau.de  
**Montag und Mittwoch, 19.00 Uhr**  
Sportplatz Dersau, Waldstadion  
Mitgliedschaft erforderlich

### ■ Sportabzeichen

#### ASV Dersau e.V.

Geschäftsstelle Tel. 04526/1655  
**Ansprechpartner:** Hans Keesenberg,  
**Tel. 0 45 26/33 99 85, Fax 0 45 26/33 99 85,**  
eMail asv@dersau.de, www.asv-dersau.de  
**Montag, 19.00 Uhr**  
Sportplatz Dersau, Waldstadion  
Mitgliedschaft erforderlich

### ■ Walking/Nordic Walking

#### ASV Dersau e.V.

Geschäftsstelle Tel. 04526/1655  
**Ansprechpartner:** Hans Keesenberg,  
**Tel. 0 45 26/33 99 85, Fax 0 45 26/33 99 85,**  
eMail asv@dersau.de, www.asv-dersau.de  
**Dienstag und Donnerstag, 18.00 Uhr**  
Sportplatz Dersau, Waldstadion  
Mitgliedschaft erforderlich

### ■ Wasserski mit dem Motorboot

#### 1. Kieler Wasserski-Club

Schnupperkurse, Training vom Anfänger bis zum Meister  
Wellenkreuzen auf 2 Ski für die Fitness  
**Ansprechpartnerin:** Frau Anne Rachau,  
**Tel. 0 43 42-8 63 93,** www.lkwsc.de  
an jedem Wochenende von 14.00-20.00 Uhr  
Passader See

- **Warmwassergymnastik** **Selbsthilfe med. Bewegung**  
im Sommer Radtouren, Trockengymnastik  
**Ansprechpartner:** Herr Fritz Knels, **Tel. 0 43 85-59 96 36,**  
**Fax 0 43 85-59 96 37, Handy 01 71-6 50 05 66**  
**Dienstag, Mittwoch, Freitag**  
Ostseeklinik Schönberg/Holm

## 14. Amt Preetz Land

- **Senioren-gymnastik** **Deutsches Rotes Kreuz Kirchbarkau und Umgebung e.V.**  
(Alter 50+) w+m  
**Ansprechpartnerin:** Frau Irmgard Schwarten,  
**Tel. 0 43 02-12 88**  
**Dienstag, 09.00-10.00 Uhr / Dienstag, 10.15-11.30 Uhr**  
Jakob-Selmer-Haus Kirchbarkau  
Mitgliedschaft nicht erforderlich, Gebühr 4,50 €/  
Mitgl./mtl., 6,50 €/Nichtmitgl./mtl.
- **Tanzen** **Deutsches Rotes Kreuz Kirchbarkau und Umgebung e.V.**  
(Alter 50+) w+m  
**Ansprechpartnerin:** Frau Loni Wieburg,  
**Tel. 0 43 22/47 76**  
**Dienstag, 19.30-21.00 Uhr**  
Dorfhaus Kirchbarkau  
Mitgliedschaft nicht erforderlich, Gebühr 5,- €/  
Mitgl./mtl., 7,- €/Nichtmitgl./mtl.
- **Walking/Nordic Walking** **Deutsches Rotes Kreuz Kirchbarkau und Umgebung e.V.**  
(jedes Alter w+m)  
**Ansprechpartnerin:** Frau A. Schildberg, **Tel. 0 43 02-10 58**  
**Montag, 17.30-18.30 Uhr (Winterzeit: 15.30-16.30 Uhr)**  
**Samstag, 8.30 – 09.30 Uhr**  
Dorfhaus Klein Barkau  
Für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei
- **Yoga** **Deutsches Rotes Kreuz Kirchbarkau und Umgebung e.V.**  
(Alter gemischt) w+m  
**Ansprechpartnerin:** Frau A. Schildberg, **Tel. 0 43 02-10 58**  
**Mittwoch, 17.15-18.30 Uhr / 19.00-20.15 Uhr**  
**Donnerstag, 09.00-10.15 Uhr**  
Sept.-Dezember, Januar bis Ostern, April-Juni  
Dorfhaus Klein Barkau  
Mitgliedschaft nicht erforderlich, Gebühr: 3,10 €/  
Mitgl./Std., 3,60 €/Nichtmitgl./Std.

- **Fitnesstraining**  
(Alter 50+) m  
Anfänger + Fortgeschrittene  
**Schellhorner Gilde**  
**Ansprechpartner:** Herr Dr. Rolf Lau, **Tel. 0 43 42-8 65 88**  
**Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr**  
Turnhalle Schellhorn, Falkendorferweg  
Mitgliedschaft erforderlich, Gebühr 7,- €
  
- **Senioren-gymnastik**  
(Alter 50+) w  
Anfänger + Fortgeschrittene  
**Schellhorner Gilde**  
**Ansprechpartnerin:** Petra Schwarzlow, **Tel. 04342/8 27 75**  
**Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr**  
Turnhalle Schellhorn, Falkendorferweg  
Mitgliedschaft erforderlich, Gebühr 7,- €
  
- **Gymnastik**  
(Alter 50+)  
**SG Kühren e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Ilona Bruhn, **Tel. 0 43 42/8 61 01**  
**Mittwoch 20.00-21.00 Uhr**  
Sporthalle Kleinkühren  
Mitgliedschaft erforderlich

## 15. Amt Probstei

- **Senioren-gymnastik**  
(Alter gemischt) w+m  
**Sportverein Probsteierhagen e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Angelika Schlauderbach,  
**Tel. 0 43 48/72 41**  
**Geschäftstelle Tel. 0 43 48/89 16, Fax 0 43 48/91 24 67**  
eMail info@sv-probsteierhagen.de  
**Montag, 15.30-16.30 Uhr**  
Turnhalle Probsteierhagen, Wulfsdorferweg  
Mitgliedschaft erforderlich

## 17. Wankendorf

- **Fit ab Fünfzig**  
(Alter 50+) w  
**TSV Wankendorf e.V.**  
**Ansprechpartnerin:** Karin Kickstein, **Tel. 0 43 26/29 16**  
**Dienstag, 18.30-19.30 Uhr**  
Schulsporthalle Wankendorf, Straße an der Schule  
Mitgliedschaft erforderlich

■ **Haltung und Bewegung**  
(Alter 40+) w+m)

**TSV Wankendorf e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Karin Kichstein, **Tel. 0 43 26/29 16**

Günter Danker, **Tel. 0 43 26/13 72**

**Dienstag, 18.30-19.30 Uhr**

Schulsporthalle Wankendorf, Straße an der Schule

Mitgliedschaft erforderlich

■ **Seniorenport**  
(Alter 50+) w

**TSV Wankendorf e.V.**

**Ansprechpartnerin:** Rita Struve, **Tel. 0 43 26/13 58**

**Mittwoch, 14.00-15.00 Uhr**

Schulsporthalle Wankendorf, Straße an der Schule

Mitgliedschaft erforderlich

**Bitte beachten Sie:**

Die Angebote der Volkshochschule gelten meistens für ein Semester. Aber auch bei den Sport- und Bewegungsangeboten der Vereine oder der anderen Institutionen kann es im Laufe der Zeit Veränderungen geben. Deshalb bitten wir Sie, sich zunächst an den/die Ansprechpartner/in zu wenden.

# Wohlbefinden im Alter durch Bewegung, Sport und Spiel

Wie Sie sicherlich wissen, ist die Lebenserwartung in unserem Kulturkreis stark gestiegen. Die gewonnenen Lebensjahre sollten aktiv genutzt werden. Man sollte nicht nur dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben schenken. Gesundheit ist eine Hauptvoraussetzung für Aktivität, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter. Was aber hält den Menschen gesund? Darauf gibt es heute eine eindeutige Antwort:

Bewegung erhält nicht nur die körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sie fördert auch die geistigen Prozesse. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass nicht nur das Gehirnjogging Vernetzungen im Gehirn verbessert, sondern auch der tägliche Spaziergang oder andere Bewegungsaktivitäten ältere Menschen geistig rege erhalten.

Das Hamburger Institut für Sport- und Bewegungsmedizin belegt, dass Bewegung nicht nur Krankheiten vorbeugt, sondern auch psychische Leiden lindert und den Geist jung hält.

Umfragen haben ergeben, dass ältere Menschen besonders „gesundheitsorientierte Angebote“, aber auch „neue Sportarten“ und „Entspannung“ suchen. „Freude“ und „Geselligkeit“ dürfen auf keinen Fall zu kurz kommen.

Der Sportverein und die anderen Anbieter richten sich mit ihrem Angebot sowohl an Neueinsteiger als auch an Wiedereinsteiger und an diejenigen, die ein Leben lang sportlich aktiv waren.

Sie Sporthochschule Köln hat ermittelt, dass es immer einen Gesundheitszuwachs und mehr geistige und körperliche Beweglichkeit gibt, egal in welchem Alter man mit einer Aktivität beginnt. Also lassen Sie sich zu Sport-, Spiel- und Tanzangeboten Ihrer Wahl einladen. In den Sportvereinen erwarten Sie Gleichgesinnte und interessante neue Erfahrungen. Seien Sie die „neuen Alten“, die sich leicht motivieren lassen und ihre Freizeit genießen.

Laufen, tanzen oder schwimmen Sie einfach los! – Vielleicht sogar schon heute!

## Kompetenz und Gesundheit mit Hirnleistungstraining

### ■ 10 Minuten täglich fürs Gehirn

Geistige Leistungsfähigkeit ist weniger eine Frage des Alters als viel mehr des Trainingszustandes. Das Gehirn muss – ebenso wie die Muskulatur – regelmäßig gezielt gefordert werden. Wissenschaftlich fundierte Methoden zeigen, dass bereits 10 Minuten Training täglich spürbare Erfolge bringen können. Ziel von Hirnleistungstraining ist, Geist und Gedächtnis optimal zu nutzen und damit höchstmögliche persönliche Leistungsfähigkeit zu erreichen.

### ■ Denken und Bewegen für die Hirndurchblutung

Beides – Denken und Bewegen – führt nachweislich zu einer vermehrten Durchblutung des Gehirns. Kombinieren Sie beides, kann je nach Übungsauswahl, der Effekt umso intensiver sein. Besonders wirkungsvoll zur Vorbereitung oder Begleitung geistiger Tätigkeit sind feinmotorische Übungen. Bewegen Sie also einfach vor oder während des geistigen Trainings schnell Ihre Finger – ballen Sie zum Beispiel mehrmals im schnellen Wechsel beide Hände zur Faust und spreizen Sie anschließend die Finger so weit wie möglich.

### ■ Klarer Kopf

Einer der interessantesten Effekte des Gehirntrainings ist, dass man dabei die Fähigkeit entwickelt, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Man lernt, schneller den Kern eines Problems zu erkennen, lässt sich nicht mehr von Nebensächlichkeiten ablenken und bleibt konzentriert.

### ■ Spaß

Immer mehr Menschen profitieren von den positiven Trainingseffekten. Immer mehr Menschen lassen sich fesseln von der relativ simplen, dafür aber wirkungsvollen Methode, die Leistungsfähigkeit des Gehirns auf lustvolle Weise zu steigern.

### ■ Wollen Sie mehr erfahren?

Dann wenden Sie sich an die Denk-Werkstatt.

*Info: Denk-Werkstatt, Bettina M. Jasper*

*Auf der Golz 2, 77887 Sasbachwalden*

*Tel. 07841/2 81 09, Fax 07841/66 90 60*

*E-Mail [Bettina.Jasper@t-online.de](mailto:Bettina.Jasper@t-online.de)*

# Fit mit dem Ball – Rückengymnastik

## ■ Rückengymnastik- was ist das ?

Rückengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule –  
worin liegen die Unterschiede ?

Grundsätzlich gilt, dass bei einer Rücken- oder Wirbelsäulengymnastik nicht nur der Rücken gekräftigt wird, sondern alle Muskeln, die den Rumpf stabilisieren. Hierzu gehört z.B. die Bauch-, Gesäß-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Für die aufrechte Körperhaltung und ein rückengerechtes Alltagsverhalten ist aber auch eine Kräftigung der Oberschenkel und des Schultergürtels von Bedeutung. Verspannte oder verkürzte Muskeln, wie beispielsweise die Brust oder Nackenmuskulatur, müssen gedehnt werden.

Ein unerlässlicher Bestandteil einer Rückengymnastik ist die Entspannung. Dass auch die Erwärmung und der Spaß nicht fehlen dürfen, versteht sich von selbst.

In der Rückenschule geht es schwerpunktmäßig um das Erlernen und Verinnerlichen rückengerechten Verhaltens im Alltag, im Beruf und beim Sport.

Bei den folgenden Übungen wurden diejenigen ausgewählt, die der Kräftigung der Rückenmuskulatur dienen.

## ■ Weshalb ist die aufrechte Körper- haltung so wichtig?

Im Laufe der Evolution entwickelte sich die Wirbelsäule aus der halbrunden Form des Gorillas zu einem „Doppel-S“ beim "homo sapiens".

So lassen sich Stöße besser abfangen. Der Körperschwerpunkt ist in das Zentrum des Beckens gerückt, was uns letztendlich ein entspanntes aufrechtes Gehen und Stehen ermöglicht.

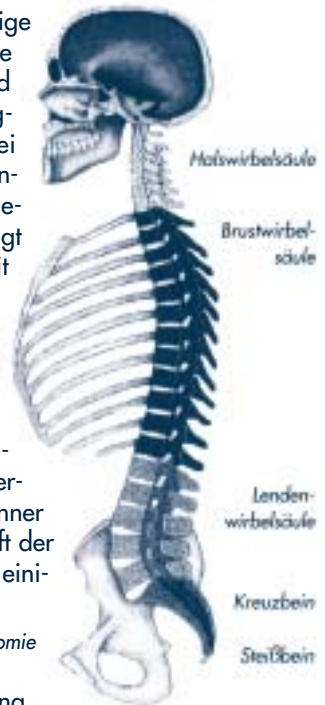
## ■ Aufbau der Wirbelsäule

Zwischen den 24 Wirbeln liegen die Bandscheiben, auch Zwischenwirbelscheiben genannt, die die so genannten Puffer bilden.

## ■ Aufbau der Wirbelsäule

Die Bandscheibe ist das einzige Gewebe im Körper, das keine Blutgefäße besitzt. Sie wird durch einen Druck-, Saugmechanismus ernährt. Bei Belastung wird Sie zusammengedrückt und dadurch ausgepresst. Wird sie entlastet, saugt sie sich wie ein Schwamm mit Körperflüssigkeit voll, durch die sie ernährt wird: „Die Bandscheibe lebt von der Bewegung“. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Bandscheibe, Flüssigkeit aufzunehmen, ab. Sie verliert an Elastizität, wird dünner und porös. Deshalb schrumpft der Mensch im Laufe des Lebens einige Zentimeter.

Quelle: Thorsten Gehrke, Sportanatomie



## ■ Tipps zur Durchführung der Übungen

- Tragen sie bequeme Kleidung
- Machen Sie die Übungen möglichst täglich.
- Legen Sie einen bestimmten Zeitpunkt fest, z.B. morgens immer 10 Min. vor dem Frühstück oder abends vor dem Zubettgehen.
- Machen Sie es sich gemütlich (z.B. auf einer Matte)
- Schalten Sie motivierende Musik ein.

## ■ Trainingsumfang und -intensität

Die Übungen sollten langsam und dynamisch ausgeführt werden. Versuchen Sie, die Übungen kontrolliert und mit Anspannung der Muskulatur und nicht mit Schwung durchzuführen. Wiederholen Sie jede Übung 10-15 mal. Fällt Ihnen die Ausführung leicht, steigern Sie den Trainingsumfang, indem Sie die Übung nach ca. 60 Sek. Pause nochmals 10-15 mal wiederholen. Eine weitere Steigerung der Intensität ist möglich, wenn Sie am Umkehrpunkt einige Sekunden halten (weiter atmen!). Versuchen Sie die Übung mit der Atmung zu verbinden, indem Sie in der Anspannungsphase ausatmen. Gehen Sie in die Ausgangslage zurück, atmen Sie wieder ein. Halten Sie niemals die Luft an.

## ■ Übung 1

Gehen Sie in Bauchlage auf den Theraball, Beine ca. hüftbreit geöffnet, mit den Fußballen auf der Matte abstützen. Führen Sie die Arme wechselseitig dicht am Körper entlang nach vorne und hinten. Beide Arme befinden sich im Rumpfhöhe.



### *Ergänzende Übungshinweise:*

Bauch und Gesäß anspannen, Schambein Richtung Ball.

Rücken und Hinterkopf bilden eine Linie, schauen Sie auf den Boden.

## ■ Variation

Halten Sie die Arme in U-Halte neben dem Kopf. Führen Sie die angewinkelten Arme gleichzeitig nach oben und unten (ca. 10 cm).

### *Ergänzende Übungshinweise:*

Schulter nicht zu den Ohren hochziehen, sondern an den Körper herannehmen.

■ **Übung 2**

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Ball. Die Hände stützen auf der Matte. Wandern Sie mit Ihren Händen nach vorn bis Ihre Oberschenkel auf dem Boden aufliegen. Halten Sie die Körperspannung einen Moment, wandern Sie dann wieder zurück.



*Ergänzende Übungshinweise:*

Bauch und Gesäß anspannen, nicht durchhängen, Füße anwinkeln, Kopf in Verlängerung des Rückens.

■ **Variation – für Fortgeschrittene**

Nach vorne wandern, bis der Ball unter Ihren Oberschenkeln liegt. Beugen und strecken Sie die Arme. Nicht mit dem Rücken durchhängen!



*Quelle: Das Fitness-ABC*

*Herausgeber: Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V.*

# Walking – langsamer ist auf Dauer schneller!

## ■ I. Allgemeines zum Walking

Walking ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Besonders gut eignet sich Walking als Einstiegsportart für Untrainierte, Wiedereinsteiger und für ältere Personen. Einsteiger/innen sind in der Lage, bei dieser Form des Ausdauertrainings von Anfang an eine längere Zeit durchzuhalten.

Dies liegt u.a. an der geringen Belastung der Gelenke, Sehnen, Bänder und der Wirbelsäule bzw. an der geringen Intensität beim Walking im Vergleich zum Joggen. Auch in der Rehabilitation erzielt Walking eine hervorragende Wirkung. Weiterhin trägt Walking entscheidend zur Erhöhung der Lebensqualität bei. Bei gezielter Trainingsdosierung wird die Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels stabilisiert und verbessert. Da beim Walking hauptsächlich Fettverbrennung stattfindet, ist es die optimale Sportart, um das Gewicht zu halten oder zu reduzieren. Die Bewegung an der frischen Luft hat nicht nur positive Auswirkung auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Wichtig ist, dass man am Anfang seine körperliche Leistungsfähigkeit nicht überschätzt. Zuerst ist nur ein minimales Fitness- bzw. Konditionsniveau nötig. Die Belastungsdauer und Belastungsintensität können nach der persönlichen Leistungsfähigkeit individuell gesteuert werden.

## ■ II. Walking-Technik

Walking ist ein sportliches Gehen. Beginnen Sie mit einem gemäßigten Tempo.

### Richtige Haltung

- Sanftes Fußaufsetzen. Rollen Sie den Fuß aktiv von der Ferse bis zur Großzehe ab.
- Bringen Sie Spannung in ihren Körper, indem Sie sich aufrichten.
- Schauen Sie im Stand gerade nach vorn und ziehen Sie dabei die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Richten Sie Ihr Brustbein nach vorne/oben auf.
- Die Wirbelsäule bleibt gestreckt. Der Kopf ist nicht im Nacken.
- Machen Sie raumgreifende Schritte, die Beine bleiben immer gebeugt (keine Hüftrotation).

### **Aktiver Armeinsatz**

- Die Arme werden aktiv und bewusst eingesetzt.
- Ziehen Sie in der Bewegung die Oberarme durch Ihre Schultern nach hinten, die Ellbogen bleiben gebeugt und die Hände sind leicht geöffnet.
- Die gebeugten Arme schwingen aktiv neben dem Körper im Schrittrhythmus gegengleich mit. Setzt das rechte Bein vorne auf, schwingt der linke Arm in Gegenrichtung nach vorn. Für das linke Bein und den rechten Arm gilt das gleiche.

### **Atem-Tipps**

Den eigenen Atemrhythmus muss jeder für sich selbst herausfinden. Wer japst und keucht, walkt zu schnell. Für eine optimale Atemtechnik ist es hilfreich:

- aktiv und gleichmäßig im Schrittrhythmus Luft zu holen.
- Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie bewusst und langsam wieder aus.
- Sie sollten sich während des Walkings unterhalten können.

### **■ III. Auswirkungen des Walkings auf die Psyche**

- Steigerung des Wohlbefindens
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserte Stressbewältigung
- Verbesserung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit

Walking ist eine Ausdauersportart mit der man ohne allzu große Anstrengung fit und gesund bleiben kann. Man sollte sich allerdings bewusst Zeit nehmen.

Gehen Sie am besten zu zweit. Eine Unterhaltung schützt Sie vor zu hoher Intensität. Die Wegstrecke können Sie individuell, auf ihren eigenen Fitnesszustand abgestimmt gestalten.

Grundsätzlich gilt: lieber langsamer, aber dafür längere Zeit walken. Optimal wäre es, wenn Sie ca. 3 x in der Woche ca. eine Stunde walken würden.

In der Broschüre sind mehrere Walking Angebote enthalten. Die Gruppenleiter/innen führen Sie maßvoll an das Walken heran.

# 10 Goldene Regeln für gesundes Sporttreiben

- **Regel Nr. 1** ***Vor dem Sport Gesundheitsprüfung***
  - Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre
  - Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
  - Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht
  - Wenn ja, dann: Erst zum Arzt, dann zum Sport
  
- **Regel Nr. 2** ***Sportbeginn mit Augenmaß***
  - Langsam beginnen und die Bewegung steigern (Intensität, Häufigkeit und Dauer)
  - Möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff, Fitness-Studio)
  - Sport möglichst 3-4 mal in der Woche für 20-40 Minuten
  - Information beim Landessportbund oder Sportärzzebund
  
- **Regel Nr. 3** ***Überlastung beim Sport vermeiden***
  - Nach dem Sport darf eine „angenehme“ Erschöpfung vorliegen
  - Laufen ohne (starkes) Schnaufen
  - Sport soll Spaß, keine Qualen bereiten
  - Eventuell Trainingspuls vom Sportarzt angeben lassen
  - Besser „länger und locker“ als „kurz und heftig“
  
- **Regel Nr. 4** ***Nach Belastung ausreichende Erholung***
  - Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) achten
  - Nach intensivem Training "lockere" Trainingseinheiten einplanen
  
- **Regel Nr. 5** ***Sportpause bei Erkältung und Krankheit***
  - Bei „Husten, Schnupfen, Heiserkeit“, Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen: Sportpause, anschließend allmählicher Beginn
  - Im Zweifelsfall: Fragen Sie den Sportarzt
  
- **Regel Nr. 6** ***Verletzungen vorbeugen und ausheilen***
  - Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen
  - Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen
  - Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (keine Spritzen zum fit machen)
  - im Zweifelsfall den Sportarzt aufsuchen
  - Zum Ausgleich vorübergehend andere Sportarten betreiben

■ **Regel Nr. 7**

***Sport an Klima und Umgebung anpassen***

- Kleider machen Sportler: Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein
- Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen
- Kälte: warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiß) nach außen
- Hitze: Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten
- Höhe: Verminderte Belastbarkeit beachten, angepasste Kleidung und Trinkverhalten
- Luftbelastung (Schadstoffe, Ozon): Training reduzieren, Sport am Morgen oder Abend

■ **Regel Nr. 8**

***Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten***

- Kost kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm („südländische Kost“), Kalorien dem Körpergewicht anpassen (bei Übergewicht weniger Kalorien)
- Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken  
Merke: Bier ist kein Sportgetränk, aber ein Glas Alkohol (Wein, Bier) darf gelegentlich sein!
- Fragen Sie Ihren Sportarzt!

■ **Regel Nr. 9**

***Sport an Alter und Medikamente anpassen***

- Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig
- Sport im Alter soll vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- Auch im Alter: Fitness ist gefragt
- Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen
- Fragen Sie Ihren Sportarzt!

■ **Regel Nr. 10**

***Sport soll Spaß machen***

- Auch die „Seele“ lacht beim Sport
- Gelegentlich die Sportart wechseln: Abwechslung im Sport ist wichtig
- Mehr Spaß beim Sport in der Gruppe oder im Verein
- Bewegung, Spiel und Sport sind Vergnügen
- Sport auch im Alltag:
  - Treppen steigen statt Aufzug,
  - Zu Fuß zum Briefkasten
  - Schnelles Gehen (Walking) ist Sport!
- Wird gewohnter Sport anstrengend, an Erkrankung denken
- Regelmäßige, auch sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen helfen, Schäden zu vermeiden.

## Sportvereine im Kreis Plön

- **TSV Lütjenburg e.V.**      Geschäftsstelle: Kieler Straße, Postfach 1263,  
24321 Lütjenburg  
Tel. 0 43 81 / 61 00
- **SC Lütjenburg e.V.**      Frau Hansen, Postfach 1213, 24321 Lütjenburg  
Tel. 0 43 81 / 97 64
- **TSV Plön e.V.**      Geschäftsstelle: Postfach 210, 24303 Plön  
Tel. 0 45 22 / 29 85
- **Wassersportfreunde Plön-  
Fegetasche e.V. in Plön**      Heiko Möhring, Wilhelmstraße 14, 24306 Plön  
Tel. 0 45 22 / 76 01 35
- **Preetzer TSV  
von 1897 e.V.**      Geschäftsstelle: Lindenstraße 37, 24211 Preetz  
Tel. 0 43 42 / 38 33, Fax 0 43 42 / 72 93 62  
eMail vorstand@preetzer-tsv.de
- **TSG Schönkirchen e.V.**      Geschäftsstelle: Postfach 6, 24232 Schönkirchen  
Tel. 0 43 48 / 81 80
- **Heikendorfer SV e.V.**      Geschäftsstelle: Postfach 1, 24224 Heikendorf  
Tel. 04 31 / 24 28 43
- **Raisdorfer Turn- und  
Sportverein e.V.**      Geschäftsstelle: Zum See 13, 24223 Raisdorf  
Tel. 0 43 07 / 64 04, Fax 0 43 07 / 93 93 22
- **TSV Klausdorf e.V.**      Geschäftsstelle: Aubrook 2, 24147 Klausdorf/Schwentine  
Tel. 04 31 / 7 95 43
- **TSV Schönberg e.V.**      Geschäftsstelle: Friedhofsweg 8, 24217 Schönberg  
Tel. 0 43 44 / 31 55, Fax 0 43 44 / 31 19  
eMail geschaeftsstelle@tsvschoenberg.de
- **Rehabilitations- und  
Versehrtsportgemein-  
schaft Heikendorf e.V.**      Peter Flenker, Neuheikendorfer Weg 9, 24226 Heikendorf  
Tel. 04 31 / 24 57 68
- **TSV Wankendorf e.V.**      Klaus-Peter Jung, Bockelhorner Weg 4, 24601 Wankendorf  
Tel. 0 43 26 / 9 85 55
- **Schützengemeinschaft  
Raisdorf**      Michael Wille, Klaus-Groth-Straße 6, 24223 Raisdorf  
Tel. 0 43 07 / 79 84

- **TV Laboe e.V.** Karl-Chr. Fleischfresser, Apfelgarten 4, **24233 Laboe**  
Tel. 0 43 42 / 7772
- **Sportverein Mönkeberg von 1910 e.V.** Geschäftsstelle: Dorfstraße 6, **24248 Mönkeberg**  
Tel. 04 31 / 23 29 08
- **Tennismgemeinschaft Raisdorf e.V.** Geschäftsstelle: Sportz. Klinkenberg, Raisdorfer Holz 22,  
**24223 Raisdorf**  
Tel. 0 43 07 / 14 28
- **Tanzsportclub Rot-Gold Schönkirchen** Geschäftsstelle: Augustental 29, **24232 Schönkirchen**  
Tel. 0 43 48 / 10 37

#### Amt Preetz Land

---

- **Schellhorner Gilde e.V.** H. Witzke, Wehrbergallee 1, **24211 Schellhorn**  
Tel. 0 43 42 / 8 63 43
- **SG Kühren** Olaf Szupryczynski, Nettelseer Straße 6, **24211 Kühren**  
Tel. 0 43 42 / 95 94

#### Amt Plön Land

---

- **ASV Dersau e.V.** Wolfhard Walde, Eichenhain 3, **24326 Dersau**  
Tel. 0 45 26 / 33 99 50

#### Amt Probstei

---

- **Sportverein Probsteierhagen** Peter Lüneburg, Masurenweg 24,  
**24253 Probsteierhagen**  
Tel. 0 43 48 / 89 16, Fax 0 43 48 / 91 24 67
- **SV Fortuna Bösdorf e.V.** Dirk Mielke, Dorfstraße 7a, **24306 Kleinmeinsdorf**  
Tel. 0 45 22 / 63 39

## Weitere Institutionen im Kreis Plön und Umgebung

- **Synnergie** Knut Thomas Bischoff, Max-Planck-Str. 28, **24211 Preetz**  
Tel. 0 43 42 / 79 90 80, Fax 0 43 42 / 79 90 81  
eMail info@synnergie.de
- **Kreisvolkshochschule Plön e.V.** Heike Zura, Krabbe 17, **24306 Plön**  
Tel. 0 45 22 / 23 27, Fax 0 45 22 / 27 92  
eMail Kvhs-ploen@t-online.de
- **Arbeiterwohlfahrt Preetz e.V.** Uschi Ahrens, Luise-Bock-Haus, Klosterstr. 9, **24211 Preetz**  
Tel. 0 43 42 / 8 26 00, Fax 0 43 42 / 8 31 21
- **Arbeiterwohlfahrt Schönkirchen e.V.** Hannelore Fojut, Steinbergskamp 2, **24232 Schönkirchen**  
Tel. 04 31 / 2 67 86, Fax 04 31 / 2 09 96 16
- **DRK Raisdorf e.V.** Hartwig Kröger, Bahnhofstraße 9, **24223 Raisdorf**  
Tel 0 43 07 / 70 55
- **DRK Kirchbarkau und Umgebung e.V.** A. Schildberg, Krähenberg 6, **24245 Klein Barkau**  
Tel. 0 43 02 / 10 58

## Kontaktadresse im Kreis Plön

- **Kreissportverband Plön e.V.** Geschäftsstelle: Lindenstraße 37, **24211 Preetz**  
Tel. 0 43 42 / 48 77, Fax 0 43 42 / 85 99 13  
Email ksv-ploen@web.de,  
Internet: www.ksv-ploen.de

# GesundheitsZentrum am Löwen GZL

## Kurse • Seminare 2007

Markt 10, 24211 Preetz  
Telefon 043 42 / 71 55-0  
www.gzl.de



03.03.-14.04.07	11.00-12.15	<b>Nordic-Walking-Grundkurs</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	60,- €
05.03.-30.04.07	19.00-20.30	<b>Yo-Shi-Me</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	80,- €
07.03.-16.05.07	18.00-19.00	<b>Autogenes Training</b> Dipl. Pädagogin Maria-Katharina Berst	90,- €
07.03.2007	15.30	<b>Nordic-Walking-Treff</b> Barbara Horst, Nordic Walking Basic Instructorin DNV	3,- €
08.03.-10.05.07	18.15-19.15	<b>Präventive Rückenschule</b> Stefan Grunert, Sport-Lymph-Physiotherapeut	100,- €
08.03.-03.05.07	9.00-10.00	<b>YOGA</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	60,- €
24.03.2007	8.45-9.30	<b>Nordic-Walking-Schnupper-Laufen</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	4,- €
27.03.2007	16.30	<b>MBT-Einführungskurs (Vor Anmeldung)</b>	mit Gutschein
28.03.2007	15.30	<b>Nordic-Walking-Treff</b> Barbara Horst, Nordic Walking Basic Instructorin DNV	3,- €
31.03.2007	10.00-10.45	<b>Nordic-Walking-Schnupper-Laufen</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	4,- €
31.03.-12.05.07	8.30-9.45	<b>Nordic-Walking-Grundkurs</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	60,- €
14.04.-19.05.07	10.00-11.15	<b>Nordic-Walking-Grundkurs</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	60,- €
20.04.-15.06.07	17.30-19.00	<b>Kum Nye</b> Ute Havemann, Körpertherapeutin	80,- €
26.04.2007	16.30	<b>MBT-Einführungskurs (Vor Anmeldung)</b>	mit Gutschein

05.05.-23.06.07	11.30-12.45	<b>Nordic-Walking-Grundkurs</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	60,-- €
07.05.-09.07.07	19.00-20.30	<b>Yo-Shi-Me</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	90,-- €
08.05.-10.07.07 und 10.15-11.15	9.00-10.00	<b>Progressive Muskelentspannung - Basis- u. Aufbaukurs</b> Ursula Schmidt-Helbing, Fastenleiterin (dfa), Dipl. Entspannungs- und Sozialpädagogin	110,-- €
08.05.-10.07.07	19.45-20.45	<b>Progressive Muskelentspannung - Aufbaukurs</b> Ursula Schmidt-Helbing, Fastenleiterin (dfa), Dipl. Entspannungs- und Sozialpädagogin	110,-- €
08.05.-10.07.07	18.30-19.30	<b>Progressive Muskelentspannung - Basiskurs</b> Ursula Schmidt-Helbing, Fastenleiterin (dfa), Dipl. Entspannungs- und Sozialpädagogin	110,-- €
10.05.-12.07.07	19.45-20.45	<b>Progressive Muskelentspannung - Basiskurs</b> Ursula Schmidt-Helbing, Fastenleiterin (dfa), Dipl. Entspannungs- und Sozialpädagogin	110,-- €
10.05.-12.07.07	9.00-10.00	<b>YOGA</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	67,50 €
17.05.-14.07.07	18.15-19.15	<b>Präventive Rückenschule</b> Stefan Grunert, Physiotherapeut, Sporttherapeut und Lymphtherapeut, RehaMed Plön	100,-- €
19.05.-30.06.07	8.30-9.45	<b>Nordic-Walking-Grundkurs</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	60,-- €
31.05.2007	16.30	<b>MBT-Einführungskurs (Voranmeldung)</b>	mit Gutschein
28.06.2007	16.30	<b>MBT-Einführungskurs (Voranmeldung)</b>	mit Gutschein
30.06.-04.08.07	10.00-11.15	<b>Nordic-Walking-Grundkurs</b> Beate Wettengel, BeWe rundum fit, Eutin	60,-- €
10.07.2007	16.30	<b>MBT-Einführungskurs (Voranmeldung)</b>	mit Gutschein
27.08.-08.10.07	19.00-20.30	<b>Yo-Shi-Me</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	70,-- €
30.08.-11.10.07	9.00-10.00	<b>YOGA</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	52,50 €
06.09.-08.11.07	18.15-19.15	<b>Präventive Rückenschule</b> Stefan Grunert, Sport-Lymph-Physiotherapeut	100,-- €
29.10.-17.12.07	19.00-20.30	<b>Yo-Shi-Me</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	80,-- €
01.11.-20.12.07	9.00-10.00	<b>YOGA</b> Monika Zipfel, Shiatsu- und Reiki-Meisterin	60,-- €





