

**Kommen Sie einfach vorbei!**  
Lediglich feste und saubere Schuhe sind notwendig, um Ihre Alltagsstauigkeit zu testen und wertvolle Tipps zu bekommen.

Verein	Tag	Datum	Trainingszeit	Trainingsort
MTV Labröne	Mo.	13.01.20	18:30 - 19:30	Sporthalle Labröne
MTV Pattensen	Di.	14.01.20	10:00 - 11:00	Sporthalle MTV Pattensen
TSV Winsen	Di.	14.01.20	09:00 - 12:00	Gymnastikhalle Jahnpfatz
TSV Winsen	Sa.	18.01.20	11:00 - 14:00	Gastro Jahnpfatz

## Alltags-Fitness-Test

Der Alltags-Fitness-Test ist für Jedermann ab 60 Jahren. Winsener Sportvereine führen den Test in ihren vereinspezifischen Sporthallen durch. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um eine Möglichkeit seine eigenen grundlegenden Fähigkeiten an sechs Stationen zu testen, die man für die Selbstständigkeit im Alltag benötigt, wie ausreichend

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Geschulte Helfer nehmen die Tests ab, werten sie aus und sprechen danach mit den Teilnehmern über die individuellen Stärken und Schwächen und geben Anregungen zur Verbesserung. **Für unsere Planung freuen wir uns auf Ihre Anmeldungen.** Selbstverständlich sind Sie auch ohne vorherige Absprache willkommen.

Fotos: Titel: ©Photographie.eu - stock.adobe.com, S. 2 + 7: ©Photographie.eu - stock.adobe.com, V.i.S.d.R.: Stadt Winsen (Luhe), Schloßplatz 1, 21423 Winsen (Luhe), Grafik: Deral Design

[www.winsen-macht-sport.de/aktiv60+](http://www.winsen-macht-sport.de/aktiv60+)



Sportkoordinator  
Sven Kröger  
Schloßplatz 1,  
21423 Winsen (Luhe)  
Tel.: 04171/657-193,  
mail: kroeger@stadt-winsen.de

Stadt Winsen (Luhe)

MTV Scharmbeck von 1910 e.V.  
Joachim Keppeler (1. Vorsitzender), Tel.: 04171/5909217,  
mail: JK@MTVScharmbeck.de  
Sportplatz 4  
Sporthalle Scharmbeck, Am Sportplatz 4  
TSV Winsen (Luhe) von 1850 e.V.  
Dagmar Luhmann (1. Vorsitzende), Tel.: 04171/880210  
mail: tswwinsen@tswwinsen.de  
Sporthalle BBS, Bürgerweide 20  
Jahnpfatz TSV Winsen, Jahnpfatz 1  
Kindergarten Bultweg, Bultweg 52  
MTV Labröne von 1919 e.V.  
Holger Ruschmeyer (1. Vorsitzender),  
Tel.: 04179/7311, www.mtv-lasstroenne.de  
Sporthalle Labröne, Kolkhagen

## Diese Sportvereine sind dabei

HSV Stöckte e.V.  
Kerstin Gerloff (Geschäftsstelle), Tel.: 04171/690420,  
mail: info@hsvstoecte.de  
Sportplatzweg 16  
Sporthalle Hanseschule, Fuhlenwiete 17  
MTV Pattensen 1909 e.V.  
Sandra Dose (1. Vorsitzende), Tel.: 04171/6928657,  
mail: vorstand@mtv-pattensen.de  
Sporthalle Pattensen, Hirtendrink 59  
alte Schule am Dorfl. Pattensen (Lebenshilfe Kiga)

MTV Hoopte von 1903 e.V.  
Sigrid Harms (Vorsitzende), Tel.: 0 4171/61979  
mail: info@mtv-hoopte.de  
Sporthalle Hoopte, Hoopter Sportplatz 2

Machen Sie mit und bleiben fit!

# Aktiv60+

**Kostenfreie  
Schnupperangebote  
Winsener Sportvereine**

**13.01. - 18.01.2020**

- Für alle Seniorinnen und Senioren
- Keine Grundfitness erforderlich
- Zusatzangebot: Alltags-Fitness-Test



# Aktiv60+ *Machen Sie mit und bleiben fit!*

Die örtlichen Sportvereine bieten allen Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren die Möglichkeit, ganz verschiedene Bewegungsangebote in der Woche vom 13.-18.01.2020 kostenlos und unverbindlich aktiv kennenzulernen. Von Aerobic über Gymnastik bis hin zum Yoga ist für Jedermann was dabei. Umrahmt wird die Aktivwoche vom Alltags-Fitness-Test, bei dem ebenfalls jede/r interessierte Senior/in seine Alltagstauglichkeit kostenlos testen kann.

## Vereinsangebote **Aktiv60+**

Tag	Trainingszeit	Titel des Angebots	Trainingsort	Verein
<b>Montag</b> 13.01.2020	19:00 - 20:00	Pilates	alte Schule am Dorfl. Pattensen (Lebenshilfe Kiga)	MTV Pattensen
	20:00 - 21:00	Yoga-all inclusive	alte Schule am Dorfl. Pattensen (Lebenshilfe Kiga)	MTV Pattensen
	09:30 - 10:45	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle MTV Pattensen	MTV Pattensen
	18:30 - 19:30	Seniorengymnastik	Sporthalle MTV LaBrönne	MTV LaBrönne
	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	10:30 - 11:30	Beckenbodengymnastik	Mehrzweckhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	11:30 - 12:30	Wirbelsäulengymnastik	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	19:00 - 20:30	Qi Gong	Budohalle Jahnplatz	TSV Winsen
	19:00 - 20:00	Herrengymnastik	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte
	18:30 - 20:00	Yoga	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte
20:00 - 21:30	Yoga	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	
<b>Dienstag</b> 14.01.2020	20:00 - 21:30	Hatha-Yoga	alte Schule am Dorfl. Pattensen (Lebenshilfe Kiga)	MTV Pattensen
	10:00 - 11:00	Seniorenfitness	Sporthalle MTV Pattensen	MTV Pattensen
	09:30 - 10:30	Gutes für den Rücken	Mehrzweckhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	10:00 - 11:00	Bewegung & Selbstbehauptung	Budohalle Jahnplatz	TSV Winsen
	17:30 - 18:30	Wirbelsäulengymnastik	Mehrzweckhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	10:00 - 11:00	Mann bleibt fit	Sporthalle MTV Hoopte	MTV Hoopte
	10:00 - 11:00	Sport für Ältere	Sporthalle MTV Scharmbeck	MTV Scharmbeck
	20:00 - 21:15	Sport für Männer	Sporthalle MTV Scharmbeck	MTV Scharmbeck
	16:30 - 17:30	Fitness für Senioren	Sporthalle Hanseschule	HSV Stöckte
<b>Mittwoch</b> 15.01.2020	18:00 - 19:00	Fitness 60 Plus	Sporthalle MTV Pattensen	MTV Pattensen
	09:00 - 10:00	Venengymnastik & Osteoporose-Prophylaxe	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	09:30 - 10:30	Gymnastik von Kopf bis Fuß	Mehrzweckhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	09:30 - 11:00	Qi Gong	Budohalle Jahnplatz	TSV Winsen
	10:00 - 11:00	FIT-IN Damengymnastik	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	10:30 - 11:30	Fit bis 100	Mehrzweckhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	14:30 - 16:30	Gemeinschaftlich fit bleiben	Gymnastikhalle + Gastro Jahnplatz	TSV Winsen
	15:00 - 16:30	Wohlfühlgymnastik	Sporthalle BBS	TSV Winsen
	19:00 - 20:30	Pilates	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle Alte Stadtschule	TSV Winsen
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle MTV Scharmbeck	MTV Scharmbeck	
09:30 - 10:30	Fit am Vormittag	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte	
<b>Donnerstag</b> 16.01.2020	09:00 - 10:00	Funktionelles Rückentraining	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	10:00 - 11:00	Funktionelles Rückentraining	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	11:00 - 12:00	Funktionelles Rückentraining	Gymnastikhalle Jahnplatz	TSV Winsen
	19:00 - 20:00	Muskelkatzen Damengymnastik	Sporthalle Alte Stadtschule	TSV Winsen
	09:00 - 10:00	Pilates	Sporthalle MTV Scharmbeck	MTV Scharmbeck
	19:00 - 20:00	Tai Chi	Sporthalle MTV Scharmbeck	MTV Scharmbeck
	20:00 - 21:00	Tai Chi	Sporthalle MTV Scharmbeck	MTV Scharmbeck
	08:45 - 10:30	Fit in den Tag - Walking/Gymnastik	Sporthalle Stöckte	HSV Stöckte
	15:30 - 17:00	Damengymnastik am Nachmittag	Sporthalle Hanseschule	HSV Stöckte
	17:00 - 18:30	Pilates	Sporthalle Hanseschule	HSV Stöckte
	18:50 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle Hanseschule	HSV Stöckte
<b>Freitag</b> 17.01.2020	08:30 - 09:30	Qigong	Sporthalle MTV Pattensen	MTV Pattensen
	16:00 - 17:30	Entspannungstraining	Kindergarten Bultweg	TSV Winsen
	18:30 - 20:30	Tai Chi	Mehrzweckraum WinArena	TSV Winsen
	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle Alte Stadtschule	TSV Winsen