

KONTAKT

Bei Fragen zu den Angeboten wenden Sie sich bitte direkt an die anbietenden Vereine. Alle Vereine bieten Ihnen ein kostenloses Probetraining an und freuen sich über Ihr Interesse.

Sollten Sie unentschlossen sein, oder ein anderes, nicht aufgeführtes Sportangebot suchen, so melden Sie sich gerne im Seniorenbüro der Stadt Dinslaken:

Hansen, Johannes: 02064 66-596

Terhorst, Benedikt: 02064 66-783

Segerath, Melanie: 02064 66-549



SPORTANGEBOTE DER VEREINE

Sportschützen DJK Siegfried Lohberg 1920 e.V.

Marienplatz 3-4, 46537 Dinslaken
www.djk-lohberg.de

Auskunft erteilt:

Manuel Stephan: 02064 4655172

Sportangebote: Sportschießen

SuS 09 Dinslaken e.V.

Gneisenastr. 56A, 46535 Dinslaken
www.sus09.de

Auskunft erteilt:

Markus Kuhlmann: 02064 776526

Sportangebote: Aerobic, Bodyworkout, Fußball, Leichtathletik, Seniorensport, Volleyball, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba

TV Jahn Dinslaken-Hiesfeld e.V.

Dorfstraße 22, 46539 Dinslaken
www.tv-jahn-hiesfeld.de

Auskunft erteilt:

Volker Manns: 02064 399234
E-Mail: doc46539@web.de

Sportangebote: Step-Aerobic, Bodystyling, Krafttraining (Damen), Laufen & Walking, Meditative Bewegung, Präventionssport, Seniorensport, Tennis, Zumba



Wir sind aktiv in Dinslaken!



VORWORT

"Der Vereinssport leistet einen großen gesellschaftlichen Beitrag, denn im Verein geht es um viel mehr als Bewegung und Sport. Auch das Gemeinschaftsgefühl spielt hier eine wichtige Rolle. Die Mitgliedschaft in einem Verein kann nicht nur die Gesundheit und das Selbstvertrauen stärken, sondern auch dem Gefühl von Einsamkeit vorbeugen. Wer sich bewegt, steigert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern beugt auch Krankheitsrisiken vor und hat dabei auch noch eine Menge Spaß.



Um möglichst lange gesund zu bleiben, sind Aktivität und Sport gerade für ältere Menschen entscheidend. Besonders gestärkt wird die Herz-Kreislauffunktion. Sport sorgt darüber hinaus für die Erhaltung der Beweglichkeit und das Gleichgewicht wird in Verbindung mit der Sturzprophylaxe geschult.

Mit diesem Flyer möchten wir Sie neugierig machen und auf die bestehenden attraktiven Sport- und Bewegungsangebote für ältere Menschen in Dinslaken hinweisen. Kommen Sie gerne zu einem kostenlosen Probetraining vorbei und bleiben auch Sie aktiv in Dinslaken!"



SPORTANGEBOTE DER VEREINE

Verein Dinslakener Sportkegler 1923 e.V.

Am Stadtbad 1 , 46537 Dinslaken
www.dinslakener-sportkegler.de

Auskunft erteilt:

Olaf Saemann: 02064 423702
Lothar Senf: 01578 9588063

Sportangebote: Kegeln

Jiu-Jitsu Studio Dinslaken e.V.

Elisabethstr. 54, 46537 Dinslaken
www.jjssd.de

Auskunft erteilt:

Peter Lange: 0172 2084479.

Sportangebote: Tai-Chi, Chi Gong und ATP

ATP steht für Alltags-Trainings-Programm. Im ATP Kurs erfahren die Teilnehmer/innen, wie leicht es ist, alltägliche Tätigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu nutzen, überall und zu jeder Zeit. Die Inhalte sind einfach in den Tagesrhythmus integrierbar und erfordern nur wenig zusätzlichen Zeitaufwand.



Kneipp Verein Dinslaken e.V.

Neustr. 2, 46535 Dinslaken
kneippdinslaken@aol.com

Auskunft erteilt:

Wilhelm Bückmann: 02064 411541

Sportangebote: Präventives Gesundheitstraining, AlltagsFitnessTraining, Aqua-Gymnastik, Aqua-Jogging, REHA-Gymnastik, Tanzen im Sitzen, Hocker-Gymnastik, Nordic Walking & Walking and more, Wandern, Radtouren, Kur-und Gesundheitsreisen, Yoga

MTV Rheinwacht Dinslaken 1897 e.V.

Im Kirchbruch 28, 46535 Dinslaken
www.mtv-rheinwacht-dinslaken.de
info@mtv-rheinwacht-dinslaken.de

Auskunft erteilt:

Jürgen Witthaus: 02064 58082
Peter Radke: 02064 9949421
Martina Naffin: 02064 18188; Mobil: 0170 9608231

Sportangebote: Breitensport, Seniorensport, Ganzkörpergymnastik, Rückentraining, Stuhlgymnastik, Fit- und Ausgleichgymnastik, Volleyball

