

Fitnessfabrik Lifestyle Uetersen

Franz-Kruckenbergr-Straße 7-11, Tel.: 44 2 44

www.fitnessfabrik.com

uetersen@fitnessallianz.de

Fit ab 50

jeden Mittwoch von 09.00 bis 10.15 Uhr

Rückenfit

jeden Donnerstag von 09.00 bis 09.45 Uhr

jeden Samstag von 10.15 bis 11.15 Uhr

Schmerzfrei fit

jeden Freitag von 18.50 bis 19.35 Uhr

Golfclub Gut Haseldorf e.V.

Heister Feld 7, Haselau, Tel.: 04122/85 35 00

www.gcgh.de

info@gcgh.de

Schnupperkurse für Senioren ab 60

Kontakt: Horst Rosemeier, Tel.: 2032

Verantwortlich:

Seniorenbeirat der Stadt Uetersen

Tel.: 04122/ 2742

Besuchen Sie uns auf der Homepage:

<https://seniorenbeirat-uetersen.de>

Die auf diesen Seiten angebotenen Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, inhaltliche Richtigkeit und Aktualität



Stand: August 2023; 01

Hocker- und Stuhlkurse

TSV Uetersen von 1898 e.V.

Yoga am Stuhl

Clubheim TSV, Alsenstraße 23

jeden Mittwoch von 15.00 bis 16.00 Uhr

Sport & Spass Uetersen e.V.

Stuhlgymnastik

Kleine Stadthalle, Berliner Straße 12

jeden Dienstag von 14.00 bis 15.00 Uhr

TuS Esingen e.V.

in Kooperation mit dem SoVD

Präventionskurs für Senioren ab 70

Begegnungsstätte Pomm 91

Pommernstraße 91, Tornesch

jeden Dienstag von 09.30 bis 10.30 Uhr

TSV Ellerbek e.V.

in Kooperation mit dem AWO-Familienzentrum

Friedrichstraße 12, Tornesch

Präventionskurs für Senioren

jeden Freitag von 10.15 bis 11.15 Uhr

Martin-Luther-Haus

Am Markt/Schmiedestraße 22

Seniorengymnastik

jeden Dienstag (außer dem 2. Dienstag des Monats) von 15.00 bis 16.00 Uhr

Kontakt: Ulrike Stanossek, Tel.: 40 20 60

Prisma Gesundheitsstudio Petzold

Sanfte Rückenschule & Supersenioren

jeden Dienstag von 10.30 bis 11.30 Uhr


Wir für die Senioren

„Zuhören & Handeln“

Ehrenamtlich!!

Sport & Bewegung



 **Seniorenbeirat der**
rosenstadt
UETERSEN

TSV Uetersen von 1898 e.V.

Alsenstr. 23, Tel.: 7202
www.tsv-uetersen.de
tsv-uetersen@t-online.de

Seniorenport

Jahnhalle, Alsenstr. 23
jeden Mittwoch von 18.30 bis 19.30 Uhr

Seniorenport

DOJO, Parkstr. 1b
jeden Donnerstag von 09.00 bis 10.00 Uhr

Gymnastik für Frauen

Jahnhalle, Alsenstr. 23
jeden Montag von 13.00 bis 14.30 Uhr

Gymnastik für Frauen

Turnhalle, Parkstr. 3
jeden Montag von 20.15 bis 21.15 Uhr

Rückengymnastik

Sporthalle, Parkstr. 1b
jeden Dienstag von 18.30 bis 19.15 Uhr

Rückengymnastik

Sporthalle, Parkstr. 1b
jeden Dienstag von 19.15 bis 20.00 Uhr

Gymnastik

Sporthalle, Parkstr. 1b
jeden Mittwoch von 09.00 bis 10.00 Uhr

Fitness – Kraft – Ausdauer

Jahnhalle, Alsenstr. 23
jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Yoga

Jahnhalle, Alsenstraße 23
jeden Donnerstag von 08.50 bis 09.50 Uhr

Wassergymnastik

montags von 20.15 bis 21.00 Uhr und
donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr

Schwimmen

mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr und
samstags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Sport und Spass Uetersen e.V.

Großer Sand 34, Tel.: 450 62
www.sus-uetersen.de
susuetersen@aol.com

Breitensport für Seniorensport

Turnhalle, Parkstr. 1a
jeden Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr

Seniorengymnastik

Friedrich-Ebert-Halle/Berliner Straße
jeden Mittwoch von 15.00 bis 16.00 Uhr

Er & Sie Fitness

Friedrich-Ebert-Halle/Berliner Straße
jeden Freitag von 20.00 bis 22.00 Uhr
für Ehepaare zwischen 45 und 80 Jahren,
aber auch für Alleinstehende

TuS Esingen e.V.

Bahnhofsplatz 8, Tornesch, Tel.: 95 88 13
www.tus-esingen.de
gs@tus-esingen.de

Seniorengymnastik

Vereinsheim Knicktwiete 1, Tornesch
(Zufahrt über Steenloskamp)
jeden Montag von 15.00 bis 16.00 Uhr

Seniorengymnastik (Damen)

Vereinsheim Knicktwiete 1, Tornesch
(Zufahrt über Steenloskamp)
jeden Donnerstag von 09.00 bis 09.40 Uhr

Kurs fit für Senioren, Gymnastik und Tanzen

Vereinsheim Knicktwiete 1, Tornesch
(Zufahrt über Steenloskamp)
jeden Donnerstag von 10.50 bis 11.50 Uhr

TSV Ellerbek e.V.

in Kooperation mit dem AWO-Familienzentrum
Friedrichstraße 12, Tornesch, Tel.: 0171 50 20 200
christiansen.p@gmx.de

Präventionskurs für Senioren 1

jeden Dienstag von 15.30 bis 16.30 Uhr

Präventionskurs für Senioren 2

jeden Dienstag von 16.45 bis 17.45 Uhr

Präventionskurs für Senioren 3

jeden Freitag von 09.00 bis 10.00 Uhr

Tanzschule Buck

Kleiner Sand 58 b, Tel.: 953 707
www.tanzschule-wiebke-buck.de
info@tanzschule-wiebke-buck.de

Club Agilandon (Tanzschule Buck)

Musik, Tanz und Geselligkeit für Best Ager
jeden Montag von 16.00 bis 16.45 Uhr
jeden Dienstag von 10.00 bis 10.45 Uhr
Einstieg auf Anfrage

Prisma Gesundheitsstudio Petzold

Seminarstraße 79 – 81, Tel.: 900 707
www.prisma-uetersen.de
team@prisma-uetersen.de

Mental-Balance

Übungen für Gehirn und Bewegungsapparat
jeden Dienstag, Donnerstag und Freitag
von 09.30 bis 10.00 Uhr

Taekwon-Do für Senioren ab 50

jeden Donnerstag von 18.00 bis 18.50 Uhr