

## **TSV Uetersen von 1898 e.V.**

Alsenstr. 23, Tel.: 7202

[www.tsv-uetersen.de](http://www.tsv-uetersen.de)

[tsv-uetersen@t-online.de](mailto:tsv-uetersen@t-online.de)

### **Senioren sport**

Jahnhalle, Alsenstr. 23

jeden Mittwoch von 18.30 bis 19.30 Uhr

### **Senioren sport**

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](http://www.sus-uetersen.de)

[susuetersen@aol.com](mailto:susuetersen@aol.com)

### **Breitensport für Senioren**

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

### **Wassergymnastik**

Wassergymnastik mit und ohne Handgeräte im Nicht-  
schwimmerbecken. Schonendes Training für den Körper.

Jeden Dienstag, von 21.00 bis 21.45 Uhr

und Freitag, von 20.00 bis 20.45 Uhr,

in der Jürgen-Frenzel Schwimmhalle in Uetersen.

Selbstständiges Schwimmen, ohne Kursform oder Vorgaben.

Aufsichtsperson vom DLRG ist während der ganzen Zeit

anwesend. Einfach Mitgliedsausweis am Eingang vorlegen

und loslegen.

## **TuS Esingen e.V.**

Bahnhofsplatz 8, Tornesch, Tel.: 95 88 13

[www.tus-esingen.de](http://www.tus-esingen.de)

[gs@tus-esingen.de](mailto: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.: 0 41 01/3 27 47

[kontakt@tsv-ellerbek.de](mailto:kontakt@tsv-ellerbek.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](http://www.tanzschule-wiebke-buck.de)

[info@tanzschule-wiebke-buck.de](mailto:info@tanzschule-wiebke-buck.de)

### **Club Agilando (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](http://www.prisma-uetersen.de)

[team@prisma-uetersen.de](mailto: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

## Fitnessfabrik Lifestyle Uetersen

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

[www.fitnessfabrik.com](http://www.fitnessfabrik.com)

[uetersen@fitnessallianz.de](mailto:uetersen@fitnessallianz.de)

### Fit ab 50

jeden Mittwoch von 09.00 bis 10.15 Uhr

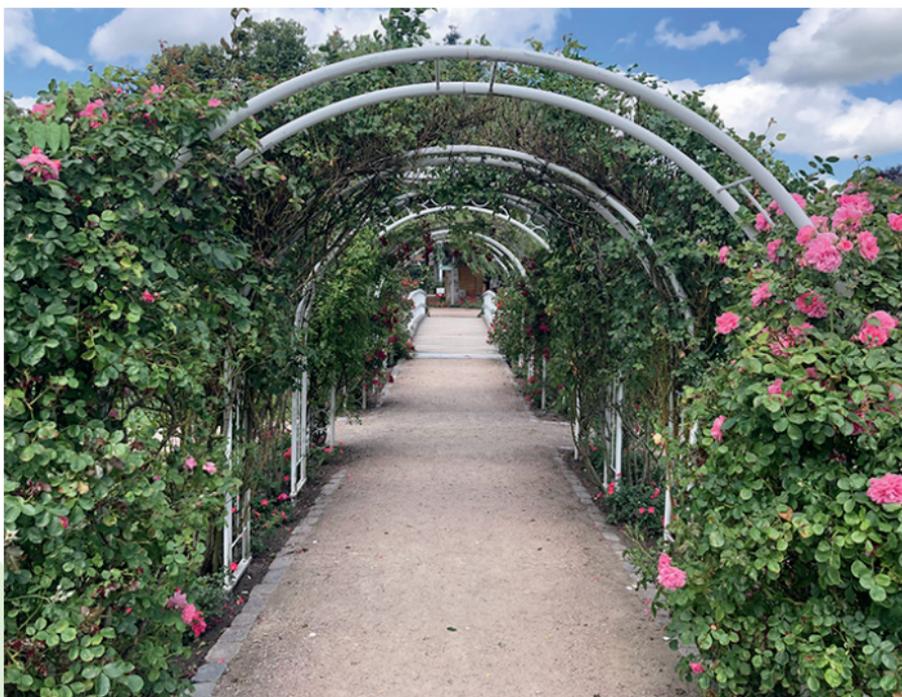
### Rückenfit

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](http://www.gcgh.de)

[info@gcgh.de](mailto:info@gcgh.de)

**Schnupperkurse für Senioren ab 60**

Kontakt: Horst Rosemeier, Tel.: 2032

## **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 Fr

itag 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

## Anbieter von Rehasport auf ärztliche Verordnung

### **TSV Uetersen von 1898 e.V.**

Alsenstraße 23, Uetersen  
Tel.: 04122 / 7202

### **Sport & Spass Uetersen**

Großer Sand 34, Uetersen  
Tel.: 04122 / 450 62

### **Rehasportverein Rellingen in Uetersen**

Fitnessfabrik Lifestyle  
Franz-Kruckenbergr-Str. 7-11, Uetersen  
Tel.: 04101 / 53 240 60

### **TuS Esingen e.V.**

in Kooperation mit dem SoVD  
**Reha-Sport für demenzielle Erkrankung**  
Begegnungsstätte Pomm 91  
Pommernstraße 91, Tornesch  
jeden Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr  
Kontakt: Martina Groth-Hintzke,  
Tel.: 04121 / 450 36 30

Achten Sie bitte auch auf das Angebot  
der örtlichen Physiotherapiepraxen!