20 Jahre

SESPO

1985

Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel

zum Wohle der älteren Generation

Stadt - Hotel

Hauptstraße 14 - 16
63486 Bruchköbel
Tel. 06181 - 97 97 0
Fax 06181 - 97 97 10

Inhaberin: Alwine Müller

20 Jahre Seniorenarbeit - ein Bemühen mit Zukunft

Der Arbeit mit älteren Menschen kommt in den nächsten Jahren immer mehr von Bedeutung zu. Die Gruppe der über 60-jährigen steigt konstant weiter an. Die Lebenserwartung ebenfalls. Komponenten die u. a. mit dem medizinisch - technischen Fortschritt unserer Zeit einhergehen. Also ein Bemühen auf das wir bauen sollten.

Sinn und Zweck des Vereins

Der Verein wurde am 20.06.1985 in einer Gründungsversammlung ins Leben gerufen. Seine Gründungsmitglieder setzen sich aus engagierten Senioren sowie jungen Menschen zusammen, die die Notwendigkeit einer sinnvollen Sport- und Freizeitbeschäftigung erkannten. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, den älteren Mitbürgern ein sinnvolles Sport-Freizeitangebot mit dem dazugehörigen geselligen Beisammensein zu eröffnen.

Der Zweck des Vereins ist es, den Altensport in möglichst vielfältiger Weise zum Wohle aller älteren Bürger zu fördern. Dieser soll zum Besten ihrer Gesundheit, ihres körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens dienen. Ebenso zur Pflege ihnen gemäßer sportlicher Aktivitäten im weitesten Sinne zur Förderung der für Senioren so wichtigen Gemeinschaft.

Im Laufe der Vereinsentwicklung rückte die Aufgabe der Integration älterer Menschen im Rahmen des sozialpolitischen Umfeldes immer mehr in den Vordergrund. Dies ist dem Verein durch ein sinnvolles Sport- und Freizeitangebot gelungen.

Vor allem die vielfältigen rehabilitativen und präventiven Sportangebote, die über eine normale körperliche sportliche Aktivität hinausgehen, sind hier zu nennen.

Auch in diesem Bereich sieht der Verein auch eine große Zukunft. Und der Zuspruch scheint den Verantwortlichen recht zugeben.

Sommer 1985: 1. Wanderung des SESPO e.V.

Grußwort

Sehr geehrte Vorstandsmitglieder,
sehr geehrte Vereinsmitglieder,

es macht mich schon stolz, dass der damalige Magistrat 1985 den Mut gefunden hat, den heutigen Jubilar mit aus der Taufe zu heben. Es war zu diesem Zeitpunkt nicht selbstverständlich in bestehenden Vereinen gezielt etwas für die Gesundheit der älteren Generation anzubieten. Schwerpunkte lagen hauptsächlich im Fokus Jugendangebote und Wettkampfsport. Die Verantwortlichen haben somit weitsichtig gehandelt, ja sie haben in Kenntnis der demographischen Bevölkerungsentwicklung mitgeholfen, das breitgefächerte Angebot in unserer Stadt weiterzuentwickeln. Rund 340 Mitglieder in 15 Gruppierungen zeigen nach wie vor die Akzeptanz für den Seniorensport- und Förderverein Bruchköbel. Der Verein hat es geschafft über diesen langen Zeitraum sein Angebot an veränderte Gegebenheiten anzupassen. Dass der Verein sich dabei auch der jüngeren Generation öffnet, zeigt dies deutlich. Unbestreitbar ist das ein Verdienst des Vorstandes und der engagierten Übungsleiter und Übungsleiterinnen. Ich übernehme sehr gerne die Schirmherrschaft über das Jubiläumsjahr eines Vereines, der sich über seine Vereinstätigkeit hinaus in Kooperationen einbindet. So freut mich besonders, dass wie im vergangenen Jahr der dritte Gesundheitstag im Juni 2005 mit Beiträgen unterstützt wird. Ich habe mir zum Ziel gesetzt, die Arbeit mit der älteren Generation weiter zu entwickeln. Dazu gehört auch, dass wir dort engagierte Organisationen, nach Maßgabe unserer Möglichkeiten unterstützen. Im Namen des gesamten Magistrates darf ich den Verantwortlichen unter Führung ihres Vorsitzenden Günter Wegmann, dem Seniorensport - und Förderverein e.V. für die zukünftige Entwicklung alles erdenklich Gute wünschen.

H. Michael Roth
Bürgermeister

Mai 2000 - 15 Jahrfeier

Wir denken auch an den Seniorensport

Wir führen: Trainingsanzüge
Freizeitanzüge
auch in Zwischen- und Übergrößen

Größen: 25-30
Größen: 50-60
Größen: 5-10
Größen: S-XXXL

SPORT SPACHOVSKY

Hauptstrasse 27 63486 Bruchköbel
Tel. 0 61 81 / 7 29 03

Grußwort zum 20 jährigen Bestehen des SESPO e.V.

Zwei Jahrzehnte, zwanzig Jahre, in Zahlen 20, eine enorme Zeitspanne. Aber im Zirkel der Zeit nur ein kleines Rädchen, welches sich dreht. Dennoch eine bewundernswerte Entwicklung!

Niemand glaubte so recht an die Sache, als im Juni 1985 ein kleiner Kreis von sieben Personen den Mut fasste und den Seniorensport- und Förderverein e.V. gründete.
Begleitet durch all die Wirren der modernen Zeit, von neuen Methoden des Sports, den Einschränkungen im Gesundheitswesen, der dabei immer stärker in den Freizeitbereich vorstoßenden älteren, aber immer länger und gesünder bleibenden Mitbürger, führt der SESPO e.V. aber nach wie vor die Menschen zusammen.

Unterstützung gab und gibt es dauerhaft. Doch manches musste auch eingefordert werden. So gelang es auch die große Halle, die "Dreispitzhalle" nutzen zu können. Erweiterungen durch vorbildlichen persönlichen Einsatz von Mitgliedern, aber auch den wegweisenden Entscheidungen der Führung des Vereins, war es vorbehalten, den Verein ständig weiter zu entwickeln. Auch fand der Verein beim Magistrat der Stadt Bruchköbel die notwendige Unterstützung. Dafür möchte ich mich im Namen aller Mitglieder und Verantwortlichen des SESPO e.V. an dieser Stelle auf das herzlichste bedanken!

Die Tatsache, dass immer mehr jüngere Menschen den Angeboten des Vereins folgten, ist nicht zuletzt auf die Ausrichtung des gesund-

heitsorientierten Sportes zurückzuführen. Aber dieser eingeschlagene Weg ist zukunftweisend. Viele andere Sportvereine, aber auch kommerzielle Einrichtungen wollen mittlerweile daran teilhaben,

Gerade durch die Umstrukturierungen im Gesundheitswesen sollten, nein besser müssten die Vereine in ihrer immensen ehrenamtlichen Leistung, die bundesweit in Zahlen nicht auszudrücken ist, vehement von politischer Seite unterstützt werden. Denn nicht nur das Wählerpotential hat sich hier über diese beiden Jahrzehnte "aufgeschaukelt". Nein, der Trend ist es! Was die Vereinsgründer schon damals weitreichend beurteilten, war für viele erst sehr spät der Zug auf den es aufzuspringen galt.
Die Menschen werden nicht nur immer älter, nein sie bleiben dabei auch länger körperlich und geistig beweglich. Sie wollen und müssen in dieser, unserer Gesellschaft neben Aufgaben auch Betätigungsfelder für eine sinnvolle und attraktive Freizeit erhalten. (Hier gilt es künftig noch stärker "die Hebel anzusetzen".
Der Hang nach Unternehmungen nach vielen Jahren der Entbehrung ist nur ein Aspekt. Das Wissen dieser Menschen zu nutzen, die es weitergeben können und wollen, jungen Mitbürgern eine Hilfe sein zu können, dass sind erstrebenswerte, gesellschaftlich notwendige Normen und Werte die doch heutzutage so oft vermisst werden.

Das sind wünschenswerte Ziele für eine "gesunde und harmonische Gesellschaft der Zukunft"! Nur Anpacken müssen wir Alle!

Die dafür nötigen Gespräche müssen in der nächsten Zeit geführt werden. Hier wünschen sich alle Beteiligten eine weiterhin harmonische und zielgerichtete Kooperation. Das sportliche, aber auch gerade das soziale Miteinander wird punktuell zu ergänzen sein, und soll helfen weiter schöne Erlebnisse in Bruchköbel zu ermöglichen.

Ihr Günter Wegmann
1. Vorsitzender

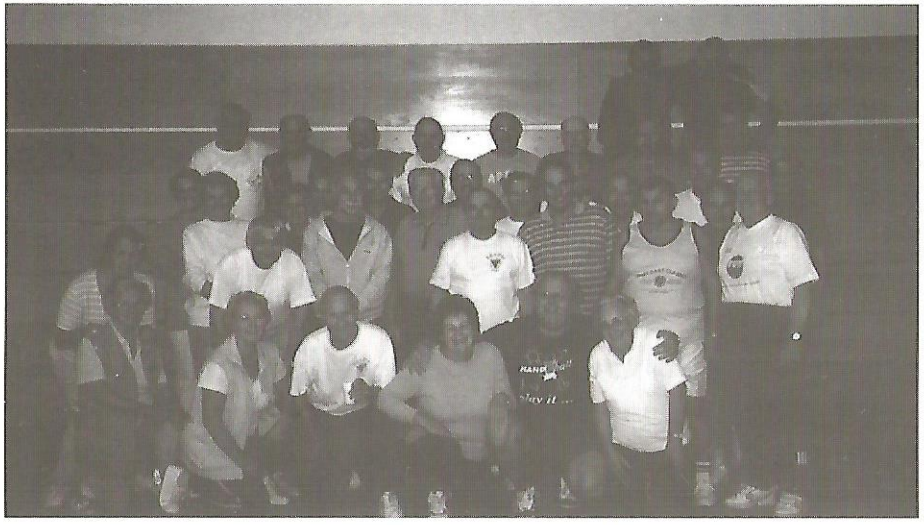
Das Vereinsangebot

Das sportliche Angebot des Sespo e.V. startete mit der „Seniorengymnastik"- auch Stuhlgymnastik genannt, dem „Seniorentanz" und mit einem Kurs Brustkrebsnachsorge für Frauen. 1987 folgte die Wassergymnastik und die Koronar/Herz-Sportgruppe.
In den folgenden Jahren wurde das Angebot vor allem in Zusammenarbeit mit örtlichen Krankenkassen im Bereich des Gesundheitssports ausgebaut.
Es wurden eine Vielzahl von Rückenschulen, Rückenfitnesskursen und Rückengymnastikkursen angeboten und durchgeführt.
Dem Wunsch der Teilnehmer entsprechend hat der Verein diese Kurse in das reguläre Sportangebot aufgenommen. Seit einiger Zeit verstärkt der Verein sein Engagement in den Bereich des Rehabilitationssportes.
Die neuesten Angebote seit 2004 sind eine Hüftsportgruppe, eine Osteoporose-Sport-Gruppe sowie eine Diabetes-Sportgruppe. Alles durch den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband (HBRS) anerkannte Angebote.
Die besondere Qualität der Übungsleiter war und ist Günter Wegmann wichtig. Aus diesem Grund werden auch nur entsprechend ausgebildete Übungsleiter beschäftigt. Dies erkennt man auch darin, dass der Landessportbund die Vereinsangebote regelmäßig mit dem Gütesiegel „Pluspunkt-Gesundheit" auszeichnet oder die Anerkennung der verschiedenen Angebote durch HBRS.
Ergänzt wird das reichhaltige sportliche Angebot um gemeinsamte Aktivitäten wie zum Beispiel sonntägliche Ausflugsfahrten in die Region, diverse Feierlichkeiten wie Sommerfeste und Weihnachts- bzw. Jahresabschlussfeiern.

Herzinfarkt - Was dann?
Koronarsportgruppe

Rund 200.000 Menschen erleiden jährlich einen Herzinfarkt. Nach entsprechender Diagnosestellung beginnt eine lange Zeit der Rehabilitation. Diese gliedert sich in drei Phasen: Akutkrankenhaus, Rehabilitationsklinik und Nachbehandlung in einer ambulanten Koronar (Herz-)Sportgruppe.

Bereits seit 1987 unterhält der Verein eine solche Koronarsportgruppe. Abgestimmt auf ihre individuelle Leistungsfähigkeit treffen sich in Bruchköbel bis zu 35 Frauen und Männer unter sportlicher Leitung von Nicole Dreger und ärztlicher Kontrolle ausgebildeter Ärzte. Ziel dieser Treffen ist es, das Lernen den Körper einzuschätzen und zukünftige lebensgefährdende Anstrengungen zu vermeiden. Wobei regelmäßige zielgerichtete Bewegung nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden steigert. Denn beim gemeinsamen Training können Leidenserfahrungen und Ängste ausgetauscht werden und dies ist zur Erlangung des Selbstvertrauens unerläßlich. Die Herzsportgruppe des Sespo trifft sich immer montags, in der Dreispitzhalle Bruchköbel von 18.30 bis 20.00. Interessierte sind jederzeit willkommen. Infos bei Rudolf Gehlert unter 06181/77713.



Gelenksport-Gruppe

Der 04.11.2002 ist für den Reha-Sport in Hessen ein besonderes Datum. Denn erstmals traf sich in Hessen eine Gelenksport-Gruppe. Und dies in Bruchköbel beim Seniorensport- und Förderverein.
Die Gruppe entstand aus einer spontanen Idee. Der Sportarzt des Vereins, Dr. Özdemir, besuchte den Übungsleiter im Krankenhaus und machte ihm den Vorschlag, wir gründen eine Hüftsportgruppe. Der Arzt und der Übungsleiter erwarben sich die Zertifikate an der Uni Tübingen und der Vorstand gab grünes Licht.

Bis sich Arzt und Verein aber durch alle Instanzen durchgearbeitet hatten, denn immerhin betrat man in Hessen Neuland. Es bedurfte einiger Schreiben und Gespräche bis der für Hessen zuständige Hessische Behinderten- Rehasportverband dieses Angebot anerkannte. Mittlerweile sind diese Mühen vergessen. Die Gruppe besteht zur Zeit aus 26 Frauen und Männern im Alter zwischen 50 und 82 Jahren. Sie trainieren jeden Montag im Bürgerhaus Oberissigheim von 18.00 bis 19.00 Uhr. Zusätzlich wird für diese Gruppe Nordic-Walking angeboten.

Die große und zunehmende Zahl von Patienten mit Hüftgelenksarthrose und Zustand nach endoprothetischem Ersatz des Hüftgelenkes sowie Kniegelenksbeschwerden und Kniegelenksoperationen hat den Verein veranlasst, dieses Sportgruppe anzubieten. Durch das Einüben kontrollierter Übungen sowie kniegelenkfreundlichen Bewegungsverhalten, durch gezieltes Muskeltraining und Arzt-/Patientengespräche erreicht der Betroffene eine maximal mögliche Lebensqualität. Nähere Infos gibt es bei Hubert Bretz unter 06181/81543.

Osteoporose-Gymnastik

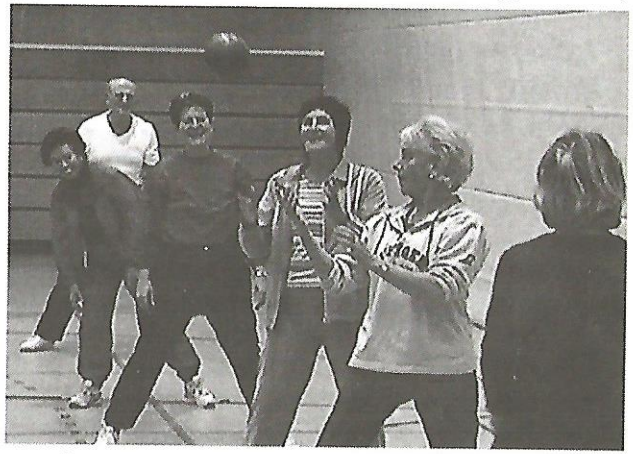
Seit 2004 unterhält der Verein wieder eine Osteoporose-Gymnastik-Gruppe. Was ist Osteoporose? Unter Osteoporose versteht man eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Sie verursacht den Verlust von Knochensubtanz. Durch Osteoporose geschädigte Knochen sind gefährdet; oft schon bei geringen Alltagbelastungen drohen sie zu brechen. Was kann der einzelne dagegen tun? Neben der knochengesunden Ernährung stellt Bewegung ein wichtiger Faktor in der Vorbeugung und Behandlung dar. Durch regelmäßiges Bewegungstraining wird der Knochenaufbau angeregt, außerdem führt es zu einer Steigerung der körperlichen Fitness und zur Verbesserung der persönlichen Sicherheit. Die Gruppe trifft sich immer mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Dreispitzhalle Bruchköbel. Interessierte sind jederzeit willkommen. Weitere Infos gibt es bei der Übungsleiterin Elfriede Werner unter 06181/71941.
Übrigens: Bei diesem Angebot handelt es sich um eine durch den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband anerkanntes Programm.

Diabetes-Gymnastik-Gruppe

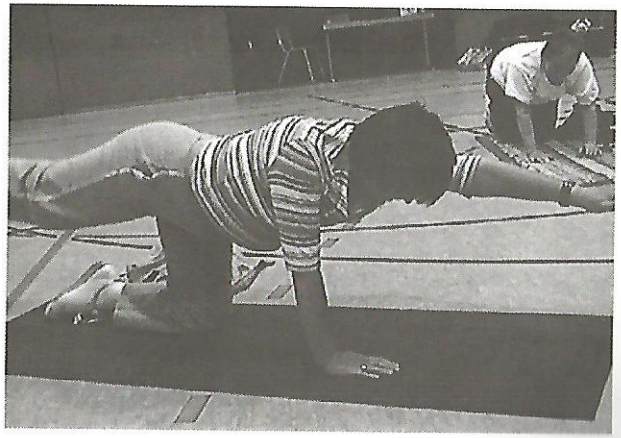
Die Behandlung von Diabetes gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ein wichtiger Behandlungsbaustein ist die körperliche Tätigkeit. Regelmäßige Bewegung bringt Spaß, gute Laune und verbessert die Form. Außerdem verbrauchen die Muskelzellen während des Sports Glukose, also Zucker. Da bei Bewegung jeglicher Art die Muskeln gefordert sind, sinkt der erhöhte Zuckerspiegel im Blut ab. Damit wird auch das Risiko für Folgeerkrankungen des Diabetes reduziert. Körperliche Aktivität trägt deshalb erheblich zur Verbesserung der Durchblutung bei. Es ist somit keineswegs übertrieben, Sport für Diabetiker als eine wichtige Möglichkeit zur Steigerung der Lebensqualität und zur Erreichung von mehr Lebensfreude zu betrachten. Immer Mittwochs von 11.00 bis 12.00 Uhr trifft sich die Gruppe in der Dreispitzhalle Bruchköbel. Die Übungsleiterin Elfriede Werner steht unter 06181/71941 für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung. Übrigens: Auch bei dieser Gruppe handelt es sich um eine durch den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband anerkanntes Angebot.

Gymnastik für Jedermann Frau

Montags Abends, von 20.00 bis 21.30 Uhr, ist die Dreispitzhalle in Bruchköbel Mittelpunkt für Bewegungsbegeisterte. Wenn auch Sie Spaß an moderater Bewegung haben und sich fit halten wollen, ist die Gymnastik für JedermannFrau die richtige Wahl.
Mit den verschiedensten Sport- und Spielgeräten wie Bällen, Seilen und Stäben, auf Matten, Kästen oder einfach auf dem Hallenboden, wird das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel in vielfältigen Spiel- und Übungsformen angeregt. Mit Elementen aus der Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik und der Physiotherapie werden Gelenke mobilisiert, Muskeln gedehnt und gekräftigt sowie Dysbalancen (muskulärem Ungleichgewicht) entgegengewirkt. Atem- und Entspannungstechniken sind ebenso Inhalte, wie die Schulung körpergerechter Alltagsbewegungen (richtiges Heben, Bücken, Tragen, usw.), um den oftmals einseitigen Belastungen und Überbelastungen des täglichen Lebens vorbeugend bzw. stabilisierend entgegenzuwirken.



In den 90 Minuten werden ein Großteil der über 100 Gelenke und 639 Muskeln des menschlichen Körpers, natürlich inklusive der Lachmuskeln, mobilisiert und angeregt.



Adäquate Bewegung mit viel Spaß in geselliger Runde, ist das Motto dieser Gruppe, die seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des Seniorensport- und Förderverein e.V. ist.
Interessierte sind das ganze Jahr über herzlich willkommen.
Informationen gibt es beim Übungsleiter Sören D. Baumgärtner unter der Telefonnummer 06181/22111.

Sonntagsfahrten

Seit bestehen des Vereines veranstaltet man in der Regel am 1. Sonntag im Monat eine Ausflugsfahrt in Ziele der Region. Ob Spessart, Odenwald oder spezielle Besichtigungen. Für jeden ist bei diesem Angebot etwas dabei. Seit vielen Jahren schon kümmert sich Rudolf Gehlert um die reiselustigen Mitglieder. Zusammen mit dem Reiseunternehmen werden die Ziele ausgesucht. In 2005 geht es zum Beispiel nach Ulmbach, an die Bergstraße, nach Bessenbach und nach Wiesen

Jede Fahrt führt in ein Ausflugslokal, in dem Kaffee und Kuchen sowie ein Abendessen eingenommen werden kann. Rund 30 bis 50 Mitglieder nehmen pro Fahrt teil. Und wenn man den Berichten glauben schenken darf, mit viel Spaß und Unterhaltung während der Fahrt.

Nähere Auskünfte und Anmeldungen zu den Fahrten gibt Rudolf Gehlert unter 06181/77713 gerne.

Tanzgruppe

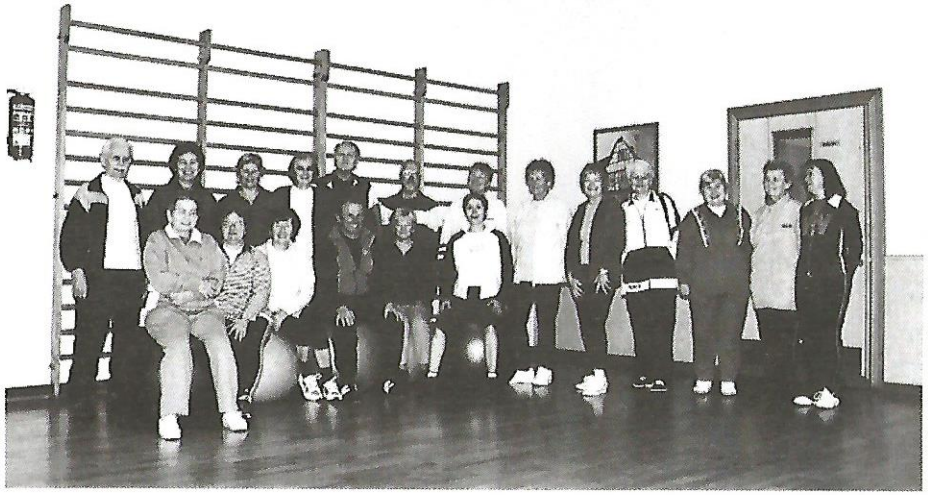
Was hat Seniorentanz mit Sport zu tun? Eine ganze Menge, denn die Sportwissenschaft spricht vom Seniorentanz als eine der besten Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in der dritten Lebensphase. Der Seniorentanz unterscheidet sich in wesentlichen Elementen vom "normalen" Angebot etwa einer Tanzschule. So sind die Schritte und Schrittkombinationen der einzelnen Tänze vereinfacht und der Teilnehmerstruktur angepaßt worden. Auch gibt es keine festen Partnerrollen mehr, sondern die "männliche" Rolle kann ebensogut von einer weiblichen Teilnehmerin übernommen werden. Enthalten sind im Seniorentanz Elemente aus allen Tanzrichtungen, angefangen von Folklore über Kreistänze bis hin zu den Gesellschaftstänzen. Bereits seit 1985 unterhält der Sespo e.V. eine Tanzgruppe. Großen Anteil an der Gründung und dem erfolgreichen Bestehen der Gruppe hat die Leiterin Anni Koch. Seit Gründung der Gruppe führt Anni Koch die Gruppe mit großem Engagement und Einsatz.
Neben den wöchentlichen Treffen, immer montags im Seniorentreff-Mitte, von 9.30 bis 11 Uhr, sind Auftritte zu Tanzveranstaltungen im Altkreis Höhepunkte der Tanzgruppe. Wer Spaß hat sich zu Musik zu bewegen ist jederzeit herzlich willkommen. Infos gibt es bei Anni Koch 06055/83278.

Wassergymnastik

Die Bewegungstherapie im Wasser steht seit 1986 auf dem Programm des Vereins. Lange noch bevor Begriffe wie Aqua-Jogging oder Aqua-Gymnastik erfunden wurde.
Eine entspannte, beruhigende Atmosphäre, angenehm temperiertes Wasser, bei langsamen, wohltuenden Bewegungen – das ist Wassergymnastik.
Wasser ist ein freundliches Element. Der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke, die höhere Dichte des Wassers bremst ruckartige, zu schnelle Bewegungen, und die Wärme des Wasser regt den Kreislauf an.
Unter den entlastenden Bedingungen des warmen Wassers gelingt es daher, die Hektik des Alltags abzubauen und die oftmals schmerzhaften muskulösen Verspannungen zu lösen
Bewegungstherapie im Wasser ist eine besonders geeignete Form der aktiven Gesundheitsförderung. Die breit gefächerte Wirkung dieser Anwendung dient der Medizin in der Gesundheitsvorsorge, in der Behandlung und in der Rehabilitation. Sie verbindet die normalen bewegungstherapeutische Übungen mit den Vorteilen, die das Element Wasser bietet. Die idealen Wassertemperaturen von ca. 28 – 30 Grad lassen ein angenehmes und wohltuendes Gefühl aufkommen. Bei Gymnastik, Spiel und Bewegungsformen mit und ohne Sportgerät, haben vor allem der Spaß und die Freude an dieser Art des Sporttreibens, einen wichtigen Bestandteil übernommen.
Interessenten finden Gelegenheit zwischen Oktober und Mai im Hallenbad Bruchköbel einmal reinzuschauen, um sich von der gesunden, aber auch netten, angenehmen Atmosphäre zu überzeugen.
Übrigens: Die Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Wasserbecken hat eine Tiefe von 1,20 m bis 1,40m.

Rückengymnastik/Rückenschule/Rückenfitness/ Seniorengymnastik

Wer kennt Sie nicht - die berühmten Kreuzschmerzen. Wohl jeder von uns hat mehr oder weniger Probleme mit dem Kreuz. Die Wissenschaft propagiert seit Jahren entsprechende Vorbeugung in Form von adäquaten sportlichen Betätigungen. Hier kommt den Sportvereinen eine große Verantwortung zu. Dies erkannte auch frühzeitig der Sespo e.V. Seit vielen Jahren veranstaltet der Verein präventive und rehabilitative Rückengymnastikkurse durch, welche auch teilweise in das allgemeine Sportangebot des Vereins mündeten. Die Verantwortlichen des Vereins legen hierbei besonderen Wert auf die Qualität der Angebote. Aus diesem Grund ist man besonders stolz auf die regelmäßige Auszeichnungen durch den Deutschen Turnerbund mit dem "Prädikat Pluspunkt Gesundheit". Im Moment kümmern sich 4 ÜbungsleiterInnen um diesen Bereich. Sören Baumgärtner, Elfriede Werner, Dagmar Heine und Manfred Gestel leiten die diversen Gymnastikkurse. Einzelheiten entnehmen sie bitte unserer Angebotsübersicht. Interessierte sind jederzeit gerne willkommen.



Sommerfeste

Traditionell veranstaltet der Verein im Sommer ein Grillfest. Auf der Anlage des Vogelschutzvereines Roßdorf oder des Obst- und Gartenbauvereins Roßdorf wurden schon so manche schönen Stunden verbracht. Eine reichhaltige Kuchentafel erfreut jedesmal die Gaumen der Mitglieder. Und der Höhepunkt bildet immer eine oder zwei gegrillte Würtschen von unserem Grillmeister Rudolf Gehlert.

Gemeinsame Gesänge, Vorträge einzelner Mitglieder und sportliche Einlagen runden die Sommerfeste ab.

In diesem Jahr findet das Grillfest am Sonntag, den 21.08.2005, auf der Anlage des Obst- und Gartenbauvereins Roßdorf statt.

Alle Mitglieder und Freunde des Vereines sind bereits jetzt herzlich eingeladen.

Vereinsprogramm

Montag

Seniorentanz
09.30 - 11.00 Uhr
Seniorentreff-Mitte
Anni Koch

Rückenfitness
16.15 - 17.45 Uhr
Bürgerhaus Oberissigheim
Elfriede Werner

Koronarsport
18.30 - 20.00 Uhr
Dreispitzhalle Bruchköbel
Nicole Dreger

Gymnastik für Jedermann
20.00 - 21.30 Uhr
Dreispitzhalle Bruchköbel
Sören Baumgärtner

Hüftsport
18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerhaus Oberissigheim
Hubert Bretz

Dienstag

Seniorengymnastik
09.00 - 10.00 Uhr
MZH-Halle Roßdorf
Manfred Gerstel

Seniorengymnastik
10.15 - 11.15 Uhr
Seniorentreff Mitte
Hubert Bretz

Mittwoch

Wassergymnastik
10.15 - 11.15 Uhr
Hallenbad Bruchköbel
Hubert Bretz

Wassergymnastik
11.15 -12.15 Uhr
Hallenbad Bruchköbel
Hubert Bretz

Osteoporose-Gymnastik
10.00 - 11.00 Uhr
Dreispitzhalle Bruchköbel
Elfriede Werner

Diabetes-Gymnastik
11.00 - 12.00 Uhr
Dreispitzhalle Bruchköbel
Elfiede Werner

Rückentraining
14.30 - 15.30 Uhr
MZH-Halle Roßdorf
Dagmar Heine

Rückentraining
15.30-16.30 Uhr
MZH-Halle Roßdorf
Dagmar Heine

Donnerstag

Seniorentreff-Mitte

Stammtisch
jeden 1. Donnerstag
„Zum Löwen" in
Roßdorf
ab 18.00 Uhr

Freitag

Gymnastik
09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt
Dagmar Heine

Seniorengymnastik
10.15 - 11.15 Uhr
Seniorentreff-Mitte
Manfred Gerstel

Sonntag

Wanderfahrten
1. Sonntag im Monat
Mitte/Parkplatz
Rudolf Gehler

Der aktuelle Vorstand

	Aufgabenbereich
1. Vorsitzender: Günter Wegmann	Vereinsführung
2. Vorsitzender: Volker Buschmann	Mitgliederverwaltung Öffentlichkeitsarbeit
Kassenwartin: Heidi Nesvadba	Vermögensverwaltung Führung der Kasse
Schriftführerin: Monika Kajnath	Protokollführung
Beisitzer: Rudolf Gehlert	Sprecher der Herzsportgruppe Betreuer der Sonntagsfahrten
Elfriede Werner	Koordination Reha-Sport Übungsleiterin

KINS DRUCK GMBH
Buch- und Offsetdruck

. . . die leistungs-
fähige Druckerei !

Obertorstraße 13
63454 Hanau - Mittelbuchen
Telefon 0 61 81 / 7 11 33
Telefax 0 61 81 / 7 56 93

20 Jahre Mitglied

Günter	Wegmann
Blandine	Ranftler
Berthold	Wegmann
Elfriede	Wegmann

15 Jahre Mitglied

Hildegard	Lindner
Rudolf	Hoffmann
Gerda	Baumann
Elfriede	Harder
Willi	Harder
Erika	Gockscha
Margarete	Skowronek

10 Jahre Mitglied

Dorothea	Fischer
Monika	Kajnath
Bärbel	Vogt
Alwine	Müller
Karin	Beyer
Volker	Dröge
Hannelore	Glaser
Karl	Schinz
Dieter	Bergmann
Rudolf	Viehmann
Erika	Waitz
Ingrid	Hensel
Elfriede	Meyer

Allen Spendern von Geld- und Sachspenden sowie allen Inserenten, sagt der Vorstand

recht herzlichen Dank

für die gezeigte Unterstützung.

immer am Ball

frankfurter-volksbank.de

Bahnhofstraße 4 - 6, 63486 Bruchköbel
Tel. 06181 973-0, Fax 06181 973-169