

Fortsetzung unserer Angebote

Turnerschaft 1912 Mülheim-Saarn e.V.
Mintarder Straße 82, 45481 Mülheim an der Ruhr

Boule, Gymnastik, Line Dance, Wandern, Fußballtennis, Wassergymnastik

☎ Geschäftsstelle, Telefon 0208/481 080
✉ info@turnerschaft-saarn.de, www.turnerschaft-saarn.de

Turnverein „Einigkeit“ 06 e.V.
Wenderfeld 74, 45475 Mülheim an der Ruhr

Gütesiegel Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik, Stuhlgymnastik, Fit ab 50, Tischtennis, Volleyball, Indiacca, Schwimmen

☎ Silvia Schramm, Telefon 0208/758 946
✉ silvia.schramm@arcor.de, www.tv-einigkeit-06.de

Verein für Bewegungsförderung und Gesundheitssport e.V.
Frühlingstraße 37, 45478 Mülheim an der Ruhr

Diabetiker Sport, Reha-Sport

☎ Geschäftsstelle, Alfred Beyer, Telefon 0208/99 57 085
✉ info@vbgs-muelheim.de, www.vbgs-muelheim.de

Wassersportfreunde 1912 e.V.
An den Sportstätten 8, 45468 Mülheim an der Ruhr

Wassergymnastik, Schwimmen, Rückengymnastik

☎ Elke Hitzigath, Telefon 0208/57 896
✉ info@wsf1912.de, www.wsf1912.de

Wassersportverein
Mendener Straße 68, 45470 Mülheim an der Ruhr

Yoga-Fitness und Team-Rowing

☎ Sevil Kocaoglu-Terjung, Telefon 0208/31 781
✉ s.k.terjung@web.de, www.wsv-muelheim.de

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Grußwort



Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

für viele ältere Menschen gehört Bewegung heute zum Alltag. Das ist gut, denn Bewegung ist ein wichtiger Bereich der Gesundheitsvorsorge.

In einer Gesellschaft mit höherer Lebenserwartung und einem steigenden Anteil älterer Menschen helfen Sport und Bewegung, um lange gesund und aktiv zu bleiben. Gerade der soziale Aspekt des Sports ist für ältere Menschen enorm positiv. Fit zu sein und vor allem in Gemeinschaft mit Anderen in Bewegung zu bleiben, macht es auch leichter, an der Gesellschaft teilzuhaben und selbstbestimmt zu leben. Dies wiederum sind die wichtigsten Voraussetzungen, um bis ins höchste Alter ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Zusammengefasst: Bewegung tut Leib und Seele gut.

Mülheimer Vereine haben es sich zur Aufgabe gemacht Ihre Angebote für Ältere auszubauen und bieten dadurch vielfältige Sportarten in diesem Bereich an.

Mit dem Seniorensportflyer möchten wir Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten in Sportvereinen unserer Stadt aufzeigen und somit den Zugang erleichtern. Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie spannend Bewegung sein kann und wie viel Spaß das sportliche Miteinander macht!

Mit besten Grüßen,

Prof. Dr. Werner Giesen
Vorsitzender Mülheimer Sportbund e.V.



**MÜLHEIMER
SPORTBUND**

Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Sportangebote für Ältere in
Mülheim an der Ruhr

Kontakt Seniorensport

Mülheimer Sportbund, Koordinierungsstelle Sport
Haus des Sports, Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 308 50 30 oder 0208 308 50 42
E-Mail info@msb-mh.de

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.muelheimer-sportbund.de


Mülheim macht Sport

Auflage 2016



Unsere Angebote

Amateur-Sport-Club e.V.

Postfach 120 134, 45437 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik für Senioren, Wirbelsäulen- und Rückengymnastik, Wassergymnastik

- ☎ Renate Gobbers, Telefon 0208/30 59 648
- 📧 info@asc-muelheim.de, www.asc-muelheim.de

1. Badminton-Verein Mülheim an der Ruhr e.V.

Brunostraße 9a, 47167 Duisburg

Badminton für Jedermann

- ☎ Frank Thiemann, Telefon 0208/30 19 390
- 📧 info@1-bv-muelheim.de, www.1-bv-muelheim.de

Behinderten-Sportgemeinschaft e.V.

Kaiserstraße 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

Qigong, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Warmwassergymnastik, Koronarsport, Sport nach Schlaganfall

- ☎ Geschäftsstelle, Telefon 0208/759 092
- 📧 bs-muelheim@t-online.de, www.bs-muelheim.de

Sportbildungswerk des Landessportbundes NRW

im Mülheimer Sportbund e.V.

Haus des Sports

Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr

Wassergymnastik für Seniorinnen

- ☎ Geschäftsstelle Telefon 0208/308 50 31
- 📧 sportbildungswerk@msb-mh.de, www.muelheimer-sportbund.de/ogssportkursefuerjeden/

Boule Club Mülheim an der Ruhr e.V.

Hügelstraße 40, 45473 Mülheim an der Ruhr

Boule für Jedermann, Pétanque

- ☎ Siegrid Gerach, Telefon 0208/426 108
- 📧 siegridgerach@googlemail.com, www.bouleclub-muelheim.de

Bushido Mülheim e.V.

Schildberg 53, 45475 Mülheim an der Ruhr

Jiu Jitsu für Senioren

- ☎ Dieter MäB, Tel: 0173/21 36 804
- 📧 heike@bushido-muelheim.de, www.bushido-muelheim.de

DJK Styrum 06 e.V.

Diedenhofer Straße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik, Wandern, Walken

- ☎ Uwe Schumacher, Telefon 0208/480 638
- 📧 vorstand@djk-styrum.de, www.djk-styrum.de

DJK Tura 05 Dümpten e.V.

Magdalenenstraße 4a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Fintessgymnastik, Damengymnastik, Hobbyfußball Herren, Tennis, Volleyball, Walken, Badminton

- ☎ Norbert Saxe, Telefon 0208/46 78 154
- 📧 djk@tura05.de, www.tura05.de

DJK Vfr Mülheim-Saarn e.V.

Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr

Schongymnastik, Wassergymnastik, Walken, Rückengymnastik

- ☎ Rose-Marie Stelzer, Telefon 0208/427 597
- 📧 info@djk-vfr-saarn.com, www.djk-vfr-saarn.com

Dümptener Füchse 1996 e.V.

Hustadtweg 43a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Floorball – gemischtes Hobby-Team

- ☎ Ralf Buckermann, Telefon 0208/479 065
- 📧 buckermann@t-online.de, www.düfü.de

Dümptener Turnverein 1885 e.V.

Nikolaus-Ehlen-Straße 20, 45475 Mülheim an der Ruhr

Rücken aktiv, Stuhlgymnastik, Walking, Yoga 60+, Frauengymnastik, Reha-Sport

- ☎ Alexandra Schreiber, Telefon 0208/75 10 560
- 📧 info@dtv1885.de, www.dtv1885.de

ESV Schwarz-Weiß Mülheim e.V.

Hansbergstraße 280, 45472 Mülheim an der Ruhr

Tennis Senioren, Bogen- und Schießsport

- ☎ Karl-Dieter Langer, Telefon 0157/86 828 034
- 📧 kdlangier@gmx.de, www.esv-sw-muelheim.de

Holthausener Turnverein 1900 e.V.

Mühlenstraße 202, 45475 Mülheim an der Ruhr

Frauengymnastik (ab 50 Jahre)

- ☎ Gisela Ladmann, Telefon 0208/431 797
- 📧 hw@tv-holthausen.de, www.holthausener-turnverein.de

Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.

Mintarder Straße 39, 45481 Mülheim an der Ruhr

Tennis Senioren

- ☎ Geschäftsstelle, Telefon 0208/481 552
- 📧 geschaeftsstelle@khtc.de, www.khtc.de

meditrend – Das GesundheitsCenter des GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e.V.

Wiesenstraße 8-10, 45473 Mülheim an der Ruhr

Milon Gesundheits- und Kraft-Zirkel, Nordic Walking, Cycling, Yoga, Pilates, Rücken Workout, Streching, Rehasport, Koronarsport

- ☎ Daniel Ohm, Telefon 0208/44 49 000
- 📧 do@meditrend.de, www.meditrend.de

Mellinghofer Turnverein von 1893 e.V.

Hingbergstraße 213, 45470 Mülheim an der Ruhr

Gesundheits- und Präventivsport

- ☎ Geschäftsstelle, Telefon 0208/763 790
- 📧 h.asbeck@mellinghofertv.de, www.mtv-muelheim.de

Mülheimer Tanzsportfreunde e.V.

Kattowitzer Straße 40, 45470 Mülheim an der Ruhr

Standard- und Lateintänze, freies Tanzen

- ☎ Ferdinand Schreiner, Telefon 0208/433 614
- 📧 vorsitzender@tanzsportfreunde-mh.de, www.tanzsportfreunde-mh.de

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.

Kaiserstraße 72, 45468 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik für Seniorinnen, Fitness bis ins hohe Alter, Gymnastik für Frauen 60+, Bewegungsgymnastik, Bewegen statt schonen

- ☎ Anke Köhler, Telefon 0208/390 853
- 📧 info@muelheimer-turgemeinde.de, www.muelheimer-turgemeinde.de

Rad - Club „Sturmvogel“ von 1898 e.V.

Hans-Sachs-Straße 16, 45473 Mülheim an der Ruhr

Radwandern

- ☎ Klaus Külschbach, Telefon 0208/761 884
- 📧 info@rcsturmvogel.de, www.rcsturmvogel.de

Raffelberger Pétanque Verein e.V.

Jägerhofstraße 67, 45478 Mülheim an der Ruhr

Pétanque (Boule) im Raffelbergpark

- ☎ Peter Hermes, Telefon 0152/33 889 854
- 📧 raffelberger@gmx.de, www.raffelberger-petanque-verein.de

RSV Mülheim e.V.

Rudolf-Harbig-Straße 11, 45472 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Allgemeine Gymnastik für Senioren

- ☎ Petra Koehne, Telefon 0208/496 208
- 📧 nozmo@t-online.de, www.rsvmuelheim.de

Schachverein Mülheim-Nord 1931 e.V.

Schachzentrum Mülheim an der Ruhr

An den Sportstätten 2

(Im Südbad Kaiserstraße / Ecke Südstraße)

45468 Mülheim an der Ruhr

Schach, Spielenachmittag für Senioren, Schachvereinsabend

- ☎ Heinz Schmitz, Telefon 0208/760 453
- 📧 svmhnord@cityweb.de, www.svmhnord.de

Sport für Senioren Mülheim e.V.

Christa Bucksteg

Am Bahnhof Broich 3, 45479 Mülheim an der Ruhr

Tanzen, Gymnastik, Wassergymnastik, Sanfte Gymnastik im Alter

- ☎ Christa Bucksteg, Telefon 0208/42 59 47
- 📧 bucksteg@gmx.de, www.sportfuersenioren-mh.de

Sportkegler-Gemeinschaft e.V.

Moritzstraße 45a, 45476 Mülheim an der Ruhr

Kegeln

- ☎ Stefan Blum, Telefon 0208/646 963
- 📧 skg-mh@gmx.de, www.sportkegler-muelheim.de

Styrumer Turnverein von 1880 e.V.

Neustadtstraße 118, 45476 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Gymnastik, Pilates, Linedance, Leichtathletik, Stuhlgymnastik, Yoga

- ☎ Geschäftsstelle, Telefon 0208/3779784
- 📧 info@styrumertv.de, www.styrumertv.de

SV Siemens Mülheim an der Ruhr e.V.

Rheinstraße 100, 45478 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik, Pétanque (Boule), Wandern

- ☎ Horst Mölders, Telefon 0208/55 949
- 📧 info@muelheim.boule-nrw.de, www.sv-siemens-muelheim.de

Tanz-Turnier-Club Mülheim an der Ruhr e.V. (TTC)

Zeppelinstraße 193, 45470 Mülheim an der Ruhr

Folkloretanz für „Leute ab 50“, auch für Einzelpersonen geeignet

- ☎ Peter Schemkes, Telefon 02066/469 58 76.
- 📧 info@ttc-muelheim.de, www.ttc-muelheim.de

TONG-IL Mülheim e.V.

Sportschule Goese

Heißener Straße 99, 45468 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Osteoporoseprophylaxe, Muskelkräftigung

- ☎ Roland Goese, Telefon 0208/478 952
- 📧 rg-774030@versanet.de, www.sportschule-goese.de

TSC Imperial Mülheim e.V.

Folkenbornstraße 85, 45472 Mülheim an der Ruhr

Standard- und Lateintanzen, Disco Fox, Zumba

- ☎ Franz-Josef Adams, Telefon 0208/491 054
- 📧 info@aeroclub-muelheim.de, www.asc-muelheim.de

TSV Heimaterde 1925 Mülheim e.V.

Finkenkamp 125, 45472 Mülheim an der Ruhr

Rücken-Fit für Sie & Ihn, Frauengymnastik, „Jedermänner“ – Turnen & mehr für Männer

- ☎ Burkhard Cremer, Telefon 0157/53458810
- 📧 burkhard.cremer@tsv-heimaterde.de, www.tsv-heimaterde.de

TSV Viktoria 1898 Mülheim e.V.

Heerstraße 81, 45478 Mülheim an der Ruhr

Fit und mobil 60+, Seniorentanz, Stuhlgymnastik, S-Klasse, Gymnastik, Radfahren, offener Kreativkreis, Wandern

- ☎ Heidrun Machalitz, Telefon 0208/52 736
- 📧 info@tsv-viktoria.de, www.tsv-viktoria.de

Turnerbund Speldorf 1895 e.V.

Langensiepenstraße 48a, 45478 Mülheim an der Ruhr

Boule, Dart, Gymnastik

- ☎ Michael Weber, Telefon 0208/99 397 756
- 📧 tbd@tbd-speldorf.de, www.tbd-speldorf.de

Turnerclub Speldorf 1895 e.V.

Turnerclub Speldorf 1895 e.V.

Turnerclub Speldorf 1895 e.V.

☎ Ansprechpartner 📧 E-Mail und Internetseite