



# Übersicht Bewegungsangebote

Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Ort	Kursleiter	
Montag	10:00 – 11:00	<b>Tai-Chi und Qi-Gong (kostenpflichtig)</b>	Seniorentreff Christine-Kempf-Haus	Frau Jühnemann-Bauer	
	18:00 – 19:00	<b>Gehfußball</b>	Sportgelände der Gemaa Tempelsee (Sommer)	Herr Witting	
	18:30 – 19:30		Grundschule Biber (Winter)		
Dienstag	8:45 – 10:00	<b>Yoga mit Renate</b>	Seniorentreff Else-Herrmann-Saal)	Frau Plag	
	9:30 – 10:30	<b>Gymnastikgruppe mit Marianne und Angelika</b>	Seniorentreff Emil-Renk-Haus	Frau Herrmann, Frau Müller	
	10:00 – 11:00	<b>Aquafit Rosenhöhe</b>	Waldschwimmbad	Herr Jäger	
	10:30 – 11:30	<b>Seniorengerechte Gymnastik</b>	Seniorentreff Nordend	Frau Döringer	
	10:30 – 11:30	<b>orientalische Tanzgruppe</b>	Seniorentreff Else-Herrmann-Saal	Frau Faust	
	11:00 – 12:00	<b>Gymnastik mit Yogaelementen</b>	Seniorentreff Christine-Kempf-Haus	Frau Zeller	
	13:30 – 14:30	<b>Lauterborner Line Dance</b>	Seniorentreff Lauterborn	Frau Breuninger	
	15:00 – 16:00	<b>Spaziergruppe</b>	Anni-Emmerling-Haus	Herr Merget, Frau Tur	
	16:00 – 17:00	<b>Yoga am Stuhl</b>	Senior*innenwohnanlage der AWO, Arthur- Zitscher Str. 20, 1.Stock	Frau Bonner	
	Mittwoch	9:30 – 10:30	<b>Alltags-Training Programm</b>	Seniorentreff Else-Herrmann-Saal	Frau Plag
		11:15 – 12:15	<b>Gymnastik im Sitzen</b>	Seniorentreff Christine-Kempf-Haus	Frau Plag
14:00 – 15:00		<b>Walkinggruppe</b>	Seniorentreff Else-Herrmann-Saal	Herr Stratthaus	
14:30 – 15:30		<b>Ge(h)meinsam Laftreff</b>	Seniorentreff Lauterborn	Frau Michels	
14:30-15:00		<b>Gymnastik am Stuhl Gruppe 1</b>	Seniorentreff Lauterborn	Frau Plag	
15:15 – 15:45		<b>Gymnastik am Stuhl Gruppe 2</b>	Seniorentreff Lauterborn	Frau Plag	
Donnerstag	9:15 – 10:00	<b>Sturzprophylaxe</b>	rotierend in den Seniorentreffs ( <b>siehe Übersicht Sturzprophylaxe</b> )	Frau Reichert	
	10:00 – 11:00	<b>Zumba Gold</b>	Else-Herrmann-Saal	Frau Dutkowski	
	10:00 – 11:00	<b>Bewegungstanz</b>	Demenzzentrum Statthaus	Herr Öztürk	

Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Ort	Kursleiter
	(2-mal im Monat)			
	10:30 – 11:15	<b>Tanzgruppe für Senioren (kein Paartanz)</b>	Seniorentreff Nordend	
	11:00 – 12:00	<b>Spaziergruppe</b>	Seniorentreff Christine-Kempff-Haus)	Frau Mosbach
	12:15 – 13:00	<b>Rollator-Fit</b>	Seniorenhilfe Offenbach	Herr Öztürk
	11:15 – 12:00	<b>Rückenfit und Balance</b>	Seniorentreff Nordend	Frau Reichert
	13:45 – 14:30	<b>Rollator-Fit</b>	Seniorentreff Lauterborn	Herr Öztürk
	14:30 – 15:30 (von Mai – Oktober)	<b>Parcours Tempelsee</b>	Parcours hinter dem Seniorentreff Emil-Renk-Haus	Frau Plag
	16:00 – 17:00 (Sommer) 15:00 – 16:00 (Winter)	<b>Spaziergruppe Bieber Tempelsee</b>	Waldeck Offenbach	Herr Dänner
	<b>Freitag</b>	9:00 – 10:00	<b>Spaziergruppe Bieber</b>	Turnverein 1861 Bieber
	9:30-10:30	<b>Stuhlyoga</b>	Stadtteilbüro Biber	Frau Schäfer-Jasinski
	10:30 – 11:30	<b>Tai-Chi und Qi-Gong (kostenpflichtig)</b>	Seniorentreff Christine-Kempff-Haus	Frau Jühnemann-Bauer
	13:30 – 14:45	<b>Lauterborner Line Dance</b>	Seniorentreff Lauterborn	Frau Breuninger
	14:00 – 15:00	<b>Tai Chi in Kooperation mit DPSV</b>	Emil-Renk-Haus	
	14:30-15:30	<b>Senioren-Erlebnis-Tanz Gruppe 1</b>	Seniorentreff Christine-Kempff-Haus	Frau Welzbacher
	15:30 – 16:30	<b>Senioren-Erlebnis-Tanz Gruppe 2</b>	Seniorentreff Christine-Kempff-Haus	Frau Welzbacher
	17:00-17:45	<b>Aquafit Fröbelschule 1 Gruppe</b>	Fröbelschule	Herr Jäger
	18:00-18:45	<b>Aquafit Fröbelschule 2 Gruppe</b>	Fröbelschule	Herr Jäger