

Bewegungs- und Sportangebote für Seniorinnen und Senioren

BEWEG DICH!
Gemeinsam fit im Alter



Sportkreis
Wiesbaden e.V.
im Landessportbund Hessen



Sportamt



Amt für Soziale Arbeit



Inhaltsverzeichnis

Grußwort Oberbürgermeister Gert-Uwe Mende	2
Vorwort Stadträtin Dr. Patricia Becher	3
Gemeinsam fit im Alter	4
Sport ist Fitness > Medizin > Gewinn	6
Sportangebote/Vereine	8
Kontaktadressen	20
Impressum	24



Liebe Seniorinnen und Senioren,
liebe Freunde und Freundinnen des Sports,

Bewegung ist in jedem Alter wichtig – für die Gesundheit, das Wohlbefinden und nicht zuletzt für die Freude am Leben. Unsere Stadt bietet auch für Junggebliebene und ältere Menschen eine Vielzahl von Sport- und Bewegungsangeboten, die es ihnen ermöglichen, aktiv zu bleiben, neue Aktivitäten auszuprobieren und gleichzeitig Kontakte zu knüpfen.



Diese Broschüre soll Ihnen als Wegweiser dienen und gleichzeitig zeigen, dass Alter kein Hindernis, sondern eine Chance für neue Erfahrungen sein kann: Ob sanfte Gymnastik, geselliges Tanzen, gezieltes Krafttraining oder Spaziergänge in der Gruppe – für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel ist etwas dabei. Denn Bewegung hält nicht nur den Körper in Schwung, sondern auch den Geist – und gemeinsam macht es noch mehr Freude.

Mein herzlicher Dank gilt unserer Seniorensportbeauftragten Christa Eng, die mit großem Engagement daran arbeitet, dass es für Sie immer wieder neue Angebote gibt. Ebenso danke ich den Vereinen und Initiativen, die mit ihren vielfältigen Programmen dazu beitragen, dass Seniorensport in unserer Stadt lebendig ist. Und ich danke allen, die mithelfen, die Angebote zu ermöglichen: in Vereinen, als Übungsleiterinnen und Übungsleiter oder einfach durch Ihr aktives Mitwirken.

Ich lade Sie ein: Stöbern Sie in dieser Broschüre, lassen Sie sich inspirieren und finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt. Bleiben Sie in Bewegung – Ihrer Gesundheit und Lebensfreude zuliebe!

Herzlichst

Ihr

Gert-Uwe Mende
Oberbürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden und selbstständigen Lebens – und das in jedem Alter. Gerade im höheren Lebensalter kann regelmäßige körperliche Aktivität dazu beitragen, die Gesundheit zu stärken, die Beweglichkeit zu erhalten und den Alltag sicher sowie aktiv zu gestalten. Sie fördert Kraft und Gleichgewicht, hilft Stürzen vorzubeugen und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.



Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermutigen, Bewegung bewusst in Ihren Alltag zu integrieren oder bereits bestehende Aktivitäten fortzuführen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um angepasste, sichere und freudvolle Bewegungsformen, die sich an Ihren persönlichen Möglichkeiten orientieren. Jede Form der Bewegung kann dazu beitragen, möglichst lange selbstständig zu bleiben und alltägliche Aufgaben eigenständig zu bewältigen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht verschiedener Bewegungsangebote, die speziell für Seniorinnen und Senioren entwickelt wurden. Diese reichen von Gymnastik und Mobilisation über Gleichgewichts- und Koordinationstraining bis hin zu Trainingsangeboten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Neben den positiven Effekten auf die körperliche Gesundheit bieten die Angebote auch die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und Gemeinschaft zu erleben.

Ich lade Sie herzlich ein, die vorgestellten Angebote kennenzulernen, Neues auszuprobieren und den für Sie passenden Weg zu mehr Bewegung zu finden. Ganz gleich, ob Sie regelmäßig aktiv sind oder gerade erst beginnen möchten – Bewegung lohnt sich immer und leistet einen wertvollen Beitrag zu Lebensqualität, Wohlbefinden und Selbstständigkeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Broschüre und bei der Teilnahme an den Bewegungsangeboten.

Dr. Patricia Becher
Stadträtin

Gemeinsam fit im Alter

Sport und Bewegung haben eine große Bedeutung für ein gesundes Leben sowie für die Lebensqualität. Unsere Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um auch im Alter ein selbstbestimmtes und aktives Leben führen zu können. Deshalb ist es nie zu spät, aktiv zu werden. Genau dieses Anliegen verfolgt eine Kooperation der Abteilung Altenarbeit im Amt für Soziale Arbeit mit dem Sportamt Wiesbaden. Die Initiative legt einen Fokus auf Bewegungsförderung und Prävention im Alter und möchte dazu aufrufen, Seniorinnen und Senioren zu sensibilisieren, Bewegung als eine wichtige Ressource für den Erhalt der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit zu sehen.

Regelmäßige körperliche Aktivität trägt entscheidend dazu bei, Erkrankungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Sie ermöglicht es, körperlich und geistig fit zu bleiben und den Alltag möglichst lange eigenständig bewältigen zu können. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt Herz und Kreislauf, erhält die Beweglichkeit der Gelenke und wirkt dem natürlichen Muskelabbau entgegen. Besonders wichtig ist Bewegung außerdem für die Koordination und das Gleichgewicht. Sie hilft, Stürzen vorzubeugen und gibt Sicherheit beim Gehen, Stehen und bei alltäglichen Handgriffen. Gleichzeitig wirkt sich Bewegung positiv auf das geistige Wohlbefinden aus: Sie fördert Konzentration und Gedächtnis, steigert das Selbstvertrauen und trägt zu einer positiven Stimmung bei.



© WavebreakmediaMicro - Adobe Stock

Sportvereine, Träger der Altenarbeit, der Sportkreis und die Seniorensportbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden arbeiten gemeinsam daran, Bewegungsangebote zu schaffen, die offen für alle Bürgerrinnen und Bürger sind und möglichst quartiersnah und barrierearm aufgesucht werden können. Gemeinsame Bewegung erzeugt Gemeinschaftsgefühle und stärkt Beziehungen, die in andere Bereiche des gesellschaftlichen Lebens hineinwirken können. Körperliche Aktivität kann damit zusätzlich einen wichtigen Beitrag zur Integration, Inklusion, Gesundheitsförderung und zum gesellschaftlichen Zusammenhalt leisten. Das gemeinsame Erlebnis im Sport bringt Menschen miteinander in Verbindung und fördert soziale Kontakte, die entscheidend für das psychische Wohlbefinden sind. Bewegung hat somit das Potenzial, negative Konsequenzen von Einsamkeit auf das Wohlbefinden zu kompensieren sowie die Leistungsfähigkeit, Selbständigkeit und Mobilität im Alter zu erhalten.

In der Initiative „Beweg dich! Gemeinsam fit im Alter“ bauen Sportvereine, der Sportkreis Wiesbaden sowie verschiedene Träger der Altenarbeit gemeinsam Bewegungsangebote im Stadtteil auf, um eine Struktur zu fördern, die es älteren Menschen in Wiesbaden ermöglicht, sich das Maß an Bewegung zu holen, das sie für ein gesundes und selbstbestimmtes Altern benötigen. Die Initiative ist offen für weitere Interessierte von Sportvereinen und Trägern der Altenarbeit.

Als erstes gemeinsames Projekt wurde der Alltags-Fitness-Test als niedrigschwelliges Angebot in unterschiedlichen Stadtteilen Wiesbadens eingeführt. Er ermöglicht eine erste, alltagsnahe Einschätzung der körperlichen Fitness und motiviert zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit. Termine für Testungen finden Sie auf www.wiesbaden.de/gerenetzt und dem Flyer „Alltags-Fitness-Test“.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.wiesbaden.de/gerenetzt

Sport ist Fitness > Medizin > Gewinn

Wir werden immer älter.

Der Anteil der über 60Jährigen an der Bevölkerung steigt von heute 24 % auf 35 % im Jahre 2030.

Auch in unserer Stadt haben sich unsere 240 Sportvereine, freie Träger und selbstorganisierte Gruppen mit ihren Sportangeboten dem Wandel angepasst.

Keiner muss alleine sein!

Sport hilft aus der Einsamkeit zu kommen. Sport in geselliger Runde, ob im Verein oder Initiative, macht nicht nur Spaß, sondern bietet die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen.

Neben dem Sport bieten die Gruppen auch gesellige Veranstaltungen und Ausflüge sowie vieles mehr.



Jeder kann mitmachen!

Sportlich aktive Ältere wandern gern, schwimmen, tanzen, machen Gymnastik, fahren Rad oder laufen/joggen/walken. Diese Sportarten sind für Ältere besonders empfehlenswert.

Ob im Sportverein oder einer Gruppe von freien Trägern, eine Vielfalt von Sport- und Bewegungsangeboten steht ihnen offen. Manche Angebote finden in wiederkehrenden Kursen statt.



Leistungsreserven geben Sicherheit!

Wer möchte denn nicht körperlich und geistig fit bleiben? Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit erweitern den Handlungsspielraum im Alltag. Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf. Ein trainierter Körper erholt sich schneller und passt sich den altersbedingten Anforderungen besser an.

Prävention schützt vor!

Viele Sportangebote helfen den Alltag im Alter besser zu bewältigen. Wenn die Muskeln schwächer werden, fällt das Treppensteigen und Einkaufen schwerer, lässt Standfestigkeit und das Gleichgewicht nach. Um dem vorzubeugen, bieten viele Sportvereine und Gruppen freier Träger, mit speziell ausgebildeten Übungsleitern im Gesundheitssport, Präventionskurse an.



Östliche Vororte

Stadtteile

Auringen, Bierstadt, Breckenheim, Delkenheim, Erbenheim, Heßloch, Igstadt, Kloppenheim, Medenbach, Nordenstadt

Auringen

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TSV Auringen 1886 e.V.	Klaus Dieter Sommer info@tsv-auringen.de Tel.: 06127 62335	z. B. Seniorinnen- und Seniorenturnen

Bierstadt

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TV Bierstadt 1881 e.V.	Ute Webb info@tv-bierstadt.de Tel.: 0611 500189	z. B. Seniorinnen und Senioren 50 +
Volksbildungswerk Bierstadt e.V.	Sabrina Mitternacht info@vbw-bierstadt.de Tel.: 0611 503907	z. B. 60 + Gymnastik 50 + Walking und Nordic Walking
Ev. Gemeinde Bierstadt	Andrea Röhrig gemeindebuero@bierstadt-evangelisch.de Tel.: 0611 1899157	z. B. Seniorinnen- und Seniorentanz
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wiesbaden e.V.	Melanie Gutermann-Broschk melanie.gutermann-broschk@drk-wiesbaden.de Tel.: 0611 4687320	z. B. Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Breckenheim

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TV Breckenheim 1890 e.V.	Helmut Koch info@turnverein-breckenheim.de Tel.: 06122 12866	z. B. Fit in die Woche

Delkenheim

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein Delkenheim 1909 e.V.	Kira Lahme info@tvdelkenheim.de Tel.: 06122 52144	z. B. Fit ab „50“
Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.	Gaby Stryk info@vbw-ned.de Tel.: 06122 12918	z. B. Bauch, Beine und Po

Erbenheim

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein 1846 Erbenheim e.V.	Karl Seidner karl@seidner.de Tel.: 06122 2894 www.tv-erbenheim.de	z. B. Fitness am Vormittag für Männer und Frauen
Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.	Gaby Stryk Herr Andreas Gehring info@vbw-ned.de Tel.: 06122 12918	z. B. beweglich, fit, vital ein Leben lang
Deutsches Rotes Kreuz	Melanie Gutermann-Broschk melanie.gutermann-broschk@drk-wiesbaden.de Tel.: 0611 4687320	z. B. Gymnastik für Seniorinnen und Senioren
Pluspunkt Der Treff nicht nur für Ältere Ev. Paulusgemeinde	Pluspunkt-Büro plus.punkt@gmx.net Tel.: 0611 7242520	z. B. Bewegung und Spaß

Heßloch

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TuS Heßloch 1888 e.V.	Andreas Ohl 1.vorsitzender@tus-hessloch.de Tel.: 0611 713161 www.tus-hessloch.de	z. B. Seniorinnen- und Seniorenturnen

Igstadt

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TV 1886 Igstadt e.V.	Erich Crecelius vorstand@tv-igstadt.de Tel.: 0611 9 50 59 26	z. B. Fitnessgymnastik

Kloppenheim

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein Kloppenheim 1885 e.V.	Marliese Spring stellvertreter@tvkloppenheim.de Tel.: 0611 50 89 88 www.tvkloppenheim.de	z. B. Fitness-Gymnastik
Ev. Familien – Bildungsstätte Ev. Gemeinde Kloppenheim	Katrin Köchling info@familiembildung-wi.de Tel.: 0611 52 40 15 www.familienbildung-wi.de	z. B. Fit für den Alltag

Medenbach

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TuS Medenbach 1891	Gaby Kleszewski info@tus-medenbach.de Tel.: 06122 1 42 76 www.tus-medenbach.de	z. B. Fit in die Woche

Nordenstadt

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TuS Nordenstadt 1883 e.V.	Irene Schmidt info@tus-nordenstadt.de Tel.: 06122 6780	z. B. Gymnastik-Koordination 50 +
Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.	Gaby Stryk g.stryk@vbw-ned.de Tel.: 06122 1 29 18	z. B. beweglich, fit, vital ein Leben lang

Stadtteile

Naurod, Rambach, Sonnenberg

Naurod

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TG Naurod 1890 e.V.	Geschäftsstelle tg-naurod@t-online.de Tel.: 0627 4131 www.tg-naurod.de	z. B. Gesund & Fit für sie und ihn Wandern

Rambach

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
TuS Rambach 1861 e.V.	Horst Viertler info@tus-rambach.de Tel. 0611 - 9404805 www.tus-rambach.de	z. B. Gymnastik-Koordination 50 +
Deutsches Rotes Kreuz	Melanie Gutermann-Broschk melanie.gutermann-broschk@drk-wiesbaden.de Tel.: 0611 4 68 73 20	z. B. Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Sonnenberg

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turn- und Sportgemeinde 1861 Sonnenberg e.V.	Geschäftsstelle Geschaeftsstelle@tsg-sonnenberg.de Tel.: 0172 603 22 71 www.tsg-sonnenberg.de	z. B. Fit bis ins hohe Alter Damen und Herren 70 +
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wiesbaden e.V.	Melanie Gutermann-Broschk melanie.gutermann-broschk@drk-wiesbaden.de Tel.: 0611 4 68 73 20	z. B. Tanz für Seniorinnen und Senioren

Innenstadt

Mitte, Nordost, Südost

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
DJK SC Schwarz-Weiß Wiesbaden e.V.	Stephanie Dembach k.s.dembach@web.de Tel.: 0611 80 86 23 www.djk-schwarz-weiss-wiesbaden.de	z. B. Gymnastik
Volksbildungswerk Bierstadt e.V. Fritz-Gansberg-Schule	Sabrina Mitternacht info@vbw-bierstadt.de Tel.: 0611 50 39 07	z. B. Gymnastik 60 +
Ev. Familien-Bildungsstätte	Katrin Köchling Information und Anmeldung info@familienbildung-wi.de Tel.: 0611 52 40 15	z. B. Fit für den Alltag
Amt für Soziale Arbeit Seniorentreff Zimmermannstift	Christine Hillar beratung-im-alter@wiesbaden.de Tel.: 0611 31-4648	z. B. Bewegungsfolgen und Gedächtnistraining nach Musik im Sitzen
Roncalli Haus Katholische Familienbildung Wiesbaden	Geschäftsstelle Iris Kirchner kath.fbs.wiesbaden@bistum-limburg.de Tel.: 0611 17 41 19	z. B. Seniorinnen- und Seniorengymnastik
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wiesbaden e.V.	Melanie Gutermann-Broschk melanie.gutermann-broschk@drk-wiesbaden.de Tel.: 0611 4 68 73 20	z. B. Gymnastik für Seniorinnen und Senioren
Deutsches Sozialwerk e.V. Gruppe Wiesbaden	Hannelore Schwerdtner hanne.schwerdtner@gmx.de Tel.: 0611 52 07 24	z. B. Seniorinnen- und Seniorengymnastik 65 +

LAB Leben aktiv bereichern e.V.	Lukas Slodczyk info@lab-wiesbaden.de Tel.: 0611 30 04 97 www.lab-wiesbaden	z. B. Fit im Alter
Judo Club Wiesbaden 1922 e.V.	Geschäftsstelle geschaeftsstelle@jcw.de Tel.: 0611 84 22 66	z. B. Aikido
Wiesbadener Leichtathletik Verein	Sibylle Zigric zigric@t-online.de www.wiesbadenerlv.de	z. B. Gymnastik - Pilates

Stadtteile

Westend, Bleichstraße

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.	Geschäftsstelle verwaltung@eintracht-wiesbaden.de Tel.: 0611 40 79 22 www.eintracht-wiesbaden.de	z. B. Seniorinnen- und Seniorengymnastik 60 +
1. FC Nord Wiesbaden	Ingrid Reith ingrid-reith@t-online.de Tel.: 0611 52 89 23 www.fc nord-wiesbaden.de	z. B. Gymnastik 50 +

Innenstadt

Dichterviertel, Europaviertel, Künstlerviertel, Rheingau/Hollerborn

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnerbund Wiesbaden J. P.	Dagmar Eilenstein Tel.: 0611 98 72 01 48 info@turnerbund-wiesbaden.de Tel.: 0611 44 40 83 www.turnerbund-wiesbaden.de	z. B. Fit am Morgen
Polizei-Sport-Verein Grün-Weiß Wiesbaden e. V.	Frau Hanker PSVGWW1925@t-online.de Tel.: 0611 44 24 98 www.psv-gruen-weiss-wiesbaden.de	z. B. Gymnastik 60
Basketball Club Wiesbaden 1952 e. V.	Hanns-Joachim Pfahl hanns-j.pfahl@vr-web.de Tel.: 06120 3235	z. B. Hobby-Basketball Oldies
Skizunft Wiesbaden e. V.	Otto Kuchenbecker o.kuchenbecker@gmx.de Tel.: 06123 7 52 29 www.skizunft-wiesbaden.de	z. B. Spätlese Gymnastik für Seniorinnen und Senioren
Verein für Sport und Ge- sundheit Wiesbaden e. V.	Lothar Simon Tel.: 0151 24 04 63 79 www.vsg-wiesbaden.de	z. B. Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik

Stadtteile

Dotzheim/Schelmengraben, Frauenstein, Freudenberg/Märchenland,
Klarenthal, Kohlheck, Sauerland

Dotzheim/Schelmengraben

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turn- und Sportverein Wiesbaden-Dotzheim 1848 e. V.	Geschäftsstelle vorstand@tus-dotzheim.de Tel.: 0611 42 87 87 www.tus-dotzheim.de	z. B. Gesundheits- gymnastik
Volksbildungswerk Klarenthal e. V.	Stefan Knapp info@klarenthal.org Tel.: 0611 72 43 79 20	z. B. Qigong

Frauenstein

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein Frauenstein 1884 e. V.	Heike Sattler info@turnverein-frauenstein.de www.turnverein-frauenstein.de	z. B. Seniorinnen- und Seniorengymnastik

Freudenberg/Märchenland

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Naturfreunde in Wiesbaden e. V.	Wolfgang Lohn info@naturfreunde-in-wiesbaden.de	z. B. Wandern
Ev. Dreikönigsgemeinde Freudenberg	Rita Geck Rita.geck@dreikoenigsge- meinde-wiesbaden.de Tel.: 0611 2 19 78	z. B. Seniorinnen- und Seniorengymnastik
Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J. P.	Geschäftsstelle verwaltung@eintracht- wiesbaden.de Tel.: 0611 40 79 22	z. B. Tennis

Klarenthal

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
1.SC Klarenthal 1968	Geschäftsstelle sc-klarenthal@t-online.de Tel.: 0611 4682 21 www.sc-klarenthal.de	z. B. Damengymnastik interkulturell
Volksbildungswerk Klarenthal e.V.	Sabine Betz info@klarenthal.org Tel.: 0611 72 43 79 20	z. B. Bewegung im Kopf und mit den Beinen
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Wiesbaden e.V.	Melanie Gutermann-Broschk melanie.gutermann-broschk@ drk-wiesbaden.de Tel.: 0611 4 68 73 20	z. B. Gedächtnistraining

Kohlheck

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
1. SC Kohlheck	Gabriele Storch vorstand@sckohlheck.de Tel.: 0611 42 05 86 www.sckohlheck.de	z. B. Damengymnastik „Best Age“

Sauerland

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
SV Sauerland Wiesbaden 1997 e.V.	Andrea Kusch ramachold@t-online.de Tel.: 06122 1 51 51 www.home.arcor.de/svsauerland	z. B. Fitness für Frauen

Stadtteile

Biebrich, Schierstein, Waldstraße

Biebrich

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein Biebrich 1846	Christian Mattisek Rathenauplatz 13 turnverein-biebrich@ t-online.de Tel.: 0611 69 16 65 www.tv-biebrich.de	z. B. Sanfte Gymnastik
Tanz Club Blau Orange Wiesbaden	Harald Konhäuser Erich-Ollenhauer-Straße 6a info@blau-orange.de Tel.: 0170 2 06 17 36 www.blau-orange.de	z. B. Schwungvoll Leben, Rollstuhltanz
Ev. Familien-Bildungsstätte Zweigstelle Biebrich	Katrin Köchling info@familienbildung-wi.de Tel.: 0611 52 40 15	z. B. Fit mit 50 +
Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.	Susanne Wetzling Rathausstraße 20 senioren@nachbarschafts- haus-wiesbaden.de Tel.: 0611 9 67 21 20	z. B. Bewegung im Sitzen, Wandern

Waldstraße

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein Waldstraße 1902 e.V.	Ulrich Klein info@tv-waldstrasse.de Tel.: 0611 72 87 36 www.tv-waldstrasse.de	z. B. Gymnastik 50 +
Postsportverein Blau-Gelb Wiesbaden e.V.	Edgar Knabschinski sv@blau-gelb-wiesbaden.de Tel.: 0611 53 23 21 89 www.sv-bg-wiesbaden.de	z. B. Gymnastik für sie und ihn

Schierstein

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turngemeinde Schierstein 1848 J. P.	Ulrich Klein info@tv-waldstrasse.de Tel.: 0611 72 87 36 www.tv-waldstrasse.de	z. B. Gymnastik 50 +
Volksbildungsstätte Schierstein e.V.	Geschäftsstelle info@vbs-schierstein.de Tel.: 0611 297 11	z. B. Rückenschule 50 +

Stadtteile AKK

Amöneburg, Kastel, Kostheim

Amöneburg

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein Amöneburg 1887 e.V.	Günther Geyersbach gueeegy@t-online.de Tel.: 0172 652 52 02 www.tv-amoenburg.de	z. B. Seniorinnen- und Seniorengymnastik 70 +
Volkshochschule AKK e.V.	Sandra Ahner info@vhs-akk.de Tel.: 06134 72 93 00	z. B. Yoga für Seniorinnen und Senioren

Kastel

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turngesellschaft 1886/54 Mainz-Kastel e.V.	Ursula Neubauer turnen@tg-kastel.de Tel.: 06134 4343 www.tg-kastel.de	z. B. Fitness „Die jungen Alten“
Turn- und Sportgemein- schaft 1846 Mainz-Kastel e.V.	Sabrina Schmitt sabrina.schmitt@tsg-kastel.de Tel.: 01577 1 44 73 13 www.tsg-kastel.de	z. B. Fit mit Fun
Volkshochschule AKK e.V.	Sandra Ahner info@vhs-akk.de Tel.: 06134 72 93 00	z. B. Yoga für Seniorinnen und Senioren, Boule

Kostheim

Anbieter	Ansprechpartner:innen	Sportangebot
Turnverein Kostheim 1877 e.V.	Jutta Noll GS@turnverein-kostheim.de Tel.: 06134 28 02 99 www.turnverein-kostheim.de	z. B. Fit 60 + für sie und ihn, Wandern
Amt für Soziale Arbeit Abteilung Altenarbeit Treffpunkt Aktiv Kostheim	Pia Vogel Koyuri Suganuma Tel.: 06134 2 85 79 47 oder 0611 5 89 33 99 13 treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de	z. B. Gymnastik für Seniorinnen und Senioren, Wandern
Volkshochschule AKK e.V.	Sandra Ahner info@vhs-akk.de Tel.: 06134 72 93 00	z. B. Yoga für Seniorinnen und Senioren, Boule

Haben Sie das richtige Bewegungsangebot gefunden, dann wünschen wir Ihnen viel Spaß und bleiben Sie *„Fit und Mobil“*.

Noch nicht das richtige gefunden, dann helfen wir Ihnen weiter.

Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden

www.wiesbaden.de

Christa Eng

Senioren-sportbeauftragte
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Murnaustraße 4 · 65189 Wiesbaden
christa.eng@t-online.de
Tel.: 0151 4006 79 99
Sprechzeiten: nach Vereinbarung



Über Sportangebote für Menschen mit Behinderung informiert:

Lothar Simon

Behindertensportbeauftragter
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Murnaustraße 4 · 65189 Wiesbaden
Tel.: 0151 2404 63 79
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Marvin Malsy

Behindertensportbeauftragter
der Landeshauptstadt Wiesbaden
Murnaustraße 4 · 65189 Wiesbaden
Tel.: 0152 02 71 46 79
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung informiert der Selbsthilfewegweiser über die Wiesbadener Selbsthilfegruppen sowie über weitere hilfreiche Adressen.

Informationen über:

Gesundheitsamt Wiesbaden

Gesundheitsförderung, -berichterstattung und -kommunikation,
Selbsthilfekontaktstelle
Konradinerallee 11 · Eingang A · 65189 Wiesbaden
Tel.: 0611 31-3777/-7629
gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de
Info-Telefon des Gesundheitsamtes: 0611 31-2828

Weitere Informationen erhalten Sie:

Sportkreis Wiesbaden

Gesundheits- und Seniorensport
Christa Eng
Diltheystraße 3 a · 65203 Wiesbaden
christa.eng@t-online.de
Tel.: 0151 4006 79 99



Turngau Südnassau

Sport und allgemeines Turnen
Jochen Baumgartner
geschaeftsstelle@turngau-suednassau.de
Tel.: 0611 97 14 43 82



Turngau Mitteltaunus

Breiten-/Freizeit- und Gesundheitssport
Carmen Buerger
carmen.buerger@turngau-mitteltaunus.de
Tel.: 06128 8 48 20



Abteilung Altenarbeit

Büro: Adlerstraße 34
 treffpunkte-aktiv@wiesbaden.de
 Tel.: 0611 589399 13
 www.wiesbaden.de

Abteilung Altenarbeit

Konradinerallee 11 · 65189 Wiesbaden
 beratung-im-alter@wiesbaden.de
 Tel.: 0611 31-4648
 www.wiesbaden.de

Akademie für Ältere

Villa Schnitzler
 Biebricher Allee 42 · 65 Wiesbaden
 mlatsch@vhs-wiesbaden.de
 Tel.: 0611 98891 62

LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
Lebensabendbewegung Hessen e.V.

Lukas Slodczyk
 Karlstraße 27 · 65185 Wiesbaden
 lab-wiesbaden@arcor.de
 Tel.: 0611 300497

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Fachbereich Gesundheit – Natur
 Renate Menning
 Alcide-de-Gasperi-Straße 4 · 65197 Wiesbaden
 rmenning@vhb.de
 Tel.: 0611 98891 41

**Ev. Familien-Bildungsstätte**

Katrin Köchling
 Haus an der Marktkirche
 Schlossplatz 4 · 65183 Wiesbaden
 info@familienbildung-wi.de
 Tel.: 0611 52 40 15

Katholische
Familienbildung Wiesbaden

I. Kirchner
 Friedrichstraße 26 – 28 · 65185 Wiesbaden
 kath.fbs.wiesbaden@bistum-limburg.de
 Tel.: 0611 17 41 17

Deutsches Rotes Kreuz
Seniorenbewegungsprogramm

Melanie Gutermann-Broschk
 Flachstraße 6 · 65197 Wiesbaden
 melanie.gutermann-broschk@drk-wiesbaden.de
 Tel.: 0611 4 68 71 20

Gesundheits- und Rehasport
Turnerbund Wiesbaden J. P.

Kathrin Hinze
 Kurt-Schumacher-Ring 15-17 · 65197 Wiesbaden
 gesundheitssport@turnerbund-wiesbaden.de
 Tel.: 0611 98 72 01 49



Impressum

- Herausgeber:** Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
Murnaustraße 4 · 65189 Wiesbaden
Senioren-sportbeauftragte Christa Eng
- Gestaltung:** Wiesbaden Congress & Marketing GmbH in Zusammenarbeit
mit Christa Eng Senioren-sportbeauftragte der Landeshauptstadt
Wiesbaden
- Bilder:** Bilder sind von den genannten Vereinen und Partnern
- Druck:** Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Auflage:** 1.000 Stück
- Stand:** März 2026
- Internet:** www.wiesbaden.de
- E-Mail:** sportamt@wiesbaden.de

Änderungen vorbehalten!