



LEIPZIGER SENIORENSPORTSPIELE

Sportangebote zum Mitmachen

11. - 19. November 2023

Dezentrale Mitmach-Angebote

Die Angebote der einzelnen Vereine unterliegen den jeweils gültigen Bestimmungen und Regelungen im Rahmen von Gesetzen, An- und Verordnungen.

Änderungen werden aktuell in die Online-Ausschreibung eingearbeitet und veröffentlicht.

Jede*r Teilnehmer*in ist selbst dafür verantwortlich, die zur Teilnahme geltenden Regelungen zu erfüllen.

Montag, 13. November 2023

08.30 – 10.00 Uhr	Rudern für Senioren	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!
08.30 – 09.30 Uhr	Yoga sanft	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Wachsmuthstraße 3 04229 Leipzig
09.00 – 10.00 Uhr	Herzsport	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
09.00 – 10.30 Uhr	Parkinson - mittel	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig
10.00 – 11.00 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
10.00 – 11.00 Uhr	Herzsport	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich

10.00 – 11.30 Uhr	Rudern für Senioren	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!
10.15 – 11.15 Uhr	Pilates	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Wachsmuthstraße 3 04229 Leipzig
10.45 – 11.45 Uhr	Prävention Gymnastik	HSG DHfK Leipzig e.V. TH Lauchstädter Straße Lauchstädter Straße 6-8 04229 Leipzig
10.45 – 11.45 Uhr	Parkinson Hockergymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
11.00 – 12.00 Uhr	Volleyball	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig Turnhalle
11.30 – 12.30 Uhr	Fitness-Mix	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Wachsmuthstraße 3 04229 Leipzig
11.30 – 12.30 Uhr	Nordic Walking	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig
12.00 – 13.00 Uhr	Prävention Gymnastik	HSG DHfK Leipzig e.V. TH Lauchstädter Straße Lauchstädter Straße 6-8 04229 Leipzig
12.30 – 13.30 Uhr	Wirbelsäulen- Gymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
17.00 – 18.00 Uhr	Rückenschule/ Gymnastik	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!
18.00 – 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!

Dienstag, 14. November 2023

08.00 – 09.00 Uhr	Fit-Mix 50+	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig Fitnessraum
08.15 – 09.15 Uhr	Reha-Sport	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Außenstelle Großschocher; Tel. 2419 657 Bismarckstraße 41 04249 Leipzig
08.30 – 09.30 Uhr	Mammakarzinom	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
08.45 – 09.45 Uhr	Qigong	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Wachsmuthstraße 3 04229 Leipzig
09.00 – 10.00 Uhr	Ergometer-Rudern	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!
10.00 – 11.00 Uhr	Aerobic 50+	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig Aerobicraum
10.00 – 11.00 Uhr	Fit-Mix 50+	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig Fitnessraum
10.00 – 11.00 Uhr	Wirbelsäulen- Gymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
11.00 – 12.00 Uhr	Fit-Mix 50+	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig Fitnessraum
11.30 – 12.30 Uhr	Tanz/Gymnastik	HSG DHfK Leipzig e.V. Sozialkulturelles Zentrum „Die Villa“ Lessingstraße 7 04109 Leipzig

11.45 – 12.45 Uhr	Prävention Gymnastik	HSG DHfK Leipzig e.V. TH Lauchstädter Straße Lauchstädter Straße 6-8 04229 Leipzig
14.00 – 15.00 Uhr	Reha-Sport „Herz / Kreislauf“	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Wachsmuthstraße 3 04229 Leipzig
15.00 – 16.00 Uhr	Wirbelsäulen- Gymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
17.00 – 18.00 Uhr	Rückenschule/ Gymnastik	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!
19.30 – 20.30 Uhr	Badminton	TSV Leipzig 76 e.V. Turnhalle 91. Schule Uranusstraße 1 04205 Leipzig Hallenturnschuhe (helle Sohle) erforderlich Anmeldung unter 0341/4217 874 erforderlich

Mittwoch, 15. November 2023

10.30 – 12.00 Uhr	Steptanz	HSG DHfK Leipzig e.V. Sozialkulturelles Zentrum „Die Villa“ Lessingstraße 7 04109 Leipzig
-------------------	----------	---

Donnerstag, 16. November 2023

08.15 – 09.15 Uhr	Sitzball- und Hockergruppe	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Außenstelle Großschocher; Tel. 2419 657 Bismarckstraße 41 04249 Leipzig
08.30 – 10.00 Uhr	Rudern für Senioren	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!
09.00 – 10.00 Uhr	Wirbelsäulen- Gymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich

10.00 – 11.00 Uhr	Reha-Sport	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Wachsmuthstraße 3 04229 Leipzig
10.00 – 11.00 Uhr	Wirbelsäulen- Gymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
10.00 – 11.30 Uhr	Rudern für Senioren	Gesundheitssport Dr. Heine e.V. Groitzscher Straße 91 04179 Leipzig Bitte telefonische Anmeldung unter 0341 2419893!
11.00 – 12.00 Uhr	Kniesport	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
11.30 – 12.30 Uhr	Tanz/Gymnastik	HSG DHfK Leipzig e.V. Sozialkulturelles Zentrum „Die Villa“ Lessingstraße 7 04109 Leipzig
12.00 – 13.00 Uhr	Herzsport	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
15.00 – 16.00 Uhr	Herzsport	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
15.15 – 16.15 Uhr	Yoga sanft	Bewegungs- und Gesundheitssportverein Plagwitz e.V. Außenstelle Großschocher; Tel.: 2419 657 Bismarckstraße 41 04249 Leipzig
19.30 – 20.30 Uhr	Badminton	TSV Leipzig 76 e.V. Turnhalle 91. Schule Uranusstraße 1 04205 Leipzig Hallenturnschuhe (helle Sohle) erforderlich Anmeldung unter 0341/4217 874 erforderlich

Freitag, 17. November 2023

09.00 – 10.00 Uhr	Herzsport	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
10.00 – 11.00 Uhr	Wirbelsäulen- Gymnastik	Gesundheitssportverein Leipzig e.V. Lessingstraße 1 04109 Leipzig Anmeldung unter 0341/496905-0 erforderlich
10.00 – 11.00 Uhr	Nordic Walking	BSV AOK Leipzig e.V. A.-Bruckner-Allee 1 04229 Leipzig
11.30 – 12.30 Uhr	Altersturnen	HSG DHfK Leipzig e.V. TH Lauchstädter Straße Lauchstädter Straße 6-8 04229 Leipzig