



Wir - der Seniorenbeirat der Stadt Jülich



Der Seniorenbeirat informiert

# Sportangebote für Ältere



STADT JÜLICH  
Historische Festungsstadt - Moderne Forschungsstadt

<p><b>Dietrich Bonhoefferhaus Jülich</b>  Düsseldorfer Str. 30  Telefon: 99660  E-Mail: <a href="mailto:eeb@kkrijuelich.de">eeb@kkrijuelich.de</a>  Internet: <a href="http://www.kkrijuelich.de">www.kkrijuelich.de</a></p> <p><b>Anmeldungen</b> bei der Übungsleiterin:  Gaby Mergel, Telefon: 8132</p> <p><b>Kosten:</b> 3,- €/Stunde</p>	<p><b>Angebote</b></p> <p><b>Seniorengymnastik</b> ab 70 Jahre  Beweglichkeit, Kraft, Koordination,  Entspannung</p> <p><b>Zeiten</b>  Dienstags 09:30 – 10:30 Uhr</p>
---	--

<p><b>Brückenkopfpark</b>  Rurauenstr. 11  Telefon: 97950  E-Mail: <a href="mailto:info@brueckenkopfpark.de">info@brueckenkopfpark.de</a>  Internet: <a href="http://www.brueckenkopfpark.de">www.brueckenkopfpark.de</a></p> <p><b>Kosten</b>  Eintrittsgebühr des Parks  Senioren 5,- €, und Dauerkarte</p>	<p><b>Angebote</b></p> <p><b>Generationen-Sportgeräte</b></p> <p><b>Zeiten</b>  Täglich zu den Öffnungszeiten des Parks</p>
---	---



<p><b>Turnverein Jülich</b>  Internet: <a href="http://www.juelicher-tv.de">www.juelicher-tv.de</a></p> <p><b>Übungsleiter</b>  H. Brendt  Telefon: 52920</p> <p><b>Kosten</b>  Jahresbeitrag 74,- €</p>	<p><b>Angebote</b></p> <p><b>Gymnastik für Senioren</b>  Kleine Nordhalle Jülich  Dienstag 16:00 – 17:30 Uhr</p> <p><b>Sport für Ältere</b>  Promenadenschule Jülich  Donnerstags 16:00 – 17:30 Uhr</p>
--	---

<p><b>Stadtteilzentrum Nordviertel Jülich</b>          Beatrix Lenzen          Telefon: 63239          E-Mail: <a href="mailto:BLenzen@juelich.de">BLenzen@juelich.de</a></p> <p><b>Zeiten</b>          Montags bis freitags auf Anfrage</p> <p><b>Kosten</b>          Auf Anfrage</p>	<p><b>Angebote</b></p> <p>Bewegung mit Freude          Gymnastik          Yoga</p>
--	--

<p><b>VHS Jülicher Land</b>          Telefon: 632-19/ -21/ -31          E-Mail: <a href="mailto:vhs@juelich.de">vhs@juelich.de</a>          Internet: <a href="http://www.vhs-juelicher-land.de">www.vhs-juelicher-land.de</a></p> <p><b>Zeiten</b>          Siehe VHS-Programm</p> <p><b>Kosten</b>          Kursgebühren der VHS</p> <p><b>Referenten:</b>          Siehe VHS-Programm</p>	<p><b>Angebote</b></p> <p><b>Yoga, Progressive Muskelentspannung</b></p> <p><b>Aqua-Fitness für Nichtschwimmer</b>          Grundschule Aldenhoven,          Lehrschwimmbecken          Dienstags 17:30 – 18:15 Uhr</p> <p><b>Aqua-Fitness für Schwimmer</b>          Hallenbad Titz          Dienstags 14:00 – 15:00 Uhr</p>
<p><b>Referentin:</b> Frau Dagmar Schmitz          Telefon 02463/993163 (nicht VHS)</p>	<p><b>Tanz für Frauen</b>          Schulzentrum Jülich, Linnicher Str. 67          Dienstags 16:00 – 17:45 Uhr</p>

<p><b>BSG Jülich - Forschungszentrum</b>          Telefon: 61-6309          E-Mail: <a href="mailto:bsg@fz-juelich.de">bsg@fz-juelich.de</a>          Internet: <a href="http://www.bsg1963.de">www.bsg1963.de</a></p> <p><b>Kosten</b>          Aufnahmegebühr: 4,- €           Zwischen 5,00 und 12,50 €</p>	<p><b>Angebote</b></p> <p><b>Sport für Ältere, gemischte Gruppe</b>          Schulzentrum Jülich, Linnicher Str. 67          Mittwochs 10 – 11:30 Uhr          Frau Vashegyi, Telefon 51868</p> <p><b>Tanz, Ganzkörpertraining</b>          Kleine Halle Mädchengymnasium          Dienstags 18:00 – 19:30 Uhr          Frau Wackers, Telefon 51868</p> <p><b>Gymnastik und Ballspiele 40+ für Männer</b>          Mittwoch 16.00–18.00 Uhr Kath. Grundschule          Herr H. Berens, Telefon 02275 4522</p> <p><b>Rundum Mix 50+ / Herz-Kreislauf</b>          Dienstags 16.00 – 17.00 Uhr          Kath. Grundschule          Frau Conrad-Wienands, Telefon 50680</p>
--	--

Bei Interesse und Fragen zu den Angeboten nehmen Sie bitte Kontakt zu den jeweiligen Einrichtung auf.

**Impressum:**

Weitere Angebote werden gerne in den Flyer aufgenommen.  
Bitte wenden Sie sich an die

Stadt Jülich – Amt für Familie, Generationen und Integration  
Große Rurstr. 17  
52428 Jülich

**Kontakt**

Elisabeth Fasel-Rüdebusch

Telefon: 63-411

E-Mail: [EFasel@juelich.de](mailto:EFasel@juelich.de)

Internet: [www.juelich.de/seniorenbeirat](http://www.juelich.de/seniorenbeirat)

Stand November 2017

---

Zusammenstellung der Angebote Berti Ritschel  
Fotos Brückenkopfpark Bernd und Berti Ritschel