

Unsere Angebote

SV Heißen Mülheim an der Ruhr e.V.
Hardenbergstraße 80, 45472 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Fit und Fun, Allgemeine Gymnastik für Senior*innen, Frauengymnastik (ab 50 Jahre)

- ☎ Ulrike Fischer, Tel.: 0173 / 294 17 61
Petra Koehne, Tel.: 0208 / 49 62 08
- 🌐 post@sv-heissen.net, www.sv-heissen.net

SV Raadt 1967 e.V.
Zeppelinstraße 286, 45470 Mülheim an der Ruhr

Fitnessorientierte Funktionsgymnastik mit Pilatesanteilen, welche die Hauptmuskelpartien trainiert, begleitet von Musik, Tischtennis für Senior*innen

- ☎ Gisela Hesse, Tel.: 0176 / 47 93 49 57
Friedhelm Huwald, Tel.: 0160 / 96 80 31 76
- 🌐 GiselaHesse@gmx.net, info@svraadt.de
www.svraadt.de

Tanz-Sport-Club Imperial Mülheim an der Ruhr e.V.
Folkenbornstraße 85, 45472 Mülheim an der Ruhr

Gesellschaftstanz, Turniertanz für Senior*innen

- ☎ Dorothee Redemann, Tel.: 0172 / 302 62 76
- 🌐 tsc-imperial@gmx.de, www.tsc-imperial.de

Tanz Turnier Club Mülheim an der Ruhr e.V.
Zeppelinstraße 193, 45470 Mülheim an der Ruhr

Präventionssport, Rückenfitness, Folkloretanz

- ☎ Peter Schemkes, Tel.: 0157 / 88 05 53 66
- 🌐 peter-schemkes@ttc-muelheim.de
www.ttc-muelheim.de

Tauch-Sport-Club Mülheim an der Ruhr e.V.
Großenbaumer Straße 149 a, 45481 Mülheim an der Ruhr

Flossenschwimmen, Apnoetraining, Konditions- / Koordinationstraining

- ☎ Cornelia Krinke, Tel.: 0162 / 647 39 86
Stefan Bonkowski, Tel.: 0157 / 52 28 87 13
- 🌐 conny.krinke@tsc-muelheim.de
stefan.bonkowski@tsc-muelheim.de
www.tsc-muelheim.de

TBD Speldorf 1895 e.V.
Langensiepenstraße 48 a, 45478 Mülheim an der Ruhr

Chi Gong, Bogensport, Gehfußball

- ☎ Daglind MacGregor, Tel.: 0157 / 77 63 95 42
Dirk Hoffmann-McGregor, Tel.: 0157 / 79 61 92 93
Frank Everding, Tel.: 0176 / 23 44 96 89
- 🌐 tbd@tbd-speldorf.de, www.tbd-speldorf.de

Tong-Il Mülheim e.V.
Heißener Straße 99, 45468 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Osteoporoseprophylaxe, Muskelkräftigung

- ☎ Roland Goese, Tel.: 0208 / 47 60 45
- 🌐 roland.goese@vodafone.de,
www.tong-il-muelheim.de

TSV Heimaterde 1925 Mülheim an der Ruhr e.V.
Finkenkamp 125, 45472 Mülheim an der Ruhr

Fußball für Senior*innen Ü 32, Tischtennis für Senior*innen, Badminton Breitensport, Rücken Fit Kurs, Fitness Treff Ü32, Jedermänner (Sport nur für Männer), Frauengymnastik

- ☎ Michael Teppner, Tel.: 0160 / 96 44 50 79
Werner Kehren, Tel.: 0201 / 73 87 98
Benjamin Kölsch, Tel.: 0163 / 699 94 71
Ellen Lange-Böhmer, Tel.: 0208 / 49 26 09
Anna Regner, Tel.: 0175 / 443 48 73
- 🌐 anna.regner@tsv-heimaterde.de
www.tsv-heimaterde.de

TSV Viktoria 1898 Mülheim an der Ruhr e.V.
Wissollstraße 13, 45478 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Pilates, Aquafitness und Wassergymnastik als Präventionskurse, Stabilisationstraining auf der Fitnessfläche-Ziel- durch Bewegung mehr Gesundheit, Wandern, Walking, Rehasport, S-Klasse (Seniorengymnastik) und vieles mehr

- ☎ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 558 88
- 🌐 info@tsv-viktoria.de, www.tsv-viktoria.de

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

Nordic Walking, Fit ab 60, Frauengymnastik, Line Dance, Yoga, Der starke Rücken, Starker Körper, Fußballtennis, Der bewegte Mann, Boule

- ☎ Geschäftsstelle,
Frau Banduhn/Frau Lübke, Tel.: 0208 / 48 10 80
Boule: Udo Lübke, Tel: 0162 / 903 09 62
- 🌐 info@turnerschaft-saarn.de
www.turnerschaft-saarn.de

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

Sport für Diabetiker*innen, Rehasport

- ☎ Geschäftsstelle, Alfred Beyer
Tel.: 0208 / 995 70 85, 0177 / 445 67 89
- 🌐 info@vbgs-muelheim.de, www.vbgs-muelheim.de

Verkehrswacht Mülheim an der Ruhr e.V.
Saalestraße 8 a, 45478 Mülheim an der Ruhr

Mobil und sicher im Alter (Beweglichkeit, Balance, Stabilität), Fahrrad- und E-Bike-Training, Rollator-Training Vorträge zur Verkehrssicherheit im Alter, Termine auf Anfrage

- ☎ Prof. Dr. Gunter Zimmermeyer, Tel.: 0172 / 771 31 66
- 🌐 verkehrswacht-mh@gmx.de
www.verkehrswacht-muelheim.de

VSG Mülheim 1955 e.V.
Hingbergstraße 239, 45470 Mülheim an der Ruhr

Herzsport, Wirbelsäulengymnastik, Tischtennis, Volleyball

- ☎ Gabrielle Fabry, Tel.: 0208 / 75 90 92
- 🌐 info@vsg-muelheim.net, www.vsg-muelheim.net

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

Wassergymnastik, Schwimmen

- ☎ Elke Hitzigrath, Tel.: 0208 / 578 96
- 🌐 info@wsf1912.de, www.wsf1912.de

- ☎ Ansprechperson
- 🌐 E-Mail und Website
- 🕒 Sonstige Informationen

Grußwort



Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Sportfreund*innen,

um Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen, ist es entscheidend, Bewegung als Teil eines gesunden Lebensstils zu steigern. Körperliche Aktivität in den Alltag einzubinden, hat sowohl einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung als auch auf die Lebensqualität. Sie wirkt biologischen Alterungsprozessen entgegen und trägt wesentlich zu einem gesunden Altern und zur Möglichkeit selbstständiger Lebensführung und der Verhinderung von Pflegebedürftigkeit bei.

Mülheimer Sportvereine haben sich zur Aufgabe gemacht, entsprechende Bewegungsangebote für Senior*innen in ihren Vereinen zu verankern. Die Angebote zeichnen sich durch große Vielfältigkeit aus und motivieren die ältere Generation dazu, sich aktiv zu bewegen.

Zur Gesundheit im Alter gehört die regelmäßige Bewegung und dazu tragen die Mülheimer Sportvereine maßgeblich bei.

Dieser Flyer soll Ihnen als Leitfaden in der Sportlandschaft dienen und die facettenreichen Möglichkeiten des Sporttreibens in Vereinen unserer Stadt aufzeigen sowie den Zugang erleichtern. Wer neu oder wieder einsteigen möchte, wird bald erfahren, wie spannend Bewegung sein kann und wie viel Spaß das sportliche Miteinander macht!

Mit besten Grüßen

Frank Esser
Vorsitzender Mülheimer Sportbund e.V.



Ihre Ansprechpartnerin

Mülheimer Sportbund e.V.

Silvia Holtei
Tel.: 0208 / 308 50 42
silvia.holtei@msb-mh.de

Fotos:

Silvia Holtei © Mülheimer Sportbund e.V.



Hier finden Sie mehr Infos über den Mülheimer Sportbund e.V.

Gefördert durch:
Stiftung Leben mit Krebs



Hier gibt es mehr Infos zum Sport gegen Krebs.

AUSGABE 2023



Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Sportangebote für Senior*innen in Mülheim an der Ruhr



Eine Kooperation von:

Mülheimer Sportbund e.V.
Mülheimer SportService
Mülheimer Sportvereine

Unsere Angebote

Amateur-Sport-Club Mülheim e.V.

Postfach 120 134, 45437 Mülheim an der Ruhr

Faszientraining, Prävention und Gesundheit, sanfte Gymnastik für Senior*innen, Tanzen für Senior*innen

- ☺ Geschäftsstelle, Vanessa Böhm, Tel.: 0208 / 305 96 48
- 📧 v.boehm@asc-muelheim.de, info@asc-muelheim.de www.asc-muelheim.de

AV Fischwaid 1930 e.V.

Karl-Forst-Straße 21, 45481 Mülheim an der Ruhr

Angeln am Entenfang *(nur mit gültigem Jahresfischerrei-Schein)*

- ☺ Heinz Laufs, Tel.: 0157 / 86 38 71 71
- 📧 heinz.laufs@gmail.com, www.avfischwaid.de

Boule Club Mülheim an der Ruhr e.V.

Dinkelbachhöhe 10F, 45473 Mülheim an der Ruhr

Pétanque

- ☺ Hermann Voßwinkel, Tel.: 0208 / 75 50 62
- 📧 vorstand@bouleclub-muelheim.de www.bouleclub-muelheim.de

DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V.

Am Bühl 53, 45481 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik (mixed), Badminton (mixed)

- ☺ Margret Cremers, Tel.: 0208 / 75 70 54 Hans-Ulrich Felderhoff, Tel.: 0208 / 48 38 65
- 📧 info@djk09-muelheim-ruhr.de www.djk09-muelheim-ruhr.de

DJK Styrum 06 e.V.

Großenbaumer Straße 9, 45481 Mülheim an der Ruhr

Fun-Gymnastik mit Musik und Kleingeräten (Dynabänder, Kleinhanteln, Swinstick etc.), Nordic Walking alternativ bei Hallenschließung

- ☺ Petra Schmidt, Tel.: 0208 / 76 63 44
- 📧 petra.schmidt@djk-styrum.de, www.djk-styrum.de

DJK Tura 05 Dümpten e.V.

Walking, Damengymnastik, Rückengymnastik, Fitness für alle

- ☺ Rosi Gerber, Tel.: 0208 / 700 13 Nicole Gander, Tel.: 0157 / 82 82 40 43 Norbert Saxe, Tel.: 0208 / 467 81 54 Karin Reimers, Tel.: 0208 / 75 89 26
- 📧 info@tura05.de, www.tura05.de

DJK-VfR Saarn e.V.

Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Yoga, Schongymnastik, Wassergymnastik, Funktioneller Mix

- ☺ Rose-Marie Stelzer, Tel.: 0208 / 42 75 97, 0178 / 161 01 29
- 📧 rmstelzer@online.de, info@djk-vfr-saarn.de www.djk-vfr-saarn.de

DJK-VfR Saarn e.V., Abteilung Leichtathletik

Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr

Leichtathletik für Senior*innen: Seniorensportgruppe „Oldtimer“ Männer 50+, Walken, Joggen, altersgerechter Gymnastik und Sportspiele

Möglichkeit zur jährlichen Abnahme des Deutschen Sportabzeichens

Fahrradgruppe: Jeden Dienstag trifft sich die Seniorensportgruppe „Oldtimer“ um 10.00 Uhr vor dem Bernardusheim, Langenfeldstraße 18. Die Länge der Touren liegt zwischen 40 und 80 km, gefahren wird bei jeder Wetterlage.

- ☺ Jürgen Havemann, Tel.: 0151 / 72 10 97 72 Norbert Wilczok, Tel.: 0178 / 510 61 10 Werner Adelman, Tel.: 0151 / 16 58 48 59
- 📧 oldtimer@djk-vfr-saarn.de www.djk-vfr-saarn.de/leichtathletik/sportabzeichen@djk-vfr-saarn.de www.djk-vfr-saarn.de/leichtathletik/sportabzeichen/fahrradgruppe@djk-vfr-saarn.de www.djk-vfr-saarn.de/leichtathletik/

DMSG-Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr e.V.

Folkenbornstraße 59, 45472 Mülheim an der Ruhr

Rehasport bei MS und anderen neurologischen Erkrankungen

- ☺ Thorsten in der Heiden, Tel.: 0208 / 93 76 08 61, 0176 / 24 65 10 88
- 📧 dmsg.muelheim.ev@gmx.de www.dmsg-muelheim.de

DRK Kreisverband Mülheim a.d. Ruhr e.V.

– Wasserwacht –

Aquafitness im Friedrich-Wennmann-Bad jeweils montags von 19.45 bis 20.30 Uhr und 20.30 bis 21.15 Uhr

- ☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 45 00 60
- 📧 a.augenstein@drk-muelheim.de www.drk-muelheim.de

Dümptener Füchse 96 e.V.

Hustadtweg 43a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Floorball – gemischtes Hobby-Team

- ☺ Ralf Buckermann, Tel.: 0208 / 47 90 65
- 📧 buckermann@t-online.de, www.düfü.de

Dümptener Turnverein 1885 e.V.

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

Rücken aktiv, Stuhlgymnastik, Yoga 60+, Frauengymnastik, Rehasport, Präventionskurs

- ☺ Nicole Ritter, Tel.: 0208 / 751 05 60
- 📧 info@dtv1885.de, www.dtv1885.de

ESV-Schwarz-Weiß-Mülheim e.V.

Hansbergstraße 280, 45472 Mülheim an der Ruhr

Bogenschießen auf Scheibenauflagen sowie 3D

- ☺ Andrea Tögel und Herman Goysens, (Abteilungsleitung Bogensport)
- 📧 info@esv-mh-bogensport.de www.esv-sw-mülheim.de

Golfclub Mülheim an der Ruhr e.V.

Am Golfplatz 1, 45481 Mülheim an der Ruhr

Golf, Golf und Natur, Golf und Gesundheit

- ☺ Tim Berendsen, Tel.: 0208 / 48 36 07
- 📧 info@gcmuelheim.de, www.gcmuelheim.de

Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.

Mintarder Straße 39, 45481 Mülheim an der Ruhr

Tennis für Senior*innen, Drachenboot fahren, Stand-up-Paddling

- ☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 48 15 52
- 📧 geschaeftsstelle@khtc.de, www.khtc.de

Lebenshilfe e.V.,

Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr – Sportabteilung

Hänflingstraße 23, 45472 Mülheim an der Ruhr

inklusive Wassergymnastik, Yoga

- ☺ Alexa Witt, Tel.: 0208 / 409 95 82 03
- 📧 bfs@lebenshilfe-muelheim.de www.lebenshilfe-muelheim.de

Marathon und Triathlon Mülheim e.V.

Broicher Waldweg 62a, 45478 Mülheim an der Ruhr

Laufen, Triathlon, Athletiktraining, Schwimmen, Rennradfahren

- ☺ Jörg Neuheuser, Tel.: 0151 / 67 40 02 64
- 📧 info@marathon-muelheim.de www.marathon-muelheim.de

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

Wiesenstraße 8 - 10, 45473 Mülheim an der Ruhr

Pilates, Qi-Gong, Faszientraining, Orthopädische Gymnastik, Chipkarten geführtes Gerätetraining, Boxen, Indoorcycling, Langhanteltraining, Gymnastik von Kopf bis Fuß, Five Beweglichkeitstraining, Prävention

- ☺ Indra Breitenbruch, Tel.: 0208 / 444 90 00
- 📧 info@gsv-mh.de, www.gsv-mh.de

Mellinghofer Turnverein von 1893 e.V.

Aktienstraße 131d, 45473 Mülheim an der Ruhr

Boule, Herren-Turnen, Seniorinnen-Turnen, Senior*innen-Tennis

- ☺ Peter Lorch, Tel.: 0152 / 29 05 94 74 Bernd Fenners, Tel.: 0208 / 707 65 Annelore Tinnefeld, Tel.: 0208 / 42 79 21 Klaus-Jürgen Otto, Tel.: 0160 / 96 58 76 60

- 📧 peterlorch01@gmail.co bernd_fenners@t-online.de kjo2000@arcor.de www.mtv-muelheim.de

Mülheimer Spielverein 07 e.V.

Saarnberg 86, 45481 Mülheim an der Ruhr

Ü-60 Fußball

- ☺ Peter Hein, Tel.: 0172 / 292 28 63
- 📧 info@msv07.de, www.msv07.de

Mülheimer Tennisverein am Kahlenberg e.V.

Jahnstraße 6, 45470 Mülheim an der Ruhr

Tennis als Breiten- und Mannschaftssport

- ☺ Martin Breitzmann, Tel.: 0172 / 970 81 33
- 📧 wir@mtv-kahlenberg.de, www.mtv-kahlenberg.de

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.

Kaiserstraße 72, 45468 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik für Seniorinnen (auch Stuhlgymnastik), Pilates für Ältere, Sport mit Smovey-Ringen, Fitness bis ins hohe Alter für Frauen, Fitness bis ins hohe Alter für Männer, Rückenfitness für Frauen, Rückenfitness für Männer

- ☺ Heike Baum, Tel.: 0208 / 39 08 53
- 📧 info@muelheimer-turngemeinde.de www.mtg1856.de

Rad-Club Sturmvogel von 1898 e.V.

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

Radwandern

- ☺ Klaus Külschbach, Tel.: 0208 / 76 18 84
- 📧 info@rcsturmvogel.de, www.rcsturmvogelmh.de

Raffelberger Pétanque Verein e.V.

Jägerhofstraße 33, 45478 Mülheim an der Ruhr

Pétanque (Boule) im Raffelbergpark

- ☺ Bernd Burichter, Tel.: 0208 / 59 38 25
- 📧 raffelberger.petanque@gmx.de

Reha-mobilis e.V.

Mellinghofer Straße 163, 45473 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Freitag, 10.00 Uhr Sitzgymnastik, Mittwoch, 12.00 Uhr

- ☺ Sabine Horst, Tel.: 0208 / 44 53 29 98
- 📧 reha-mobilis@web.de, www.reha-mobilis-ev.de

RTC Mülheim an der Ruhr e.V.

Agnesstraße 17a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Mittwochstouren mit dem Trekkingrad oder Pedelec Von April bis Oktober, ca. 70 km Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 10.00 bis 16.00 Uhr

- ☺ Manfred Krister, Tel.: 0208 / 75 94 73
- 📧 info1@rtc-muelheim.de, www.rtc-muelheim.de

SC Eintracht 1943 Mülheim an der Ruhr e.V.

Bülowstraße 2, 45479 Mülheim an der Ruhr

Judo, Rehasport, Bewegungssport

- ☺ Georg Wolters, Tel.: 0179 / 519 24 98
- 📧 scheintracht-bewegungssport@web.de www.sc-eintracht-muelheim.de

Schachverein Mülheim Nord 1931 e.V.

An den Sportstätten 2 (im Südbad),

45468 Mülheim an der Ruhr

Schach, Kartenspiele

- ☺ Michael Stadel, Tel.: 0208 / 88 36 97 05
- 📧 vorsitzender@svmhNord.de, www.svmhNord.de

SGV Mülheim an der Ruhr e.V.

Dohne 45, 45468 Mülheim an der Ruhr

Nordic Walking, Funktionsgymnastik, Wandern

- ☺ Joachim Singendonk, Tel.: 0208 / 573 77
- 📧 sgv-mh@web.de, www.sgv-muelheim.de

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e.V.

und Mülheimer Sportbund e.V.

Südstraße 25 (Haus des Sports), 45470 Mülheim an der Ruhr

Wassergymnastik für Senior*innen, Fitness-Potpourri, Fit forever, Fit über 50 mit dem Fit-Ball

- ☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 308 50 31
- 📧 sportbildungswerk@msb-mh.de www.sportangebote-muelheim.de

Sportvereinigung Siemens Mülheim e.V.

Rheinstraße 100, 45478 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik für Senior*innen, Wandern, Boule und vieles mehr

- ☺ Alf van de Wetering, Tel.: 0172 / 285 65 87
- 📧 alf.vandewetering@siemens-energy.com www.sv-siemens-muelheim.de

Styrumer Turnverein von 1880 e.V.

Neustadtstraße 118, 45476 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Gymnastik, Pilates, Linedance, Leichtathletik, Stuhlgymnastik, Volleyball für Herren ab 50

- ☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 377 97 84
- 📧 info@styrumertv.de, www.styrumertv.de