

Fortsetzung unserer Angebote

Tauchsportclub Mülheim an der Ruhr e.V.
Großenbaumer Straße 149 a, 45481 Mülheim an der Ruhr

Flossenschwimmen (Schnorcheln) und Sporttauchen für jedes Alter im Hallenbad Süd

- ☎ Stefan Bonkowski, Tel.: 01575 / 228 87 13
- ✉ stefan.bonkowski@tsc-muelheim.de
www.tsc-muelheim.de

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

Bogensport, Gymnastik Ü 60, Gehfußball

- ☎ Udo Sommerfeld, Daglind Mac Gregor, Siegfried Jahr
Tel.: 0208 / 99 39 77 56
- ✉ tbd@tbd-speldorf.de, www.tbd-speldorf.de

TONG-IL Mülheim e.V., Sportschule Goese
Heißener Straße 99, 45468 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Osteoporoseprophylaxe, Muskelkräftigung

- ☎ Roland Goese, Tel.: 0208 / 47 89 52
- ✉ rg-774030@versanet.de, www.sportschule-goese.de

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

Rückengymnastik, Nordic Walking, Fußballtennis, Boule, Wassergymnastik, Sport der Älteren, Frauengymnastik, Line Dance, Wandern, Yoga

- ☎ Geschäftsstelle TS 1912, Tel.: 0208 / 48 10 80
Boule: Udo Lübke, Tel.: 0162 / 903 09 62
- ✉ info@turnerschaft-saarn.de, www.turnerschaft-saarn.de
Boule: Luebke-Udo@t-online.de

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

ATP (Alltags-Trainings-Programm)

- ☎ Franz-Josef Adams, Tel.: 0208 / 49 10 54
- ✉ TSC-Imperial@gmx.de, www.tsc-imperial.de

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

Fußball für Senior*innen Ü 32 und Ü 40, Tischtennis für Senior*innen, Badminton Breitensport, Rücken-Fit-Kurs, Fitness Treff Ü 32, Jedermann (Sport nur für Männer), Frauengymnastik

- ☎ Michael Teppner, Tel.: 0160 / 96 44 50 79
Achim Zahn, Tel.: 0157 / 70 35 26 27
Manfred Schmidt, Tel.: 0208 / 49 37 48
Christian Schröder, Tel.: 0171 / 992 32 14
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.
Heerstraße 81, 45478 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Pilates, Aquafitness und Wassergymnastik als Präventionskurse, Stabilisationstraining auf der Fitnessfläche (Ziel: durch Bewegung mehr Gesundheit), Seniorentanz, Wandern, Walking, Rehasport, S-Klasse (Seniorengymnastik) u. v. m.

- ☎ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 5 58 88
- ✉ info@tsv-viktoria.de, www.tsv-viktoria.de

Turnverein „Einigkeit“ 06 Mülheim-Dümpten e.V.
Wenderfeld 74, 45475 Mülheim an der Ruhr

Rücken-Fit, Stuhlgymnastik, Fit ab 50, Tischtennis, Indiacca, Schwimmen

- ☎ Markus Weihofen, Tel.: 0157 / 674 33 18
Renate Lösel, Tel.: 0208 / 43 24 07
Brigitte Tonak, Tel.: 0208 / 3 57 61
Heidi Brammer, Tel.: 0201 / 60 65 01
- ✉ vorstand@tv-einigkeit-06.de, www.tv-einigkeit-06.de

VBGS Mülheim an der Ruhr e.V.
Frühlingstraße 37, 45478 Mülheim an der Ruhr

Sport für Diabetiker, Reha-Sport

- ☎ Geschäftsstelle, Alfred Beyer
Tel.: 0208 / 995 70 85 oder 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

Fahrrad- sowie E-Bike-Sicherheitskurse, Sicherheit in Bussen und Bahnen, Balance- und Stabilisationskurse zur Sicherheit im Straßenverkehr, Parcourstraining 60+

- ☎ Prof. Dr. Gunter Zimmermeyer, Tel.: 0208 / 44 49 15 60
Britta Sczesny, Tel.: 0208 / 44 49 15 60
- ✉ verkehrswacht-mh@gmx.de
www.verkehrswacht-muelheim.de

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

Wassergymnastik, Schwimmen, Rückengymnastik

- ☎ Elke Hitzigrath, Tel.: 0208 / 5 78 96
- ✉ info@wsf1912.de, www.wsf1912.de

Wassersportverein Mülheim (Ruhr) e.V.
Mendener Straße 68, 45470 Mülheim an der Ruhr

Aktivierung und Sport am und auf dem Wasser 50+, Bewegung an der frischen Luft: Walken, Radeln, Wandern, Rudern etc., bei Dauerregen Sport in der Halle: Ruder-Ergometer, sanfte Gymnastik mit Yoga-Elementen, leichtes Gewichtstraining

- ☎ Brigitte Fontein, Tel.: 0171 / 610 61 28
- ✉ brigfo@yahoo.de, www.wsv-muelheim.de

- ☎ Ansprechperson ✉ E-Mail und Website
- ☎ Sonstige Informationen

Fotos:

© Mülheimer Sportbund e.V.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

Beweglichkeit, körperliche und geistige Mobilität zu erhalten ist der Wunsch vieler Senioren und Seniorinnen. Aber gerade älteren Menschen fällt es vielfach schwer,

sich ausreichend zu bewegen.

Laut wissenschaftlichen Studien leiden mindestens 20 Prozent der über 65-Jährigen an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Altersdepressionen sowie mobilen Einbußen. Regelmäßige körperliche Aktivität, besonders im Alter, hat viele positive Effekte, da Sport schon bei den Ursachen ansetzt.

Bewegung ist ein wichtiger Bereich der Gesundheitsvorsorge in einer Gesellschaft mit höherer Lebenserwartung und einem steigenden Anteil älterer Menschen.

Aus diesem Grund ist Sport vor allem in Gemeinschaft mit anderen das beste Rezept, das Alter aktiv zu gestalten und vor allem gesund zu erleben.

Zahlreiche Mülheimer Sportvereine haben sich dieser Herausforderung erfolgreich gestellt und sich zur Aufgabe gemacht, Sportangebote für Best Ager in diesem Bereich in vielfältiger Form anzubieten und auszubauen.

Dieses Faltblatt soll Ihnen als Leitfaden in der Sportlandschaft dienen und die facettenreichen Möglichkeiten des Sporttreibens in Sportvereinen unserer Stadt aufzeigen sowie den Zugang erleichtern.

Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie spannend Bewegung sein kann und wie viel Spaß das sportliche Miteinander macht!

Mit besten Grüßen

Wilfried Clevn

Wilfried Clevn

Vorsitzender Mülheimer Sportbund e.V.



Mit dem Sportflyer Best Ager 2020 möchten wir die vielfältigen Möglichkeiten in Sportvereinen unserer Stadt aufzeigen und somit den Zugang erleichtern.

Wer neu oder wieder einsteigen will, wird bald erfahren, wie spannend Bewegung sein kann und wie viel Spaß das sportliche Miteinander macht!

Ihre Ansprechpartnerin

Mülheimer Sportbund e.V.

Silvia Holtei

T 0208 / 308 50 42

silvia.holtei@msb-mh.de



AUSGABE 2020



Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Sportangebote für Best Ager 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

Gymnastik für Senior*innen, Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

☺ Geschäftsstelle, Vanessa Böhm, Tel.: 0208 / 305 96 48

📧 v.boehm@asc-muelheim.de, Info@asc-muelheim.de
www.asc-muelheim.de/index.php/gymnastik-fuer-senioren

AV Fischwaid 1930 e.V.

Kirchbergs Höhe 8, 45470 Mülheim an der Ruhr

Angeln am Entenfang

☺ Heinz Laufs, Tel.: 0157 / 86 38 71 71

📧 h.laufs@avfischwaid.de, www.avfischwaid.de

1. Badminton-Verein Mülheim an der Ruhr e.V.
Scharpenberg 96, 45468 Mülheim an der Ruhr

Badminton für Jedermann

☺ Berthold Altenbeck, Tel.: 0157 / 37 73 28 66

📧 info@1-bv-muelheim.de, www.1-bv-muelheim.de

Bouleclub Mülheim an der Ruhr e.V.
Hügelstraße 40, 45473 Mülheim an der Ruhr

Boule für Jedermann mit geselligem Beieinander

☺ Siegrid Gerach, Tel.: 0208 / 42 61 08

📧 siegridgerach@googlemail.com
www.bouleclub-muelheim.de

BS-Mülheim Ruhr e.V.

Hingbergstraße 239, 45470 Mülheim an der Ruhr

Rehabilitationssport, Qigong, Taichi Quan, Gymnastik- & Ballspiele für Frauen, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Orthopädische Gymnastik für den unteren Körperbereich, Tischtennis, Volleyball, Herzsport, Sport nach Schlaganfall

☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 75 90 92

Mo., Mi. + Fr. 10.00 bis 13.00 Uhr

📧 bs-muelheim@t-online.de, www.bs-muelheim.de

Bushido Mülheim e.V.
Schildberg 53, 45475 Mülheim an der Ruhr

Jiu Jitsu für Senior*innen, Schnupperkurse für Senior*innen auf Anfrage

☺ Dieter Mäß, Tel.: 0173 / 213 68 04

📧 dieter@bushido-muelheim.de, www.bushido-muelheim.de

DMSG Ortsvereinigung Mülheim / Ruhr e.V.

Hans-Böckler-Platz 1, App 2-2, 45468 Mülheim an der Ruhr

Rehasport für Erkrankte von Multipler Sklerose & anderer neurologischer Erkrankungen

☺ Karl-Heinz Reinelt

Tel.: 0208 / 43 49 78 oder 0177 / 158 50 74

📧 k.reinelt@gmx.net, www.dmsg-muelheim.de

Deutscher Alpenverein Sektion Mülheim an der Ruhr e.V.
Bruchstraße 72, 45468 Mülheim an der Ruhr

Wandern

☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 696 96 36

📧 info@alpenverein-muelheim.de

www.alpenverein-muelheim.de

DJK 09 Mülheim-Ruhr e.V.
Am Bühl 53, 45481 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik

☺ Margret Cremers, Tel.: 0208 / 75 70 54

📧 info@djk09-muelheim-ruhr.de

www.djk09-muelheim-ruhr.de

DJK Styrum 06 e.V.
Kesselbruchweg 57, 45478 Mülheim an der Ruhr

Fun-Gymnastik mit Musik-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.
Magdalenenstraße 4a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Fintessgymnastik, Damengymnastik, Hobbyfußball Herren, Tennis, Volleyball, Walken

☺ Norbert Saxe, Tel.: 0208 / 467 81 54

📧 djk@tura05.de, www.tura05.de

DJK VfR Mülheim-Saarn e.V.
Langenfeldstraße 18, 45481 Mülheim an der Ruhr

Schongymnastik, Wassergymnastik, Walken

☺ Rose-Marie Stelzer, Tel.: 0208 / 42 75 97

📧 info@djk-vfr-saarn.com, www.djk-vfr-saarn.com

Dümptener Füchse 1996 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, Reha-Sport, 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

Tennis für Senior*innen, Bogensport

☺ Karl-Dieter Langer, Tel.: 0201 / 71 32 53

📧 kdlangere@gmx.de, www.esv-sw-muelheim.de

HTC Uhlenhorst e.V.
Uhlenhorstweg 19, 45479 Mülheim an der Ruhr

Social Tennis für alle Junggebliebenen ab Generation 50+

☺ Susanne Timm, Tel.: 0208 / 48 92 53

📧 office@htc-uhlenhorst.de, www.uhlenhorst-muelheim.de

Kahlenberger Hockey- und Tennis-Club e.V.
Mintarder Straße 39, 45481 Mülheim an der Ruhr

Tennis Senior*innen, Drachenboot fahren, Stand Up Paddling

☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 48 15 52

📧 geschaeftsstelle@khtc.de, www.khtc.de

Marathon Mülheim an der Ruhr e.V.
Broicher Waldweg 62a, 45478 Mülheim an der Ruhr

Laufen, Triathlon (Schwimmen, Laufen, Rennradfahren)

☺ Jörg Neuheuser, Tel.: 0151 / 67 40 02 64

📧 info@marathon-muelheim.de

www.marathon-muelheim.de

meditrend – Das GesundheitsCenter

GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e.V.

Wiesenstraße 8–10, 45473 Mülheim an der Ruhr

Yoga, Pilates, Qigong, Faszientraining, Orthopädische Gymnastik, Chipkarten geführtes Geräte-training, Five Beweglichkeitstraining, Prävention

☺ Kathrin Glahn, Tel.: 0208 / 444 90 00

📧 info@gsv-mh.de, www.gsv-mh.de

Mellinghofer Turnverein von 1893 e.V.
Aktienstraße 131d, 45470 Mülheim an der Ruhr

Gesundheits- und Präventivsport, Boule, Tennis 50+, Turnen

☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0160 / 96 58 76 60

📧 kjo2000@arcor.de, www.mtv-muelheim.de

Mülheimer Spielverein 07 e.V.
Saarnberg 86, 45481 Mülheim an der Ruhr

Fußball für Senior*innen

☺ Peter Hein, Tel.: 0172 / 292 28 63

📧 info@msv07.de, www.msv07.de

Mülheimer Tanzsportfreunde e.V.
Kattowitzer Straße 40, 45470 Mülheim an der Ruhr

Standard- und Lateintänze, freies Tanzen für Senior*innen

☺ Ferdinand Schreiner, Tel.: 0208 / 43 36 14

📧 vorsitzender@tanzsportfreunde-mh.de

www.tanzsportfreunde-mh.de

Mülheimer Turngemeinde 1856 e.V.
Kaiserstraße 72, 45468 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik für Frauen, Gymnastik für Seniorinnen, Mit Spaß Aktiv – Fitnessgymnastik für Frauen, Gymnastik und Ballspiele für Frauen, Fitness mit Pfiff für Frauen, Fitness bis ins hohe Alter für Männer, Gymnastik für Männer und Frauen, Rückenfitness für Männer und Frauen, Wassergymnastik für Frauen, Rückenfitness für Frauen, Rückenfitness für Männer

☺ Heike Baum, Tel.: 0208 / 39 08 53

📧 info@muelheimer-turngemeinde.de

www.muelheimer-turngemeinde.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 67, 45478 Mülheim an der Ruhr

Pétanque (Boule) im Raffelbergpark

☺ Peter Hermes, Tel.: 0152 / 33 88 98 54

📧 raffelberger@gmx.de

RTC Mülheim an der Ruhr e.V.
Agnesstraße 17 a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Mittwochstouren mit dem Trekkingrad

🕒 von April bis Oktober, ca. 70 km

☺ Manfred Krister, Tel.: 0208 / 75 94 73

📧 info1@rtc-muelheim.de, www.rtc-muelheim.de

Sauerländischer Gebirgsverein e.V.
Dohne 45, 45468 Mülheim an der Ruhr

Nordic Walking, Funktionsgymnastik

☺ Joachim Singendonk, Tel.: 0208 / 5 73 77

📧 sgv-mh@web.de, www.sgv-muelheim.de

SC Eintracht Mülheim
Bülowstraße 2, 45479 Mülheim an der Ruhr

Handball, Breitensport, Judo Judo für Menschen mit Beeinträchtigung

☺ Bodo Schreiner, Tel.: 0208 / 42 43 13

📧 Geschaeftsstelle@SC-Eintracht-Muelheim.de

www.sc-eintracht-muelheim.de

Schachverein Mülheim-Nord 1931 e.V.
An den Sportstätten 2 (Im Südbad Kaiserstraße / Ecke Südstraße), 45468 Mülheim an der Ruhr

Schach, Kartenspiele

☺ Michael Stadel, Tel.: 0208 / 88 36 97 05

📧 vorsitzender@svmhNord.de, www.svmhNord.de

Sportbildungswerk des Landessportbundes NRW
im Mülheimer Sportbund e.V.

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

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

☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 308 50 31

📧 sportbildungswerk@msb-mh.de
www.sportangebote-muelheim.de

Sportkegler Gemeinschaft Mülheim an der Ruhr e.V.
Moritzstraße 45a, 45476 Mülheim an der Ruhr

Kegeln

☺ Stefan Schröter, Tel.: 0208 / 694 68 20

📧 s_schroeter@gmx.net, www.sportkegler-muelheim.de

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

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

☺ Gisela Ladmann, Tel.: 0208 / 43 17 97

Petra Koehne, Tel.: 0208 / 49 62 08

📧 post@sv-heissen.net, www.sv-heissen.net

Styrumer Turnverein von 1880 e.V.
Neustadtstraße 118, 45476 Mülheim an der Ruhr

Rückengymnastik, Gymnastik, Pilates, Line Dance, Leichtathletik, Volleyball für Herren ab 50+

☺ Geschäftsstelle, Tel.: 0208 / 377 97 84

📧 info@styrumertv.de, www.styrumertv.de

SV Siemens Mülheim an der Ruhr e.V.
Rheinstraße 100, 45478 Mülheim an der Ruhr

Gymnastik für Senioren/Seniorinnen, Boule, Wandern

☺ Michael Liebendahl, Tel.: 0174 / 692 65 83

📧 info@muelheim.boule-nrw.de,

www.sv-siemens-muelheim.de

Tanz-Turnier-Club Mülheim an der Ruhr
Zeppelinstraße 193, 45470 Mülheim an der Ruhr

Präventionskurse im Bereich „Haltung und Bewegung“, Folkloretanz

☺ Peter Schemkes, Tel.: 02066 / 469 58 76

Monika Lind, Tel.: 0208 / 38 51 05

📧 Info@ttc-muelheim.de, www.ttc-muelheim.de