Trainingsplan Fitness und Gesundheit im SV 1860 Minden e.V.

„Hallo! Sie möchten sich gerne bewegen, aber wissen noch nicht genau, was für Sie das Richtige ist? Dann schnuppern Sie in unsere unterschiedlichen Gruppen herein. Wir bieten für jedes Alter und Geschlecht etwas an. Beim Vereinssport steht die Freude an der Bewegung und der gemeinsame Spaß in der Gruppe im Vordergrund. Wir freuen uns immer auf neue Teilnehmer/ Teilnehmerinnen!“ **per 10.11.2026**

Gruppe	Alter	Zeit	Wochentag	Ort	Trainer
Frauen in Bewegung	**ab 60 Jahren**	**19.00 – 20.30 Uhr**	**Montag**	**Wichernschule**	Rita Reiners-Gertges
Umsteiger/Oldies Handball	**ab 50 Jahren**	**19.00 – 20.15 Uhr**	**Montag**	**Hohenstaufenhalle**	Sylke Rösener Ulrike Zigeler-Hanke
Sport und Gymnastik	**Senioren ab 75 Jahren**	**14.30 – 16.30 Uhr**	**Dienstag**	**Jahnhalle**	Berndt Fricke
Frauenfitness	**ab 18 Jahren**	**18.00 – 19.00 Uhr**	**Dienstag**	**Eine-Welt Schule** **Wintermonate** **Bierpohlschule** **Sommermonate**	Victoria Teuber
Fitness von Taibo – Joga	**Frauen und Männer ab 18 Jahren**	**20.30 – 21.30 Uhr**	**Dienstag**	**Jahnhalle**	Karin Laue
Fußball und Spaß für Männer	**ab 35 Jahren**	**18.30 – 20.00 Uhr**	**Dienstag**	**Hohenstaufenhalle**	Sascha Klasmeier
Rehagymnastik	**Frauen und Männer**	**09.00-09.45 Uhr**	**Mittwoch**	**Jahnhalle**	Jutta Nagel-Pamin

Prävention	**Frauen 50 +**	**10.00 -11.00 Uhr**	**Mittwoch**	**Jahnhalle**	Karin Laue
Wirbelsäulengymnastik	**Frauen / Männer**	**18.30 – 19.15 Uhr**	**Mittwoch**	**Hohenstaufenhalle**	Jutta Nagel-Pamin
Wirbelsäulengymnastik	**Frauen/Männer**	**19.15 – 20.00 Uhr**	**Mittwoch**	**Hohenstaufenhalle**	Jutta Nagel- Pamin
Frauen-/Männer-Fitness ab 60	**Frauen/Männer ab 60 Jahren**	**19.00 -20.30 Uhr**	**Donnerstag**	**Hohenstaufenschule**	Ulla Ferling
Fitness von Taibo – Joga	**Frauen/Männer ab 18 Jahren**	**19.45 -20.45 Uhr**	**Donnerstag**	**Jahnhalle**	Karin Laue
Sportabzeichen Treff	**für alle**	**16.30-18.30 Uhr**	**Donnerstag**	**Weserstadion**	Nur von Mai bis Okt. des Jahres!
Sportabzeichen Treff	**für alle**	**17.00-19.00 Uhr**	**Freitag**	**Weserstadion**	Ende Mai-Ende Sept.
Wassergymnastik	**Frauen/Männer**	**19.00-19.45 Uhr**	**Dienstag**	**Melittabad**	Ulrike Ziegeler-Hanke
Wassergymnastik	**Frauen/Männer**	**16.00 – 16.45 Uhr**	**Mittwoch**	**Melittabad**	Ulrike Ziegeler-Hanke

Abteilungsleiterin: Victoria Schaffer fitnessundgesundheit@sv1860minden.de

Stellv. Abteilungsleiterin: Anke Reuther anke.reuther@arcor.de Tel.Nr. 0571-93426939