



Im Alter **AKTIV** und **FIT** leben (AuF leben) –
Gesundheitsförderung
in der Lebenswelt Kommune

Das AuF leben-Tandem Wedel

AKTIV und FIT leben – diese Botschaft ist eine Chance für alle, die durch regelmäßige Bewegung ihre körperliche und mentale Gesundheit sowie ihre Selbstständigkeit fördern und lange erhalten möchten.

Die Stadt Wedel und der Wedeler Turn- und Sportverein e. V. widmen sich seit April 2024 verstärkt dem Thema “Bewegungsförderung älterer Menschen” und setzen gemeinsam das Projekt AuF leben um.

In Wedel wird bereits eine Vielzahl an Bewegungsangeboten für die Zielgruppe 60 Plus angeboten, um ein bewegtes Leben führen zu können.

Nach einer dreijährigen Pilotphase startete im Juni 2022 das Projekt AuF leben bundesweit in sieben Ländern. Die Förderung des Projekts erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).

AuF leben hat zum Ziel, **die körperliche Aktivität älterer Menschen zu steigern und die Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune nachhaltig zu verbessern.**

Im Mittelpunkt steht die enge Zusammenarbeit einer Kommune und einem (oder mehreren) regionalen Turn- und Sportverein(en). Sie bilden gemeinsam ein Tandem.

Die Stadt Wedel und der Wedeler Turn- und Sportverein setzen das Projekt seit April 2024 als Tandem um.

DER BEWEGUNGS- KALENDER

- alles auf einen Blick

Dieser Bewegungskalender gibt Ihnen einen Überblick über die bestehenden Bewegungsangebote in Wedel, die für Menschen ab 60 Jahren geeignet sind.

[Hinweise zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten in den Sportvereinen:](#)

- Die Kursangebote sind offen für Alle.
- Alle Angebote können kostenfrei ausprobiert werden.
- Langfristig ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

Bei Fragen oder Interesse zur Teilnahme wenden Sie sich gerne an:

Wedeler Turn- und Sportverein e. V.
E-Mail: info@wedeler-tsv.de
Telefon: 04103 – 22 00



BEWEGUNGS- KALENDER WEDEL

Alle Angebote auf einen Blick

**BEWEGUNG, GEMEINSCHAFT,
SPASS & FREUDE**

Zusammengestellt durch das Tandem Wedel:

**Stadt Wedel
Wedeler Turn- und Sportverein e. V.**



BEWEGUNGSKALENDER Wedel

Angebote der AWO

Montag

Gymnastik

🕒 15:00 - 16:00

📍 AWO-Treff, Rudolf-Breitscheid-Str. 40a

Dienstag

Qigong

🕒 14:30 - 15:30

📍 AWO-Treff, Rudolf-Breitscheid-Str. 40a

Kontakt bei der AWO

Telefon: 04103 180 840



Es ist nie zu spät anzufangen:
AKTIV und FIT im Alter!

Angebote der Familienbildungsstätte

Donnerstag

(25.04.2024 - 18.07.2024)

Sanfte Gymnastik

🕒 09:15 - 10:00

📍 Wing Tsun Schule Wedel, Elbstraße 88

Anmeldung über die Website der Familienbildung Wedel

(www.familienbildung-wedel.de)



Angebote des Wedeler TSV

Montag

Gerätefit

🕒 08:30 - 09:30 | 17:00 - 18:00

📍 Bekstraße 22

Bleib Fit

🕒 09:45 - 10:45

📍 WTSV-Halle, Schulauer Straße 63

Dienstag

Gerätefit

09:15 - 10:15 | 10:30 - 11:30

🕒 11:45 - 12:45 | 15:45 - 16:45

17:00 - 18:00

📍 Bekstraße 22

Stretch & Relax

🕒 18:00 - 18:45

📍 Bekstraße 22

Mittwoch

Aqua-Fitness 60+

🕒 09:00 - 09:45

📍 Die Badebucht, Am Freibad 1

Gerätefit

08:30 - 09:30 | 09:45 - 10:45

🕒 11:00 - 12:00 | 12:15 - 13:15

📍 Bekstraße 22

Senioren Fit

🕒 09:00 - 09:45 | 10:00 - 10:45

📍 Bekstraße 22

Donnerstag

Bleib Fit

🕒 10:30 - 11:30

📍 WTSV-Halle, Schulauer Straße 63

Fitnessgymnastik

🕒 19:15 - 20:15

📍 Sporthalle Altstadtschule, Schulstraße 8

Gerätefit

08:45 - 09:45 | 10:00 - 11:00

🕒 11:15 - 12:15

📍 Bekstraße 22

Freitag

Bleib Fit

🕒 09:00 - 10:00

📍 Bekstraße 22

Gerätefit

09:15 - 10:15 | 10:30 - 11:30

🕒 11:45 - 12:45 | 15:45 - 16:45

17:00 - 18:00

📍 Bekstraße 22

Kontakt im Wedeler TSV

E-Mail: info@wedeler-tsv.de

Telefon: 04103 - 22 00



Alle Kurse sind offen für ALLE!
Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Angebote des SC Cosmos

Montag

Fußball

🕒 20:30 - 22:00

📍 Kunstrasenplatz Schulauer Straße 56

Yoga/ Pilates

🕒 19:30 - 21:00

📍 Albert-Schweizer-Schulsporthalle,

Pulverstraße 67A

Dienstag - Freitag

Tischtennis

🕒 20:00 - 22:00

📍 Halle des Förderzentrums (ehemals Pestalozzi Schule), Pinneberger Straße

Sonntag

Tischtennis

🕒 12:00 - 14:00

📍 Halle des Förderzentrums (ehemals Pestalozzi Schule), Pinneberger Straße

Fußball

Christian Rieck 0171 888 66 76

Tischtennis

Dirk Carstens 04130 188 13 62

Yoga/ Pilates

Susanne Mühlich 04103 905 90 74

