



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 11.12.2025



Gruppe	Alter	Zeit	Wochentag	Ort	Trainer
Frauen in Bewegung	ab 50 Jahren	19.00 – 20.30 Uhr	Montag	Wichernschule	Rita Reiners-Gertges
Umsteiger/Oldies Handball	ab 40 Jahren	19.00 – 20.15 Uhr	Montag	Hohenstaufenhalle	Klein /Rösener
Sport und Gymnastik	Senioren ab 70 Jahre	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 Schaffer
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	Matthias Wessel
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 50	Frauen/Männer ab 50 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