

# SPORT 50+ IN COBURG

Gesund und fit im Alter.



# BKK <sup>F</sup> <sup>T</sup> <sup>E</sup>

**Die Krankenkasse mit  
starken Leistungen.**



**Jederzeit**

**SÜC Energie und H<sub>2</sub>O GmbH**  
Bamberger Straße 2 - 6, 96450 Coburg  
Telefon: (0 95 61) 7 49-0

**energie-  
geladen!**

[www.suec.de](http://www.suec.de)

## **Wer auch mit 50 plus noch gut zu Fuß sein will, muss frühzeitig trainieren, Schritt zu halten!**



Der prozentuale Anteil der „Generation 50plus“ an der Altersstruktur in Deutschland steigt zunehmend. Menschen im höheren Erwachsenenalter besitzen ausgeprägte Lebenserfahrung sowie vielfältiges Wissen – Potenziale, von denen die Gesellschaft nur profitieren kann. Es gilt daher, diesen Gruppen besondere Aufmerksamkeit zu widmen, sie verstärkt in die Gemeinschaft zu integrieren, sie zu fördern, sie außerdem zu ermuntern, sich geistig sowie körperlich aktiv und vital zu halten.

Erfreulicherweise hat der Deutsche Olympische Sportbund im Juli 2003 mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend das dreijährige Modellprojekt „Richtig fit ab 50“ gestartet. Damit will die Organisation die Botschaft vermitteln, dass Sport Spaß macht, Erfolgserlebnisse bereitet, den Kontakt zu gleichgesinnten Menschen herstellt und darüber hinaus Krankheiten vorbeugt sowie

den Alterungsprozess verlangsamt. Dieses Angebot wird engagiert unterstützt durch zahlreiche Kooperationspartner im Gesundheits- und Sozialwesen, mit deren Hilfe die Arbeit vor Ort vernetzt und im Sinne der Zielgruppe effektiver gestalten werden soll.

Mit dieser vom Deutschen Olympischen Sportbund initiierten Aktion „Richtig fit ab 50“ wollen wir die Coburger Vereine nun anregen, weitere attraktive Angebote für den Adressatenkreis zu erstellen. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme, danken allen Beteiligten für Ihren beherzten sowie lobenswerten Einsatz und wünschen natürlich viel Spaß!

Norbert Tessmer  
2. Bürgermeister und Sozialreferent

# INHALT

Grußwort Norbert Tessmer .....	3
Vorwort P. Schubert u. E. Fröbel .....	5
Sportangebote sortiert nach Sportarten .....	6
Sportangebote der einzelnen Vereine .....	14
Sportarten – Kurz und knapp erklärt .....	24

# IMPRESSUM

**Herausgeber:** Stadt Coburg  
– Seniorenbüro –  
Oberer Bürglaß 4  
96450 Coburg  
Telefon 0 95 61 / 89-25 02 oder 89-15 00  
Fax 0 95 61 / 89-15 79

**Redaktion:** Renate Ruder

**Stand:** 10/2008

Titelbild: © Junial Enterprises - Fotolia.com

Weitere Fotos: © Galina Barskaya / © Marcel Mooij / © Maria.P. / © The Roadrunner / © Otmar Smit /

© Chad McDermott / © carmeta / © Mayangsari / - Fotolia.com

# VORWORT

In den letzten Jahren ist die Situation älterer Menschen immer stärker in den Blickpunkt gesellschaftlicher Diskussionen geraten. Trotz vielfältiger Bemühungen der Sportorganisation im Bereich „Bewegung und Sport für Ältere“ ist immer noch festzustellen, dass gegenwärtig noch zu wenig Menschen regelmäßigen körperlichen Aktivitäten nachgehen.

Wer älter wird und gesund bleiben will, braucht regelmäßig Bewegung. Richtig gestaltete, regelmäßige und an die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren angepasste sportliche Betätigung kann – wie zahlreiche medizinische und sportwissenschaftliche Studien zeigen – einen

Beitrag zur Gesunderhaltung und zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness leisten und damit die Lebensqualität steigern.

Das Seniorenbüro und das Sportamt der Stadt Coburg haben es sich zur Aufgabe gemacht, mit den Coburger Sportvereinen ältere Menschen zu aktivieren und zu ermutigen, sich wieder sportlich zu betätigen.

In den Coburger Sport- und Wandervereinen gibt es bereits zahlreiche, attraktive Angebote für die Generation 50 plus. Damit das vielseitige Angebote der Vereine bekannt wird, wurde die Broschüre „Fit ab 50 plus“ erstellt.



Peter Schubert  
Leiter des Sozialamtes



Eberhard Fröbel  
Leiter des Sportamtes

# SPORTANGEBOTE NACH SPORTARTEN

## ❖ Aerobic

### **Coburger Turnerschaft**

Tel. 09561/18841

Fax: 09561/28639

ct-info@coburger-turnerschaft.de

www.coburger-turnerschaft.de

### **Turnverein von 1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241

Fax: 09561/200872

48er.liebkopf@arcor.de

www.tv1848coburg.de

## ❖ Aquajogging

### **VSV Coburg e.V.**

Tel. 09561/68256

bernd-schwimmen@gmx.de

## ❖ Badminton

### **Turnverein Lützelbuch 1904 e.V.**

Tel. 09561/25577 oder

0171/6525905

info@tv-luetzelbuch.de

www.tv-luetzelbuch.de

### **Turnverein von 1907**

### **Coburg-Ketschendorf. E.V.**

Tel. 09561/231893

irene-jacob@hotmail.com

www.tv-ketschendorf.de

## ❖ Billard

### **Billardfreunde Creidlitz-Coburg e.V.**

Tel. 09561/29134

www.billardfreunde.com

## ❖ Bowling

### **Bowling-Club Coburg**

Tel. 09568/7045

Hewesch@t-online.de

## ❖ Faustball

### **TSG Creidlitz e.V.**

Oberturnwart@TSG-Creidlitz.de

www.tsg-creidlitz.de

## ❖ Fechten

### **Coburger Turnerschaft von 1881 e.V.**

Tel. 09561/18841

Fax: 09561/28639

ct-info@coburger-turnerschaft.de

www.coburger-turnerschaft.de

## ❖ Fußball

### **Sportverein Ketschendorf 1946 e.V.**

Tel. 09561/28769

p.schoberer@svk-ketschendorf.de

www.svk-ketschendorf.de

## **Turn- und Sportverein Cortendorf**

Tel. 09561/66472  
info@tsv-cortendorf.de

## **❖ Golfen**

### **Golf-Club Coburg**

Tel. 09561/36677  
oder 095461/1212  
info@gc-coburg.de  
www.gc-coburg.de

### **Golf-Club Kronach**

Tel. 0964/8812  
info@gc-kronach.de  
www.gc-kronach.de



## **❖ Gymnastik**

### **Coburger Turnerschaft**

Tel. 09561/18831  
Fax: 09561/28639  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

### **Schwimmverein Coburg e.V.**

Tel. 09561/36521

Fax: 09561/319491  
geuter@t-online.de  
www.schwimmverein-coburg.de

### **Sportverein Hut Coburg e.V.**

Tel. 09561/36405 oder  
Mobil 0171/6514227  
info@sv-hut-coburg.de  
www.sv-hut-coburg.de

### **Sportverein Ketschendorf 1946 e.V.**

Tel. 09561/28769  
p.schoberer@svk-ketschendorf.de  
www.svk-ketschendorf.de

### **TSV Beiersdorf e.V.**

Tel. 09561/50479  
zip.cobei@t-online.de  
www.tsv-beiersdorf.de

### **TSV Bertelsdorf**

Tel. 09561/66306  
u.schäftlein@freenet.de

### **Turnverein von 1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241  
Fax: 09561/200872  
48er.liebkopf@arcor.de  
www.tv1848coburg.de

### **Turn- und Sportverein Cortendorf**

Tel. 09561/39991  
info@tsv-cortendorf.de

### **TSG Creidlitz e.V.**

Oberturnwart@TSG-Creidlitz.de  
www.tsg-creidlitz.de

**Turnverein von 1907  
Coburg-Ketschendorf e.V.**

Tel. 09561/231893  
irene-jacob@hotmail.com  
www.tv-ketschendorf.de

**Turnverein Lützelbuch  
1904 e.V.**

Tel. 09561/25577 oder  
Mobil 0171/6525905  
info@tv-luetzelbuch.de  
www.tv-luetzelbuch.de

**Turnverein 1894  
Coburg Neuses**

Tel. 09561/38004  
martina.kolbeck@freenet.de

**VSV Coburg e.V.**

Tel. 09561/68256  
bernd-schwimmen@gmx.de

**Lauftreff**

**Coburger Turnerschaft  
von 1861 e.V.**

Tel. 09561/18841  
Fax: 09561/28639  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

**Kanuwandern**

**AWV Coburg 1920 e.V.**

Tel. 09561/429515  
kolb.florian@arcor.de  
www.awvcoburg.de

**Kegeln**

**Coburger Turnerschaft  
von 1861 e.V.**

Tel 09561/18841  
Fax: 09561/28639  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

**Postsportverein Coburg e.V.**

Tel. 09561/10431  
postsvcoburg@aol.com

**TSV Bertelsdorf**

Tel. 09561/53680  
u.schäftlein@freenet.de

**Klettern**

**Deutscher Alpenverein e.V.**

Tel. 09561/1760  
danner-m@t-online.de

**Krafttraining**

**Schwimmverein Coburg e.V.**

Tel. 09561/62856  
geuter@t-online.de  
www.schwimmverein-coburg.de

**Nordic Walking**

**Schwimmverein Coburg e.V.**

Tel. 09561/36521  
Fax: 09561/319491  
geuter@t-online.de  
www.schwimmverein-coburg.de





### **Sportverein Ketschendorf 1946 e.V.**

Tel. 09561/28769  
p.schoberer@svk-ketschendorf.de  
www.svk-ketschendorf.de

### **TSV Beiersdorf e.V.**

Tel. 09561/68101  
oder 09561/69750  
zip.cobei@online.de  
www.tsv-beiersdorf.de

### **TSG Creidlitz e.V.**

Oberturnwart@TSG-Creidlitz.de  
www.tsg.-creidlitz.de

### **Turnverein v. 1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241  
Fax: 09561/200872  
48er.liebkopf@arcor.de  
www.tv1848coburg.de

### **Turnverein von 1907 Coburg-Ketschendorf**

Tel. 09561/231893  
irene-jacob@hotmail.com  
www.tv-ketschendorf.de

### **Turnverein 1894**

#### **Coburg Neuses**

Tel. 09561/38004  
martina.kolbeck@freenet.de

## ❖ Osteoporose-Gymnastik

### **Coburger Turnerschaft von 1861 e.V.**

Tel. 09561/18841  
Fax: 09561/28639  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

### **Turnverein von 1907 Coburg-Ketschendorf**

Tel. 09561/231893  
irene-jacob@hotmail.com  
www.tv-ketschendorf.de

## ❖ Paddeln

### **Paddel- u. Segelclub Coburg-Schney**

Tel. 09561/ 30387  
oder 09561/95232  
info@psc-coburg.de  
www.psc-coburg.de

## ❖ Pilates

### **Turnverein von 1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241  
Fax: 09561/200872  
48er.liebkopf@arcor.de  
www.tv1848coburg.de

## ❖❖❖ **Prellball**

### **Coburger Turnerschaft v. 1861 e.V.**

Tel. 09561/18841

Fax: 09561/28639

ct-info@coburger-turnerschaft.de

www.coburger-turnerschaft.de

## ❖❖❖ **Radfahren**

### **Turnverein von 1907**

#### **Coburg-Ketschendorf e.V.**

Tel. 09561/231893

irene-jacob@hotmail.com

www.tv-ketschendorf.de



## ❖❖❖ **Reiten**

### **Reitgemeinschaft Coburg-Rödental**

Tel. 09561/1285

Fax: 09561/28760

h.h.eidt@rg.coburg-roedental.com

www.rg-coburg-roedental.com

### **Reitverein-Hohenstein**

Mobil 0162/4980277

info@reitverein-hohenstein.de

www.reitverein-hohenstein.de

## ❖❖❖ **Rückengymnastik**

### **Turnverein von**

#### **1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241

Fax: 09561/200872

48er.liebkopf@arcor.de

www.tv1848coburg.de

### **TSV Beiersdorf e.V.**

Tel. 09561/69750

zip.cobei@t-online.de

www.tsv-beiersdorf.de

### **Turnverein von 1907**

#### **Coburg-Ketschendorf e.V.**

Tel 09561/231893

irene-jacob@hotmail.com

www.tv-ketschendorf.de

### **VSV Coburg e.V.**

Tel. 09561/68256

bernd-schwimmen@gmx.de

## ❖❖❖ **Schießsport**

### **Schützengesellschaft**

#### **Coburg 1354 e.V.**

Tel. 09561/30724

h-h.hartan@sgcoburg.de

www.sgcoburg.de

### **Schützenverein**

#### **Creidlitz**

Tel. 09561/200990

OSM-@schuetzenverein-creidlitz.de

www.schuetzenverein-creidlitz.de

### **Schützengilde Scheuerfeld „Mühlengrund“ e.V.**

Tel. 09565/921290  
info@sgscheuerfeld.de  
www.sgscheuerfeld.de

### **Schützenverein von 1850 „Herzogstand“ e.V.**

Tel. 09561/29099  
herbert.heerdegen@svherzogstand.de  
www.svherzogstand.de

## **•••• Schwimmen**

### **Schwimmverein Coburg e.V.**

Tel. 09561/36521  
Fax: 09561/319491  
geuter@t-online.de  
www.schwimmverein-coburg.de

### **VSV Coburg e.V.**

Tel. 09561/68256  
bernd-schwimmen@gmx.de

## **•••• Sitz-/Stuhlgymnastik**

### **Turnverein von 1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241  
Fax: 09561/200872  
48er.liebkopf@arcor.de  
www.tv1848coburg.de

## **•••• Skigymnastik**

### **Deutscher Alpenverein e.V.**

Tel. 09561/31020  
hs-scheurer@arcor.de

### **Turnverein von 1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241  
Fax: 09561/20087  
48er.liebkopf@arcor.de  
www.tv1848coburg.de

### **TSG Creidlitz e.V.**

Oberturnwart@TSG-Creidlitz.de  
www.tsg-creidlitz.de

### **TSV Beiersdorf e.V.**

Tel. 09561/511994  
zip.cobei@t-online.de  
www.tsv-beiersdorf.de

## **•••• Tanzen**

### **Schützenverein Creidlitz**

Tel. 09561/200990  
OSM@schuetzenverein-creidlitz.de  
www.schuetzenverein.creidlitz.de

### **TSC Schwarz-Gelb Coburg e.V.**

Tel. 09568/6853  
Mobil 0170/830861  
www.tsc-schwarzgelb.de

## **•••• Tennis**

### **Coburger Turnerschaft von 1861 e.V.**

Tel. 09561/18071  
Mobil 0171/5863606  
F.B.Funk@arcor.de

### **TC Veste Coburg**

Tel. 09561/26440  
moser-ahorn@arcor.de  
www.tc-veste-coburg.de

### **Tennis-Club**

#### **„Weiss-Rot“ Coburg e.V.**

Tel 09561/33044  
vonmin ding@tc-weiss-rot-coburg.de  
www.tc-weiss-rot-coburg

### **Turn- und Sportverein Scheuerfeld 1900 e.V.**

Tel. 09561/34337  
Mobil 0160/06690677  
Roldand.Eibl@coburg.de  
www.tsv-scheuerfeld.de

### **•••• Tischtennis**

### **Coburger Turnerschaft v. 1861 e.V.**

Tel. 09561/18841  
Fax: 09561/28639  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

### **Tischtennisclub Neershof/Steinrod**

Tel. 09561/8231

### **Turn- und Sportverein Cortendorf**

Tel. 09563/4717  
info@tsv-cortendorf.de

### **TSG Creidlitz e.V.**

Oberturnwart@TSG-Creidlitz.de  
www.tsg-creidlitz.de



### **TSV Bertelsdorf**

Tel. 09561/39232  
u.schäftlein@freenet.de

### **Turnverein von 1848 Coburg e.V.**

Tel. 09561/15241  
Fax: 09561/200872  
48er.liebkopf@arcor.de  
www.tv1848coburg.de

### **Turnverein Lützelbuch 1904 e.V.**

Tel. 09561/10634  
info@tv-luetzelbuch-de  
www.tv-luetzelbuch.de

### **Turn- und Sportverein Scheuerfeld 1900 e.V.**

Tel. 09561/37200  
Roldand.Eibl@coburg.de  
www.tsv-scheuerfeld.de

**Turnverein von 1907  
Coburg-Ketschendorf e.V.**

Tel. 09561/231893  
irene-jacob@hotmail.com  
www.tv-ketschendorf.de

❖ **Tai Chi**

**Turnverein 1894 Coburg Neuses**

Tel. 09561/38004  
martina.kolbeck@freenet.de

❖ **Volleyball**

**Coburger Turnerschaft v. 1861 e.V.**

Tel. 09561/18841  
Fax: 09561/28639  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

**TSG Creidlitz e.V.**

Oberturnwart@TSG-Creidlitz.de  
www.tsg-creidlitz.de

**Turnverein von 1907  
Coburg-Ketschendorf e.V.**

Tel. 09561/231893  
irene-jacob@hotmail.com  
www.tv-ketschendorf.de

❖ **Wandern**

**Coburger Turnerschaft v. 1861 e.V.**

Tel. 09561/18841  
Fax: 09561/28639  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

**Deutscher  
Alpenverein e.V.**

Tel. 09561/34566  
oder 09561/95970  
hs-scheurer@arcor.de  
Alpenverein-coburg@t-online.de

**Marsch- und Wanderfreunde e.V.  
Coburg-Wüstenahorn**

Tel. 09561/38697

**Naturfreunde Deutschlands  
- Ortsgruppe Coburg -**

Tel. 09561/37966  
Lenich-Walter@gmx.de

**Schwimmverein Coburg e.V.**

Tel. 09561/60061  
geuter@t-online.de  
www.schwimmverein-coburg.de

**Thüringer Waldverein**

Tel. 09561/94373  
oder 09561/25820  
www.farnkraut-coburg.de

❖ **Wassergymnastik**

**AWV Coburg 1920 e.V.**

Te. 09561/30603  
Fax: 09561/429515  
kolb.florian@arcor.de  
www.awvcoburg.de

**VSV Coburg e.V.**

Tel. 09561/15635  
bernd-schwimmen@gmx.de

# COBURGER SPORT- UND WANDERVEREINE MIT IHREM SPORTANGEBOT FÜR SENIOREN/INNEN AB 50 PLUS

## AWV Coburg 1920 e.V.

### ☛ **Kanuwandern**

Vereinsgelände in Schney am Main  
Ansprechpartner:  
Harry Witzgall  
Tel. 09571/873192

### ☛ **Wassergymnastik**

Ansprechpartnerin:  
Frau Ruth Kolb  
Kantstr. 17  
96450 Coburg  
Tel. 09561/30603  
Fax: 09561/429515  
E-mail: kolb.florian@arcor.de  
www.awvcoburg.de

## Billardfreunde Creidlitz-Coburg e.V.

### ☛ **Karambillard**

### ☛ **Poolbillard**

Ansprechpartner:  
Hans-Jürgen Meitz  
Tel. 09561/29134  
www.billardfreunde.com



## 1. Bowling-Club Coburg

### ☛ **Bowling**

Ansprechpartnerin:  
Heidmarie Schelhorn  
Meilschnitzer Str. 34  
96465 Neustadt  
Tel. 09568/7045  
E-mail: Hewesch@t-online.de

## Coburger Turnerschaft v. 1861 e.V.

### ☛ **Aerobic/Bauch, Beine, Po**

### ☛ **Wirbelsäulengymnastik**

### ☛ **Gymnastik für Frauen**

### ☛ **Gymnastik für Männer und Frauen**

### ☛ **Wirkungsgymnastik für Frauen**

### ☛ **Osteoporose Vorbeugung**

### ☛ **Fechten**

- ❖ **Lauffreß**
- ❖ **Prellball**
- ❖ **Volleyball Jedermann/frau**
- ❖ **Tischtennis**
- ❖ **Kegeln**
- ❖ **Wandern**
- ❖ **Tennis**

Ansprechpartner:  
Fritz Funk  
Tel. 09561/18071  
oder Mobil 0171/5863606  
F.B.Funk@arcor.de

Ansprechpartner:  
Rolf Beyersdorf  
Karchestr. 2  
96450 Coburg  
Geschäftszeiten:  
Mo/Do/Fr von 9.30 bis 12.00 Uhr  
Di von 15.00 bis 17.00 Uhr  
Tel. 09561/18841  
Fax: 09561/28639  
E-mail:  
ct-info@coburger-turnerschaft.de  
www.coburger-turnerschaft.de

## Deutscher Alpenverein e.V.

- ❖ **Wandern u. Gemeinschafts-  
fahrten**  
Ansprechpartner: Lothar Baier  
Tel. 09561/34566
- ❖ **Ausflüge, Wanderungen  
wochentags, Seniorenguppe**

Ansprechpartner:  
Karl-Wolfgang Stelzner  
Tel. 09561/95970

- ❖ **Seniorenklettergruppe**  
Ansprechpartner:  
Manfred Danner  
Tel. 09561/1760  
E-mail: danner-m@t-online.de

- ❖ **Wintersport**  
Ansprechpartnerin:  
Heike Scheurer  
Tel. 09561/31020  
E-mail: hs-scheurer@arcor.de  
Alpenverein-coburg@t-online.de

## Golf-Club Coburg

- ❖ **Golfen**  
Golfplatz Schloss Tambach  
Ansprechpartner:  
Präsident Dr. Andreas Höllein  
Thüringer Str. 7  
96479 Weitramsdorf  
Tel. 09561/36677  
oder:  
Clubsekretariat  
Tel. 09567/1212  
E-mail: info@gc-coburg.de  
www.gc-coburg.de

## Golf-Club Kronach

- ❖ **Golfen**  
Golfplatz Gut Nagel  
Oberlangensstadt

Ansprechpartner:  
Präsident Dieter Rose  
Tel. 0964/8812  
E-mail: d.rose@gc-kronach.de  
E-mail: info@gc-kronach.de  
www.gc-kronach.de

## **Marsch- und Wanderfreunde e.V. Coburg-Wüstenahorn**

### ❖ **Wandern**

Ansprechpartner:  
Harald Gernet  
Scheuerfelder Str. 85  
96450 Coburg  
Tel. 09561/38697

## **Naturfreunde Deutschlands Ortsgruppe Coburg e.V.**

### ❖ **Wandern**

Ansprechpartner:  
Walter Lenich  
Schulstr. 6  
96479 Weitramsdorf  
Tel. 09561/37966  
E-mail: Lenich-Walter@gmx.de

## **Paddel- u. Segelclub Coburg-Schney**

### ❖ **Paddeln und Segeln**

Vereinsgelände in Schney  
am Main  
Ansprechpartner:  
Peter Fischer  
Fischersleite 6 a

96450 Coburg  
Tel. 09561/30387

Ansprechpartner:  
Michael Forkel  
Untere Klinge 16  
96450 Coburg  
Tel. 09561/95232

E-mail: info@psc-coburg.de  
www.psc-coburg.de



## **Postsportverein Coburg e.V.**

### ❖ **Kegeln**

Ansprechpartner:  
Karl-Heinz Gloge  
Virchowstr. 18 a  
96450 Coburg  
Tel. 09561/10431  
E-mail: postsvcoburg@aol.com



## Reitgemeinschaft Coburg-Rödental

### ••• Reiten

Ansprechpartner:  
Dr. H.-H.Eidt  
Alexandrinenstr. 6  
96450 Coburg  
Tel. 09561/1285  
Fax 09561/28760  
E-mail.:  
h.h.eidt@rg.coburg-roedental.com  
www.rg-coburg-roedental.com

## Reitverein-Hohenstein

### ••• Reiten

Ansprechpartnerin:  
Anja von Imhoff  
Mobil: 0162/4980277  
E-mail:  
info@reitverein-hohenstein.de  
www.reitverein-hohenstein.de

## Schützengesellschaft Coburg 1354 e.V.

### ••• Sportschießen

Ansprechpartner:  
Dieter Klas  
Tel. 09565/1351

Ansprechpartner:  
Hans-Herbert Hartan  
Sonnenleite 23  
96450 Coburg  
Tel. 09561/30724

E-mail: h-h.hartan@sgcoburg.de  
www.sgcoburg.de

## Schützenverein Creidlitz

### ••• Luftgewehrschießen

### ••• Seniorentanz

Ansprechpartner:  
Michael Eck  
Creidlitzer Str. 82 a  
96450 Coburg  
Tel. 09561/200990  
E-mail:  
OSM@schuetzenverein-creidlitz.de  
www.schuetzenverein-creidlitz.de

## Schützengilde Scheuerfeld „Mühlengrund“ e.V.

### ••• Sportschießen

### ••• Bogenschießen

Ansprechpartner:  
Matthias Heider  
Schernecker Str. 27  
96253 Untersiemau  
Tel. 09565/921290  
E-mail: info@sgscheuerfeld.de  
www.sgscheuerfeld.de

## Schützenverein von 1850 „Herzogstand“ e.V.

### ••• Sportschießen

Ansprechpartner:  
Herbert Heerdegen  
Ketschengrund 62  
96450 Coburg

Tel. 09561/29099  
E-mail:  
herbert.heerdegen@svherzogstand.de  
www.svherzogstand.de

## Schwimmverein Coburg e.V.

### ••••• **Erwachsenenschwimmkurse**

Ansprechpartnerin:  
Frau Isolde Dünisch  
Tel. 09561/60756

### ••••• **Hausfrauengymnastik I**

Ansprechpartnerin:  
Frau Gerda Carl  
Tel. 09561/30931

### ••••• **Hausfrauengymnastik II**

Ansprechpartnerin:  
Frau Emmi Leitner  
Tel. 09561/95892

### ••••• **Gymnastik für Senioren/-innen ab 60 Jahre**

### ••••• **Nordic Walking**

### ••••• **Krafttraining f. Senioren/-innen ab 60 Jahre**

Ansprechpartnerin:  
Anette Scheele  
Tel. 09561/62856

### ••••• **Senioren/-innen-Wandern**

Ansprechpartner:  
Rolf Platsch  
Tel. 09561/60061

### ••••• **Wettkampfschwimmen**

Ansprechpartnerin:  
Kristina Geuter  
Tel. 09561/36521

### Ansprechpartner:

1. Vorsitzender  
Klaus Geuter  
Judenberg 38  
96450 Coburg  
Tel. 09561/36521  
Fax. 09561/319491  
E-mail: geuter@t-online.de  
www.schwimmverein-coburg.de



## Sportverein Hut Coburg e.V.

### ••••• **Gymnastik für Frauen**

Ansprechpartnerin:

Elisabeth Knauf  
Paul-Helbich-Str. 9  
96450 Coburg  
Tel. 09561/36479  
Ansprechpartner:  
Thomas Baumann  
Sandstr. 54 a  
96450 Coburg  
Tel. 09561/36405  
oder Mobil 0171/6514227  
E-mail: info@sv-hut-coburg.de  
www.sv-hut-coburg.de

## **Sportverein Ketschendorf 1946 e.V.**

- **Damengymnastik**
- **Fußball - Alte Herren**
- **Nordic-Walking**

Ansprechpartner:  
Peter Schoberer  
Riemenschneiderweg 11  
96450 Coburg  
Tel. 09561/28769  
E-mail:  
p.schoberer@svk-ketschendorf.de  
www.svk-ketschendorf.de

## **TSC Schwarz-Gelb Coburg e.V.**

- **Tanzen**  
Ansprechpartner:  
Michael Schramm  
Am Schulberg 17  
96465 Neustadt

Tel. 09568/6853  
oder Mobil 0170/830861  
www.tsc-schwarzgelb.de

## **Tischtennisclub Neershof/Steinrod**

- **Tischtennis**  
Ansprechpartner:  
Siegfried Derks  
Neershofer Str. 135  
96450 Coburg  
Tel. 09561/8231

## **TC Veste Coburg**

- **Tennis**  
Ansprechpartner:  
Erhard Moser  
Hauptstr. 11 a  
96482 Ahorn  
Tel. 09561/26440  
E-mail: moser-ahorn@arcor.de  
www.tc-veste-coburg.de

## **Tennis-Club „Weiss-Rot“ Coburg e.V.**

- **Tennis**  
Ansprechpartner:  
Hubert von Minding  
Ketschendorfer Str. 70 c  
96450 Coburg  
Tel. 09561/33044  
E-mail:  
vonminding@tc-weiss-rot-coburg.de  
www.tc-weiss-rot-coburg

## Thüringer Waldverein

### Wandern

Ansprechpartner:  
Wolfgang Süße  
Zinkenwehr 28  
96450 Coburg  
Tel. 09561/25820

Wilhelm Bauer  
Bergstr. 20 f  
96450 Coburg  
Tel. 09561/94373  
www.farnkraut-coburg.de

## TSV Beiersdorf e.V.

### Nordic Walking

Ansprechpartner:  
D. Heinke  
Tel 09561/68101

D. Kratschmann  
Tel. 09561/69750

### Wirbelsäulengymnastik

Ansprechpartnerin:  
Doris Kratschmann  
Tel. 09561/69750

### Damengymnastik

Ansprechpartnerin:  
Uschi Rudolph  
Tel. 09561/63245

### Fitnessstraining/Skigymnastik

Ansprechpartnerin:

Karin Völkel  
Tel. 09561/511994

1. Vorsitzender Volker Zipprich  
Nelkenweg 16  
96450 Coburg  
Tel.: 09561/50479  
E-mail: zip.cobei@t-online.de  
www.tsv-beiersdorf.de



## TSV Bertelsdorf

### Kegeln

Ansprechpartner:  
Peter Ketsch  
Tel. 09561/53680

### Gymnastik

### Tischtennis

Ansprechpartner:  
Michael Wittmann  
Tel. 09561/60832

### Theatergruppe

Ansprechpartnerin:  
Kathrin Stöhr  
Tel. 09561/39232

Ansprechpartner:  
1. Vorsitzender  
Uwe Schäftlein  
Esbacher Str. 1  
96450 Coburg,  
Tel. 09561/66306  
E-mail: u.schäftlein@freenet.de

## Turnverein von 1848 Coburg e.V.

- **Aerobic**
- **Gymnastik für Senioren**
- **Rückenschule**
- **Pilates**
- **Nordic Walking**
- **Sitz-/Stuhlgymnastik**
- **Skigymnastik**
- **Tischtennis**

Ansprechpartner:  
Geschäftsstelle  
Helmut Liebkopf  
Rennbahn 8  
96482 Ahorn  
Tel.: 09561/15241  
Fax: 09561/200872  
E-mail: 48er.liebkopf@arcor.de  
www.tv1848coburg.de

## Turn- und Sportverein Cortendorf

- **Senioren-gymnastik**  
Ansprechpartnerin:  
Frau Kraatz  
Tel. 09561/39991

••••• **Alte Herren Fußball**  
Ansprechpartner:  
Herr Wurzinger  
Tel. 09561/66472

••••• **Tischtennis**  
Ansprechpartner:  
Herr Stamm  
Tel. 09563/4717

Ansprechpartner:  
1. Vorsitzender Günther Kraatz  
Baltenweg 6  
96450 Coburg  
Tel. 09561/39991  
E-mail: info@tsv-cortendorf.de

## TSG Creidlitz e.V.

- **Frauengymnastik**
- **Faustball**
- **Nordic-Walking**
- **Tischtennis**
- **Volleyball für Jedermann/frau**
- **Wintersport**
- **Theatergruppe**
- **Musikzug**

Ansprechpartner:  
1. Vorsitzender  
Robert Krauß  
Röthenweg 7  
96450 Coburg  
E-mail:  
Oberturnwart@TSG-Creidlitz.de  
www.tsg-creidlitz.de

## Turnverein von 1907 Coburg-Ketschendorf e.V.

- **Frauengymnastik**
- **Rückengymnastik**
- **Seniorengymnastik**
- **Sie und Er Gymnastik**
- **Radfahren**
- **Nordic Walking**
- **Tischtennis**
- **Volleyball**



Ansprechpartnerin:  
1. Vorsitzende Irene Jacob  
Eckardtsberg 34  
96450 Coburg  
Tel. 09561/231893  
E-mail:  
irene-jacob@hotmail.com  
www.tv-ketschendorf.de

## Turnverein Lützelbuch 1904 e.V.

- **Fitness für Frauen**  
Ansprechpartnerin:  
Karin Reuß  
Tel. 09561/26173
- **Badminton**  
Ansprechpartner:  
Gerhard Krämer  
Tel. 09561/28386

- **Tischtennis**  
Ansprechpartner:  
Michael Schäfer  
Tel. 09561/10634

Ansprechpartner:  
Werner Schilling  
Am Steinbruch 2  
96450 Coburg  
Tel. 09561/25577  
oder  
Mobil 0171/6525905

E-mail: [info@tv-luetzelbuch.de](mailto:info@tv-luetzelbuch.de)  
[www.tv-luetzelbuch.de](http://www.tv-luetzelbuch.de)

## Turnverein 1894 Coburg Neuses

- **Seniorengymnastik für  
Männer und Frauen**
- **Gymnastik für Frauen**
- **Nordic Walking**
- **Tai Chi**

Ansprechpartnerin:  
Martina Kohlbeck  
Robert-Koch-Str.18  
96450 Coburg  
Tel.: 09561/38004  
E-mail:  
martina.kolbeck@freenet.de

## Turn- und Sportverein Scheuerfeld 1900 e.V.

- **Tennis**
- **Tischtennis**

Ansprechpartner:  
Norbert Herzog  
Tiefensteiner Weg 9  
96450 Coburg  
Tel. 09561/37200

Ansprechpartner:  
Roland Eibl  
Fr.-Lutter-Str. 24  
96450 Coburg  
Tel. 09561/34337 oder  
Mobil 0160/96690677

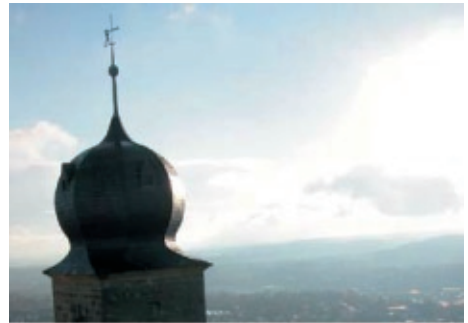
E-mail:  
Roland.Eibl@coburg.de  
www.tsv-scheuerfeld.de

## VSV Coburg e.V.

- **Wassergymnastik**
- **Schwimmen/Aquajogging**
- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Gymnastik**

Ansprechpartnerin:  
Ursula Hegendörfer  
Tel. 09561/15635

Ansprechpartner:  
Herbert Marr  
Postfach 2407  
96413 Coburg  
Tel. 09561/68256  
E-mail: bernd-schwimmen@gmx.de



**Sauber  
ist  
schöner!**

**Wir stehen für  
Lebensqualität**

Coburger Entsorgungs-  
und Baubetrieb (CEB)  
www.ceb-coburg.de

**CEB**

# SPORTARTEN KURZ UND KNAPP ERKLÄRT

## •••• Aerobic

Fitness mit rhythmischer Musik. Es ist eine kombinierte Trainingsform für Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Es werden vor allem die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Der abschließende Cool-Down-Abschnitt entspannt die beanspruchte Muskulatur.

## •••• Badminton

Die professionelle Art des Federballspiels.

## •••• Golfen

Eine Golfanlage besteht aus 9 bzw. 18 Bahnen mit natürlichen und künstlichen Hindernissen; der Golfball ist mit möglichst wenig Schlägen in das Zielloch einer jeden Bahn einzulochen.

## •••• Gymnastik

Bei der Gymnastik handelt es sich um vielseitige Körperübungen mit und ohne Gerät, die hauptsächlich der Kräftigung und der Erhaltung der Beweglichkeit und der Koordination dienen. Fitnessgymnastik zielt auch auf die Ausdauer.

## •••• Lauftreff

Zwanglose Laufgruppe, in der unter Anleitung an der frische Luft gelaufen wird. Für Anfänger ist eine Einführung und Differenzierung in verschiedenen Leistungsgruppen erforderlich, damit es zu keiner Überforderung kommt. Für ältere Anfänger ist häufig das Walking zunächst besser geeignet.

## •••• Kanuwandern

Der Kanusport ist für jede Altersgruppe geeignet. Paddeln ist gesund und hat als Ausdauersportart einen positiven Effekt für Herz, Kreislauf und Muskulatur.

## •••• Kegeln

fördert Geselligkeit u. Koordination.

## •••• Osteoporose-Gymnastik

Diese Form der Gymnastik dient der Osteoporose-Vorbeugung. Es werden hier gezielt Übungen durchgeführt, die sowohl statischer als auch dynamischer Art sind und in der Form einen Reiz auf den Knochen ausüben, dass der Knochendichtegrückgang aufgehalten wird.



## ❖ Pilates

Pilates ist ein Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisierungstraining für den Körper. Dieser wird schonend stabilisiert und findet eine Balance zwischen Kraft und Flexibilität. Pilates ist auch ein mentales Training. Durch den bewussten Einsatz der Atmung mit der Bewegung entwickelt sich ein harmonisches Gleichgewicht von Geist und Körper. Das Körper- und Selbstbewusstsein, Vitalität, Leistungsfähigkeit und die Koordination werden gesteigert.



## ❖ Prellball

Diese Mannschaftssportart schult das Reaktionsvermögen und das Ballgefühl. Körperkontakt mit dem Gegner findet nicht statt.

## ❖ Rückengymnastik

Die Rückengymnastik beinhaltet nicht nur die Dehnung und Kräftigung der speziellen Muskelgruppen, die für eine aufrechte Haltung erforderlich sind. Das muskuläre Gleichgewicht soll wieder hergestellt werden. Außerdem geht es um das Training rückengerechter Alltagsbewegungen.

## ❖ Schießsport

Es wird trainiert mit der Pistole oder dem Gewehr zu schießen. Der Schießsport fördert die Konzentration und die Körperbeherrschung.

## ❖ Schwimmen

Das Schwimmen fördert die Ausdauer und kräftigt die Muskulatur. Bei einer Herzkrankheit oder Bluthochdruck ärztlichen Rat einholen.

## ❖ Sitz-/Stuhlgymnastik

Gymnastik im Sitzen.

## ❖ Skigymnastik

Vorbereitung auf das Skifahren.

## ❖ Tanzen

Tanzen verbessert die Ausdauer und

die Koordination. Weitere wichtige Aspekte sind der Spaß und die Geselligkeit.

### ❖ Tennis

Tennis ist für ältere Menschen geeignet, die diese Sportart bereits früher erlernt haben.

### ❖ Tischtennis

Tischtennis ist auch für ältere Menschen hervorragend geeignet. Es fördert den Spaß, die Geselligkeit, die Ausdauer und die Geschicklichkeit.

### ❖ Versehrtensport

Hier finden ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen die Möglichkeit, sich in einer Gruppe zu bewegen.

### ❖ Volleyball

Volleyball ist in der Regel nur für ältere Menschen geeignet, die diese Sportart früher einmal erlernt haben.

### ❖ Walking

Walking ist für jeden geeignet. Auch Einsteiger sind in der Lage bei diesem gelenkschonenden Ausdauertraining von Anfang an eine längere Zeit durchzuhalten. Es handelt sich

um ein sportliches Gehen, das durch den verstärkten Armeinsatz und den kraftvollen Schritt zum gesunden Ganzkörpertraining an frischer Luft wird.

### ❖ Wandern

Ähnlich wie beim Walking handelt es sich um ein gesundes Ganzkörpertraining an frischer Luft. Wandern erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

### ❖ Wassergymnastik

Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers ist das Training ausgesprochen gelenkschonend und gleichzeitig ein effektives Ganzkörpertraining. Prinzipiell ist Wassergymnastik für alle Altersgruppen und für jeden Trainingszustand geeignet. Ärztlichen Rat sollten Sie sich jedoch vorher einholen, wenn Sie herzkrank sind oder unter zu hohem Blutdruck leiden.

### ❖ Wirbelsäulengymnastik

Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskelgruppen, die für eine aufrechte Haltung erforderlich sind. Das muskuläre Gleichgewicht wird wieder hergestellt.

Mit der Sparkasse  
gewinnen alle.  
Sparkasse. Gut für die Region.



Sparkasse  
Coburg - Lichtenfels

Als lokales Geldinstitut machen wir uns stark für unseren Standort: Wir engagieren uns für die positive Weiterentwicklung unserer Region als attraktiver Wirtschafts- und Lebensraum. Wir bieten starke und umfassende Finanzdienstleistungen für Private, Unternehmen und Kommunen. Darüber hinaus fördern wir die Jugend, Sport, Kultur, Umweltschutz, Verkehrssicherheit und soziale Anliegen. **Sparkasse. Gut für die Region. Die Initiative der Sparkasse für Menschen und Wirtschaft in der Region.**

