



Sport für Ältere

**Sport- und Bewegungsangebote
in Minden für Menschen ab 50 Jahren**

Minden 

Sport for Seniors

Dear reader,

I'm happy to present our new brochure „Sport for Seniors“ which provides information about the choice of different sports activities you have in Minden.

Being active is a simple and very effective way to stay physically and mentally fit as one gets older. Sport and exercise have a positive impact on a person's strength, stamina, mobility and cognition. Exercise also strengthens one's psychic resources.

And sport and exercises don't have to be boring for older people. Look at the great variety of offers in the very active and sporting Minden to verify that. The brochure will give you an overview and will help you to get in touch with the different sports institutions or groups.

For further information, please don't hesitate to contact the sports office of the city of Minden. The staff and I appreciate your interest in sports. I hope one of the offered sports activities is the right one for you. Enjoy your exercises and have a great time!

Yours sincerely

Michael Jäcke, Mayor

Sport für Ältere

Liebe Leser*innen,

ich freue mich, dass Sie sich in unserer neu erschienenen Broschüre „Sport für Ältere“ über die Bewegungsangebote in unserer Stadt informieren möchten.

Ein aktiver Lebensstil ist das einfachste und effektivste Mittel auch im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben. Sport und Bewegung wirken sich positiv auf die Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Kognition aus. Darüber hinaus stärkt das Sporttreiben die psychischen Ressourcen.

Sport und Bewegung müssen im Alter nicht langweilig sein. Der Blick in die jeweiligen Angebote der sehr aktiven Mindener Sportlandschaft macht die sportliche Vielfalt in unserer Stadt deutlich.

Durch die Broschüre erhalten Sie einen Überblick und können sich mit der jeweiligen Institution oder Gruppe in Verbindung setzen.

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne im Sportbüro. Die Mitarbeiter*innen dort – und ich – freuen uns über Ihr Interesse.

Ich hoffe, Sie finden das richtige Angebot und wünsche Ihnen viel Spaß und Freude beim Sporttreiben.

Mit besten Grüßen

Michael Jäcke, Bürgermeister

Sportbüro der Stadt Minden

Kleiner Domhof 6
32423 Minden
Tel. 0571-89639
sportbuero@minden.de



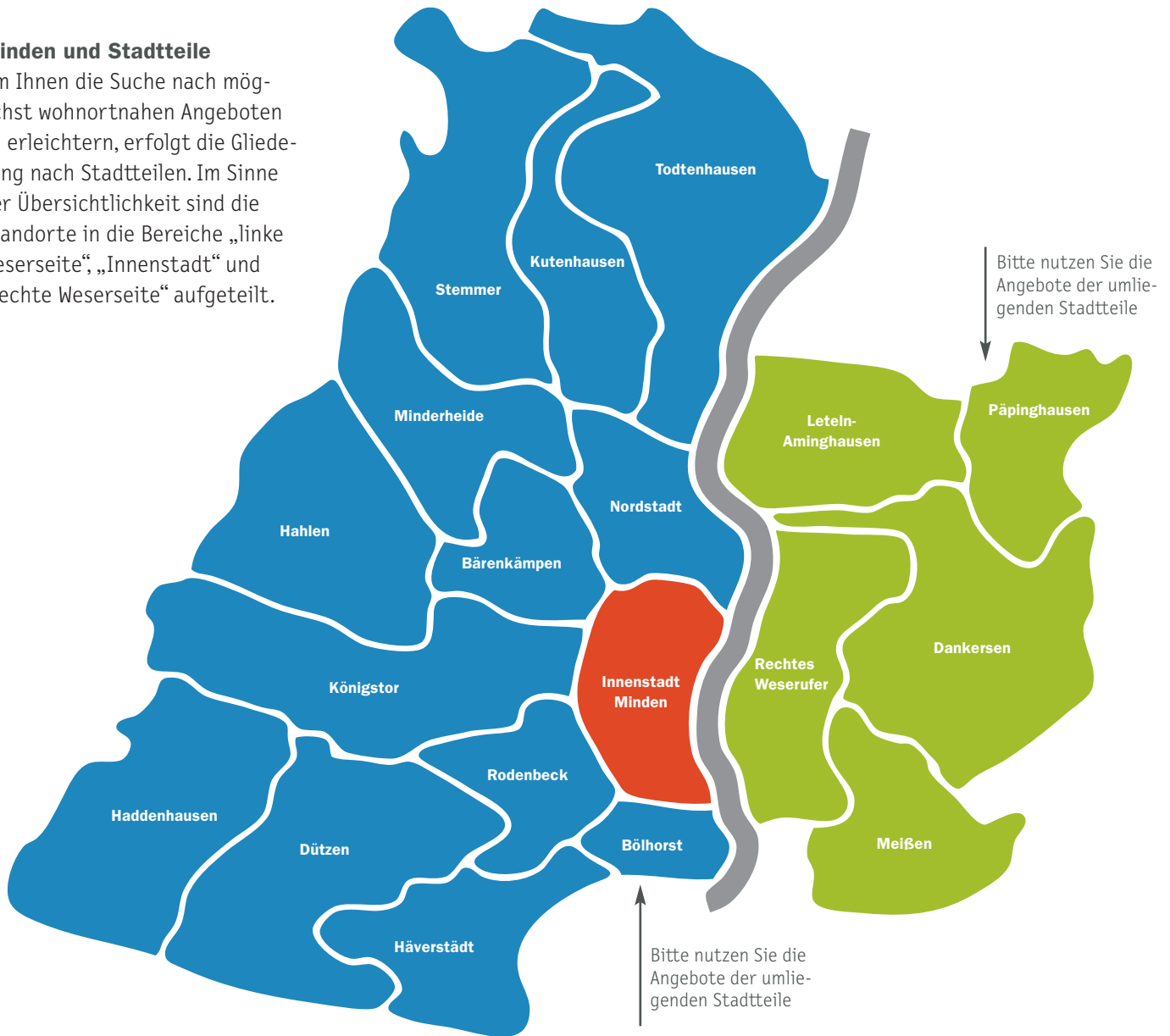


**Stellen Sie sich vor, es gibt eine
Medizin, die Sie sowohl körperlich
als auch geistig deutlich jünger
und gesünder hält – ein ganzheit-
liches Anti-Aging-Mittel.
Dieses Mittel gibt es:**

Sport und Bewegung!

Minden und Stadtteile

Um Ihnen die Suche nach möglichst wohnortnahen Angeboten zu erleichtern, erfolgt die Gliederung nach Stadtteilen. Im Sinne der Übersichtlichkeit sind die Standorte in die Bereiche „linke Weserseite“, „Innenstadt“ und „rechte Weserseite“ aufgeteilt.



[Seite 8–16] Bärenkämpfen + Dützen + Had-
denhausen + Häverstädt + Hahlen + Königstor
+ Kutenhausen + Minderheide + Nordstadt +
Rodenbeck + Stemmer + Todtenhausen **[Seite**
18–22] Innenstadt Minden **[Seite 24–26]**
Dankersen + Leteln/Aminghausen + Meißen
+ Rechtes Weserufer **[Seite 28]** Minden + Um-
gebung **[Seite 29–31]** Sportstätten + Impres-
sum + Adressen



Bärenkämpen

DJK Dom Minden e.V.

www.djk-dom-minden.de
info@djk-dom-minden.de

Rückengymnastik

Mi. 19:00 – 20:30
Pfarrheim St. Ansgar
Altersgruppe 50+

Wassergymnastik

Do. 17:00 – 18:00
Melittabad
Altersgruppe 50+

Wassergymnastik

Fr. 16:00 – 17:00
und 17:30 – 18:30
Kreisschwimmhalle
Altersgruppe 50+

Kontakt: Riccarda Colaci
Tel. 0571-83764 122

Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Bauch-Beine-Po

Mi. 17:45 – 18:45
VIP Raum Kampa-Halle

Koordinative Fitness

Mi. 16:45 – 17:45
VIP Raum Kampa-Halle
Altersgruppe 55+

Tischtennis

Di. und Do. 14:45 – 17:45
Kampa-Halle

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85413

Lebenshilfe Minden e.V.

www.lebenshilfe-minden.de

Fitwoch – Fitness und leichte Gymnastik

Mi. 17:30 – 18:15
Lebenshilfe-Center, Mehrzweckhalle,
Senioren nur mit Rehaverordnung

Kontakt: Elisabeth Oehler
Tel. 0571-9740500
eoehler@lebenshilfe-minden.de

Sportschule Ginko

www.sportschule-ginko.de
info@sportschule-ginko.de

Taijiquan

Mo. 19:00 – 20:00
Kreissporthalle 2
für alle Altersgruppen

Kontakt: Jens Howe
Tel. 0571-3884110

SV 1860 Minden e.V.

www.sv1860minden.de
vorstand@sv1860minden.de

Basketball

Di. 19:00
Sporthalle Besselgymnasium
für alle Altersgruppen

Schwimmen

Mo. und Do. 17:00
Melittabad
für alle Altersgruppen

Schwimmen

Di. 20:00
Kreisschwimmhalle
für alle Altersgruppen

Tischtennis

Mo. und Fr. 19:00
Kreissporthalle 2
für alle Altersgruppen

REHA-Sport im Wasser

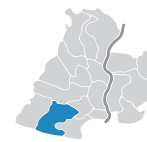
Mo., Di. und Fr. auf Anfrage
Hotel Exquisit & Kreisschwimmhalle
für alle Altersgruppen

Aqua-Gymnastik

Di. und Mi. auf Anfrage
Melittabad

Kontakt:

Geschäftsstelle SV 1860 Minden e.V.
Do. 16:00 – 18:00, Tel. 0571-23889



Dützen

SV Kutenhausen-Todtenhausen 07
www.svkt07.de

Triathlon – Schwimmen

Mo. und Do. 20:00 – 22:00
Melittabad
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Günter Masbruch
guenter.masbruch@t-online.de

■
**Workout Sportclub
Gym 80 Minden**

www.workout-minden.de
info@workout-minden.de

Workout Fitnessclub

Freies Fitnesstraining auf der
Fläche, Fle-xx Beweglichkeitszirkel,
Milon Gesundheitszirkel,
Cardio-training
während der Öffnungszeiten
für alle Altersgruppen
Altersdurchschnitt 52 Jahre

Kontakt: Nicole Büning
Tel. 0571-9419292

TuS Minderheide von 1895 e.V.
www.tus-minderheide.de

**HerzKreislauf-
oder Zirkeltraining**

Mo. 19:00 – 20:00
Mosaik-Schule
Senioren

Pilates

Mo. 20:00 – 21:00
Mosaik-Schule
Senioren

Vitality fit und vital
www.ps-minden.de
info@vitality-40plus.de

**Freies Fitnesstraining
Orthopädisches Training
Rehabilitation**

während der Öffnungszeiten
Fitnessstudio Vitality
alle Altersgruppen

Kontakt: Petra Bogolowski
Tel. 0571-82946688
petra.bogolowski@ps-minden.de

■
SV Böhlorst-Häverstädt
svbh.de

Wirbelsäulengymnastik

Do. 9:00 – 10:00
Gemeindehaus St. Jakobus
Damen im älteren Alter

Kontakt: Vera Chevallier
Tel. 0571-57537
vera@chevallier.de



Haddenhausen

Haddenhauser SV e.V.

www.haddenhauser-sv.de
info@haddenhauser-sv.de

Damenturnen

Mi. 18:00 – 19:00
Sporthalle FES Haddenhausen
Frauen 60+

Kontakt: Susanne Trusch-Marschall
Tel. 05731-4909410

Damenturnen

Di. 19:00 – 20:00
Sporthalle FES Haddenhausen
Frauen bis 60

Kontakt: Birgit Malken
Tel. 0176-81576615

Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Senioren-sport-Ganzkörpertraining

Do. 15:00 – 16:00
Sporthalle FES Haddenhausen

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85420



Häverstädt

Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Aktiv&Fit 50 plus Seniorengymnastik

Do. 20:00 – 21:00
Sporthalle GS am Wiehen
Altersgruppe 50+

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85411

SV 1860 Minden e.V.

www.sv1860minden.de
vorstand@sv1860minden.de

Volleyball – Hobby Herren

Di. 18:45 – 22:00
und Do. 21:00 – 22:30
Sporthalle Häverstädt
für Männer aller Altersgruppen

Kontakt:
Geschäftsstelle SV 1860 Minden e.V.
Do. 16:00 – 18:00
Tel. 0571-23918

SV Böhhorst-Häverstädt

svbh.de
vera@chevallier.de
Vera Chevallier, Tel. 0571-57537

Wandern | Radfahren

1-2 Termine im Monat
nach Absprache
Damen & Herren aller Altersgruppen

Frauengymnastik

Mo. 20:00 – 22:00
Di. 19:00 – 20:30 und 20:30 – 22:00
Sporthalle GS am Wiehen
Damen im älteren Alter

Frauengymnastik

Di. 19:00 – 20:30
Sporthalle GS am Wiehen
für Frauen aller Altersgruppen

Pilates

Mo. 18:00 – 19:00
Sporthalle GS am Wiehen
Damen im älteren Alter

Hobbyvolleyball

Do. 18:00 – 19:30
Sporthalle GS am Wiehen
Damen & Herren aller Altersgruppen

Hobbyfußball

Mi. 19:00
Sportplatz Häverstädt
Damen & Herren aller Altersgruppen

Fußball Altherren Ü50

Mi. 19:00
Sportplatz Häverstädt
Männer 50+

Senioren-sport

Do. 10:00 – 11:00
SVBH-Sportheim
Damen & Herren im älteren Alter

Senioren Nordic-Walking

Mo. 9:30 – 10:30
Mi. 9:30 – 11:00
Senioren



Hahlen

Schützenverein Auf's Blatt Hahlen von 1932 e.V.

www.aufs-blatt-hahlen.de

Sportschießen im Bereich Luftdruckwaffen

Di. 19:00
Schützenhaus Hahlen
Altersgruppe 50+

Kontakt: Heiko Bergmann
bergmann-minden@t-online.de
Tel. 0571-850740

Sportschießen im Bereich Kleinkalibergewehr

Fr. 18:00
Schützenhaus Hahlen
Altersgruppe 50+

Sportschießen im Bereich Kurzwaffen (Pistole)

Fr. 20:00
Schützenhaus Hahlen
Altersgruppe 50+

TSV Hahlen

www.tsv-hahlen.de
stephan.schaekel@gmx.de
Stephan Schäkel, Tel. 0152-55128937

Gymnastik-Damen

Fr. 19:00 – 20:00
Sporthalle Michael-Ende-Schule
für ältere Damen

Kontakt: Kirsten Grotemeyer
kirsten-grotemeyer@t-online.de

Badminton-Hobbygruppe

Mi. 20:30 – 21:30
Sporthalle Hahler Feld
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Bernd Sierig
sierig@teleos-web.de

Fitness für Frauen

Di. 20:30 – 21:30
Mi. 19:00 – 20:00
Sporthalle Michael-Ende-Schule
für Frauen aller Altersgruppen

Kontakt: Angela Watermann
und Jennifer Traue

Sport für Jedermann – Fußball

Di. 19:00 – 20:30
Sporthalle Michael-Ende-Schule
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Axel Wüllner
wuellner@gmx.de

Gesundheitssport

Mi. 20:30 – 21:30
Sporthalle Hahler Feld
Männer 50+

Kontakt: Dieter Saul



Königstor

CANTIENICA Minden und „Shake and Wave“

www.cantienicaminden.com
cantienicaminden@gmail.com
www.shakeandwave.com
shakeandwave@yahoo.de

Tanzfitness für Frauen

Kurse auf Anfrage
Ballettschule Nadeshda
Frauen 50+

Kontakt: Stefana Belunek
Tel. 0571-38765660

Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Gymnastik für Frauen

Mi. 18:30 – 19:30
Aktivzentrum

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85414



Kutenhausen

PariSozial Minden-Lübbecke/ Herford, Tagespflege Minden

www.pari-sozial-mlh.de

Tagespflege-minden@pari-sozial-mlh.de

Gymnastik

„**Wer rastet der rostet!**“

Do. 10:00 – 11:00

Begegnungsstätte Küster-Kümpers
für die ältere Generation

Kontakt: Gabi Buch

Tel. 0571-8294 228

Postsportverein Minden

www.psvminden.de

harald.rumke@t-online.de

Kegeln

Do. 19:00 – 21:00 (14-tägig)

Restaurant Kreta

Männer 50+

Kontakt: Harald Rumke

Tel. 0571-30501

Budo-Club Minden e.V.

www.budoclub-minden.de

Taekwondo

Mo. und Mi. 18:45 – 20:00

Fitnessstudio PS-Centrum
für alle Altersgruppen

Kontakt: Hans-Ullrich Schreiber

ullrich@schreiber-minden.de

Tel. 05704-9587120

Premium Sport-Centrum

Petra Bogolowski

www.ps-minden.de

petra.bogolowski@ps-minden.de

Freies Fitnessstraining

Wellnessbereich und

Rehabilitation

während der Öffnungszeiten

Fitnessstudio PS Premium

alle Altersgruppen

Kontakt: Petra Bogolowski

Tel. 0571-91190163

Reha PS-Minden e.V.

www.ps-minden.de

petra.bogolowski@ps-minden.de

Rehabilitationssport I

Orthop. | Koronar | COPD

während der Öffnungszeiten

Fitnessstudio PS Premium

alle Altersgruppen

Kontakt:

Sabine Jepsen, Doris Wiechard,

Monika Schnitker, Susanne Engel

Tel. 0571-94190163

SV Kutenhausen-Todtenhausen 07

www.svkt07.de

senioren-vorstand@svkt07.de

Dieter Rademacher, Tel. 0571-47039

Boule

Fr. 17:00

(in den Wintermonaten um 16:00)

Sportplatz Kutenhausen

für Männer und Frauen

aller Altersgruppen

Kontakt: boule@sckt07.de

Nordic Walking

Mi. 16:00

GS Kutenhausen

für Männer und Frauen

aller Altersgruppen

Kontakt: Rudolf Wrede

nordicwalking@svkt07.de



Tischtennis

Mo. 19:30 – 22:00
Do. 20:00 – 22:00
GS Kutenhausen
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: tischtennis@svkto7.de

Triathlon (Athletik)

Di. 18:30 – 20:30
(Termine nach Absprache. Nur in
den Herbst- und Wintermonaten)
GS Kutenhausen
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Günter Masbruch
guenter.masbruch@t-online.de

Wandern

Termine nach Absprache
Gerätehaus Kutenhausen
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Wilhelm Borgmann
Tel. 0571-41798
Werner Netzeband
Tel. 0571-44204
wandern@svkto7.de

Darts (Steeldarts)

Do. 18:00 – 22:00
Sportheim Kutenhausen
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Dart@svkto7.de

Hege und Pflege der Sportstätten

mittwochs (14-tägig)
Sportplatz Kutenhausen
speziell für Ältere

Kontakt: Dieter Böttger
bautrupp@svkto7.de



TV Grün-Weiß Stemmer e.V.

www.stemmer-live.de
vorstand@tv-stemmer.de

Gymnastik für Frauen

Mo. 19:30 – 20:30
Sporthalle GS Kutenhausen
ab 60 Jahre

Kontakt: Jörg Schröder

TuS Minderheide von 1895 e.V.

www.tus-minderheide.de

Frauensport – Gymnastik und Ausdauer

Di. 20:00 – 21:00
Sporthalle Kühlenkampschule
Frauen ab 40 Jahre

Kontakt: Sabine Jepsen
s.jepsen@online.de
Tel. 0571-3852428

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 19:00 – 20:00
Sporthalle Kühlenkampschule
Frauen und Männer 50+

Ausdauertraining

2 x im Jahr über 10 Wochen
speziell für Ältere

Wechselnde Sportkurse

(z.B. Pilates oder Fitness-Mix,
Dauer: 4 Wochen)
Mo. 14:00 – 15:00
Sporthalle FES Grundschule

Sport für Ältere

Mi. 19:00 – 20:00
Sporthalle Kühlenkampschule
speziell für Ältere

Wirbelsäulengymnastik

(Kurs über 10 Wochen)
20:00 – 21:00
Sporthalle Kühlenkampschule



Nordstadt

Eisenbahner Sportverein Minden 1923 e.V.

www.esv-minden.de
vorsitzender@esv-minden.de

Gymnastik

Do. 19:00 – 20:00
Sporthalle Bierpohlschule
Frauen 50+

Kontakt: Heiko Hepermann

Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Seniorengymnastik

Mo. 16:15 – 17:15
Sporthalle Bierpohlschule

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85410

Reha Minden GmbH

www.reha-minden.de
reha-minden@t-online.de

Training mit und ohne Geräte

während der Öffnungszeiten
Sporträume Reha Minden

Kontakt: Svenja Vogt
Tel. 0571-646113

Schützengilde Minden- Nordstadt e.V.

www.sg-minden-nordstadt.de

Übungsabende

Do. 20:00
Sportheim am Bierpohlsporplatz
für alle Altersgruppen

Kontakt: Fritz Aßmann
Tel. 0571-49289
fritz.assmann@t-online.de

Sport- und Freizeitzentrum Nordstadt e.V.

Boule | Radtouren | Nordic Walking

nach Jahreszeit
Sportplatz Bierpohlschule
Frauen und Männer 50+

Kontakt: Willi Weiß
Tel. 0571-48932
willi-weiß@gmx.net

SV 1860 Minden e.V.

www.sv1860minden.de
vorstand@sv1860minden.de

Judo

Mo. 20:00
Sporthalle Bierpohlschule
für alle Altersgruppen

Kontakt:
Geschäftsstelle SV 1860 Minden e.V.
Do. 16:00 – 18:00, Tel. 0571-23909



Rodenbeck

Ev.-Luth. St.-Thomas-Kirche

www.st-thomaskirche-minden.de
info@st-simeonis.de

Tanz- und Gymnastikkreis

Mi. 9:30 – 10:30 Uhr
Ev. St. Thomas Kirche



Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Wirbelsäulengymnastik

Do. 17:30 – 18:30
Sporthalle Hohenstaufenschule

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85427



Schachverein Zugzwang Minden 82 e.V.

Schachspielen

keine festen Termine
Gaststätte Kronenkrug
für alle Altersgruppen

Kontakt: Kai Michael Knuth
Tel. 0174-9617593

Sportschule Ginko

www.sportschule-ginko.de
info@sportschule-ginko.de

Taijiquan

Do. 19:00 – 20:00
Sporthalle FS Rodenbeck
für alle Altersgruppen

Fitness-Training

Di. 19:00 – 20:00
Sporthalle FS Rodenbeck
für alle Altersgruppen

Kontakt: Jens Howe
Tel. 0571-3884110



SV 1860 Minden e.V.

www.sv1860minden.de
vorstand@sv1860minden.de

Männersportgruppe

Di. 18:30 – 20:00
Sporthalle Hohenstaufenschule
Männer

Wirbelsäulengymnastik

Mi. 18:30 – 19:15
und Mi. 19:15 – 20:00
Sporthalle Hohenstaufenschule
Frauen/Männer

Frauengruppe Senioren

Do. 16:00 – 17:00
Sporthalle FS Rodenbeck
Frauen

Rückenfit ins Alter

Do. 19:00 – 20:30
Sporthalle Hohenstaufenschule
Frauen/Männer

Kontakt:

Geschäftsstelle SV 1860 Minden e.V.
Do. 16:00 – 18:00, Tel. 0571-23896



Union Minden e.V.

www.union-minden.de
union.minden@email.de

Walkinggruppe

Mo. 16:00 von Nov. – Feb.
Mo. 17:00 von März – Okt.
Parkplatz Hotel Bad Minden
für alle Altersgruppen

Kontakt: Marion Kästel
Tel. 0571-580207



Stemmer

SV Kutenhausen-Todtenhausen 07

www.svkt07.de

Badminton

Mo. 20:30 – 22:30
Sporthalle Stemmer
für Männer und Frauen aller
Altersgruppen

Kontakt: Klaus Kepp
badminton@svkt07.de

TV Grün-Weiß Stemmer e.V.

www.stemmer-live.de
vorstand@tv-stemmer.de

Gymnastik für Frauen

Mo. 17:30 – 18:30
Sporthalle Stemmer
ab ca. 50 Jahren

Kontakt: Jörg Schröder



Todtenhausen

SV Kutenhausen-Todtenhausen 07

www.svkt07.de
senioren-vorstand@svkt07.de
Dieter Rademacher, Tel. 0571-47039

Frauen Gymnastik

Sporthalle HS Todtenhausen
Mo. 18:30 – 19:30
45 – 76 Jahre
Mo. 19:30 – 20:45
30 – 55 Jahre

Kontakt:
Birgit Borcharding
gymnastik@svkt07.de

Radtouren

Mo. 19:00 (in den Sommerferien)
Feuerwehrhaus Todtenhausen
für Männer und Frauen aller
Altersgruppen

Kontakt: Birgit Borcharding
gymnastik@svkt07.de

Volleyball

Mi. 20:00
Sporthalle HS Todtenhausen
für Männer und Frauen aller
Altersgruppen

Kontakt: Angela Keil
volleyball@svkt07.de

Ultimate Frisbee

So. 14:30
Sportplatz Todtenhausen
für Männer und Frauen aller
Altersgruppen

Kontakt: ultimatefrisbee@svkt07.de

Alte Herren Fußball

Do. 19:30 – 21:00 (Winter)
Mi. 19:30 – 21:00 (Sommer)
Sporthalle HS Todtenhausen
ab 32 Jahre

Kontakt: ah@sckto7.de

Alte Herren – Gymnastik und Basketballspiel

Di. 19:30 – 21:00 (Winter)
Di. 19:00 – 20:30 (Sommer)
Sporthalle HS Todtenhausen
speziell für ältere Herren

Kontakt: ah@sckto7.de

**Egal wie langsam
du läufst, du schlägst alle
die zu Hause bleiben!**





Innenstadt Minden

1. Boule- und Pétanque-Club Minden e.V.

www.boule-club-minden.de
info@boule-club-minden.de

Boule (auch Schnupperkurse)

Mo. und Do. 15:00 – 17:00
Bouleplatz an der Schiffmühle
Männer und Frauen

Kontakt: Uwe Fichtl
Tel. 0571-55685

Ballettschule Voges

www.ballettschule-voges.de
dance@ballettschule-voges.de

Ballett 1

Mo. 18:40 – 19:30
Anfänger

Ballett 2

Mo. 17:45 – 18:35
Fortgeschrittene (niedriges Niveau)

Ballett 3 (Ballett, Jazz, Modern)

Mo. 19:10 – 20:40
Fortgeschrittene

Kombi (Ballett, Jazz, Stepp)

Do. 19:15 – 20:45
Ballettschule Voges
Fortgeschrittene

Alle Angebote in der
Ballettschule Voges
Kontakt: Tel. 0571-29787

CANTIENICA Minden und „Shake and Wave“

www.cantienicaminden.com
cantienicaminden@gmail.com
www.shakeandwave.com
shakeandwave@yahoo.de

Training für Körperhaltung

Kurse auf Anfrage
LWL-Preußenmuseum Minden
Frauen 50+

Kontakt: Stefana Belunek
Tel. 0571-38765659

DJK Dom Minden e.V.

www.djk-dom-minden.de
info@djk-dom-minden.de

Nordic Walking

Mo. 18:00 – 19:30
Weserstadion
Altersgruppe 50+

Hobby Badminton

Di. 20:00 – 22:00
Sporthalle am Ratsgymnasium
Altersgruppe 50+

Kontakt: Riccarda Colaci
Tel. 0571-83764-122

Eurofit Minden

www.eurofit.de
minden@eurofit.de

Freies Fitnessstraining

auf der Fläche –
während der Öffnungszeiten
für alle Altersgruppen

Rückenfit

Mo. 17:30, Mi. 10:00, Fr. 9:00
für alle Altersgruppen

Yoga

Di. 19:05
für alle Altersgruppen

Stretch & Relax

Fr. 18:45
für alle Altersgruppen

Zumba

Mo. 10:00 und 20:00, Do. 20:00
eher für Frauen

Alle Angebote im
Fitnessstudio Eurofit
Kontakt: Sandra Günther
Tel. 0571-9459 9266

Handball-Freunde-Minden e.V.

www.hfminden.de
hfm@hfminden.de

Handball

Do. 20:00
Sporthalle Domschule
für Männer aller Altersgruppen

Kontakt: Andreas Renzel
Tel. 0571-3885512



Kanusportgemeinschaft Kurt-Tucholsky-Gesamtschule Minden e.V.

ksg-minden.de
vorstand@ksg-minden.de

Drachenboot

So. 10:45 – 13:00
Di. 17:45 – 20:00
KSG Bootshaus

Kajak I Canadier

Di. 17:00 – 19:00
Oster- bis Herbstferien
am KSG Bootshaus,
Herbst- bis Osterferien
im Melittabad

Nordic Walking

Mo. 17:30 – 19:00
KSG Bootshaus

Alle Angebote für alle Altersgruppen
Kontakt: Achim Riemekasten
Tel. 0160-4830493

Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Wirbelsäulengymnastik

Di. 17:30 – 18:15
Carpe Diem

Wassergymnastik

Di. 15:30 – 16:30 und 16:30 – 17:30
Mi. 16:00 – 17:00
Lehrschwimmbaden Wichernschule

Rheumagymnastik

Do. 11:15 – 12:15

Seniorengymnastik

Mo. 9:00 – 10:00
Haus am Dom

Aktiv&Fit 50 plus Seniorengymnastik

Mi. 10:00 – 11:00
Haus am Dom

Tanzen

Do. 9:00 – 10:00
Gemeindehaus Marienstift

Seniorenport- Ganzkörpertraining

Di. 15:00 – 16:00
Treffpunkt Johanniskirchhof

Seniorenport- Ganzkörpertraining

Mi. 8:45 – 9:45
Haus am Dom

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Do. 9:00 – 10:00
Carpe Diem

Nordic-Walking

Mo. 8:30 – 9:30 und 10:00 – 11:00
Weserstadion

Walking

Do. 10:00 – 11:00
Weserstadion

Walking I Nordic-Walking

Do. 18:00 – 19:00 März bis Oktober
Weserstadion

Yoga

Di. 8:30 – 10:00 und 10:15 – 11:45
AOK

Yoga

Di. 14:15 – 15:45
Bildungsforum

Kontakt: Beate Röttger
0571-85404



Innenstadt Minden

Lebenshilfe Minden e.V.

www.lebenshilfe-minden.de

eoehler@lebenshilfe-minden.de

Schwimmen

Bewegung im Wasser

Mo. 16:30 – 18:30

Lehrschwimmbecken Wichernschule

Senioren

Kontakt: Elisabeth Oehler

Tel. 0571-9740 500



Mindener Badminton-Club e.V.

mbc@teleos-web.de

Badminton

Do. 19:30

Pöttcherhalle

für alle Altersgruppen, Freizeitspieler und Wiedereinsteiger

Kontakt: Thomas Vogler

Tel. 0571-61314



Mindener Ruderverein von 1905 e.V.

mrv1905.de

info@mrv1905.de

Schnupperkurs

Termine nach Absprache

Bootshaus Mindener Ruderverein

Altersgruppe 50+

Fit durch den Winter – Physiotherapeutisches Fitness Programm

Bootshaus Mindener Ruderverein

Altersgruppe 50+

Kontakt: Prof. Dr. Andreas Tenzler



Relax Sports & Wellness & Spa

www.relaxsports.de

info@relaxsports.de

Verschiedene Fitnessangebote

vormittags und am späten

Nachmittag bis abends

Fitnessstudio Relax

für Männer und Frauen aller

Altersgruppen

Kontakt: Tel. 0571-388 6999



Salsa Minden

salsaminden.de

info@salsaminden.de

Tanzunterricht:

Salsa New York-Style und Salsa

Cubana als Paartanz/Salsa cubana

mit „Rueda de Casino“ als Kreistanz

mit Partnerwechsel

Mo. 19:00 – 20:00

und 20:00 – 21:00

Mi. 18:30 – 19:30, 19:30 – 20:30

und 20:30 – 21:30

Nebenraum im Restaurant Enchilada
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Astrid Schüller

0571-9419877

Tanz- und Übungsveranstaltung

Mi. 21:30 (nach den Kursen)

Nebenraum im Restaurant Enchilada

für Männer und Frauen

aller Altersgruppen



SV 1860 Minden e.V.

www.sv1860minden.de

vorstand@sv1860minden.de

Disc Golf

Mo. 17:30 (im Sommer)

So. 13:30 (im Winter)

versch. Treffpunkte

für alle Altersgruppen

Disc Golf

Mo. und Mi. und Fr. 18:00

Weserstadion

für alle Altersgruppen

Badminton

Mo. 18:00

Otto-Michelsohn-Zentrum

für alle Altersgruppen

Darts

Fr. 19:00

Vereinsheim SV 1860 Minden

für alle Altersgruppen

Fechten

Mo. und Do. 19:30
Sporthalle SV 1860 Minden
für alle Altersgruppen

Senioren sport (Prellball)

Mo. 17:30 – 19:30
Sporthalle am Ratsgymnasium
Senioren

Frauenfitness 40+

Mo. 19:00 – 21:00
Sporthalle Wichernschule
Seniorinnen

Frauenfitness mit Musik

Di. 20:00 – 21:15
Eine-Welt-Schule
Frauen

Prellball

Mi. 17:30 – 19:30
Sporthalle am Ratsgymnasium
Senioren

Breitensport „Emmis“

Mi. 20:00 – 21:30
Eine-Welt-Schule
Ex-Handballerinnen

Nordic Walking

Do. 10:15 – 11:15
Weserpromenade
Frauen/Männer

Fitness für Männer

Fr. 20:00 – 22:00
Eine-Welt-Schule
Männer

Judo

Mi. 20:00 und Sa. 9:00
Sporthalle Domschule
für alle Altersgruppen

Ju Jutsu

Mo. und Fr. 20:00
Sporthalle Domschule
für alle Altersgruppen

Kanu

Mo. und Mi. 18:00
Vereinsheim SV 1860 Minden
für alle Altersgruppen

Radsport

So. 11:00
Am Restaurant El Torro
für alle Altersgruppen

Street Workout

jederzeit –
Di. und Do. 18:00 mit Anleitung
Weserpromenade
für alle Altersgruppen

Volleyball – Hobby Mixed

Mo. und Mi. und Fr. 20:00
Otto-Michelsohn-Zentrum/
Pöttcherhalle
für alle Altersgruppen

Sportabzeichen

verschiedene Termine
Weserstadion
für alle Altersgruppen

Kontakt: Geschäftsstelle SV 1860
Minden e.V., Do. 16:00 – 18:00
Tel. 0571-23886

SV Kutenhausen-Todtenhausen 07

www.svkt07.de

Triathlon (Laufen)

Mi. 18:30 – 20:30
Weserstadion
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Günter Masbruch
guenter.masbruch@t-online.de

Leichtathletik

Mi. 18:30 – 20:30
Weserstadion
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt:
Dieter Rademacher
senioren-vorstand@svkt07.de
Tel. 0571-47039



Innenstadt Minden

Treffpunkt Johanniskirchhof

www.treffpunkt.minden.de

r.raschke@minden.de

Rabea Raschke, Tel. 0571-64576484

Zumba Gold

Mo. 10:15 – 11:00

Treffpunkt Johanniskirchhof

Altersgruppe 60+

Kontakt: Mila Rosell-Gadischke

Tanzen

Mo. 14:30 – 16:30

Treffpunkt Johanniskirchhof

Altersgruppe 60+

Kontakt: Beate Annemann

Seniorenport- Ganzkörpertraining

Di. 15:00

Treffpunkt Johanniskirchhof

Altersgruppe 60+

Kontakt: Anne Hundertmark

Gymnastikgruppe

Mi. 10:00 und 11:00

Treffpunkt Johanniskirchhof

Altersgruppe 60+

Kontakt: Marianne Schlemme

QiGong

Mi. 15:00 und Mi. 16:00

Treffpunkt Johanniskirchhof

Altersgruppe 60+

Kontakt: Waltraud Sebastian

Yoga

Do. 10:15 – 11:45, Fr. 10:00 und 11:15

Treffpunkt Johanniskirchhof

Altersgruppe 60+

Kontakt: Astrid Bickmeier

Billiardtreff

Di. und Fr. 14:00

Treffpunkt Johanniskirchhof

Altersgruppe 60+



TSV Grün Weiß Dankersen- Minden e.V. 1926

www.gwd-minden.de

gwd@teleos-web.de

tsv@gwd-minden.de

Volleyball

Do. 20:00 – 22:00

Pöttcherhalle

für alle Altersgruppen

Kontakt: Stella Gieseler

Tel. 0571-9743340

Yoga-Raum-Minden

www.yoga-raum-minden.de

joergwied@gmx.de

Yin Yoga

Mo. 20:00 – 21:30

Hatha Yoga

Mo. 18:00 – 19:30

Di. 20:00 – 21:30

Mi. 10:15 – 11:45 und 18:00 – 19:30

und 20:00 – 21:30

Do. 20:00 – 21:30

Fr. 16:00 – 17:30

Ashtanga Yoga

Di. und Do. 17:30 – 19:30

Alle Angebote im Yoga-Raum-Minden
für alle Altersgruppen, auch 50+

Kontakt: Jörg Wiedenhöft

Tel. 0571-5093645



Yoga Studio Minden

www.yoga-studio-minden.de

info@yoga-studio-minden.de

Yoga für Senioren

Di. 8:15 – 9:30

Fr. 8:30 – 9:45

Sportträume Yoga Studio Minden

Frauen und Männer 50+

Kontakt: Rolf Hagemeier

Tel. 0571-9556769





Dankersen

Kneipp-Verein-Minden e.V.
www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Bewegungsaktivitäten am Stuhl

Do. 16:45 – 17:45
Arche

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85417

■
Postsportverein Minden
www.psvminden.de

Tischtennis

Di. und Do. 20:00 – 22:00
Sporthalle GS Dankersen
Frauen und Männer 50+

Kontakt: Harald Rumke
Tel. 0571-30500
harald.rumke@t-online.de

■
SV Weser Leteln e.V.
www.sv-wl.de

Tischtennis

Mi 20:00 – 22:00
Sporthalle GS Dankersen

Kontakt: Gerd Meier
Tel. 0571-31201
meierger38@yahoo.de



Leteln/ Aminghausen

**Schützenverein „Ruhe siegt“
Aminghausen e.V.**

Schießen für alle

Di. 19:30
So. 10:30 – 12:00
Schützenhaus Aminghausen
für alle Altersgruppen

Kontakt: Bernd Zell
Bernd.Zell@ww-energie.com

■
Tennis-Club Leteln e.V.
www.tcleteln.de
info@tcleteln.de

Tennis und Beachtennis Beachvolleyball für Jedermann

je nach Saison (Sommer/Winter)
Vereinsgelände TC Leteln
für alle Altersgruppen

Kontakt: Mirco Maaßen

■
Sportanglerverein Weser Leteln e.V.
www.sav-leteln.de

Fischerei an Vereinstei- chen und Weser

Termine nach Absprache
Gaststätte Zur Weserlust

Kontakt: Andre Bick
andre.bick@yahoo.de
Tel. 0177-3688815



Meißen

Turn- und Sportverein Meißen von 1892 e.V.

www.tuspo-meissen.de

Sport und Gymnastik

Mi. 10:00 – 11:00

Sporthalle Meißen

für Frauen ab 40 bis ca. 70 Jahre

Kontakt: Klaudia Schukowski
k.schukowski@pro-meissen.de
Harald Pohlmann
haraldpohlmann@t-online.de
Tel. 0571-33939

Seniorenport

1 Std. Prellball,

1 Std. Gymnastik

Fr. 9:00 – 11:00

Sporthalle Meißen

für Damen und Herren

ab 60 bis über 80 Jahre

Kontakt: Wolfgang Albrecht
wolfgangalbrecht@gmx.net
Tel. 0571-31125

Herzsportgruppe

Di. 20:00 – 21:30

Sporthalle Meißen

Kontakt: Joachim Hensel
familie.hensel@gmx.de
Tel. 0571-35782

**Ich habe jede Minute
des Trainings gehasst,
aber ich habe mir gesagt:
Gib nicht auf.**

**Quäle Dich jetzt
und lebe den Rest
Deines Lebens
als Champion.**

Muhammad Ali



Rechtes Weserufer

Eisenbahner Sportverein Minden 1923 e.V.

www.esv-minden.de
vorsitzender@esv-minden.de

Tennis

von Mai – Sep
Bahn-Gelände
für Männer und Frauen aller
Altersgruppen

Kontakt: Heiko Hepermann

Tischtennis

Fr. 19:00 – 22:00
Ehem. Hafenschule
für alle Altersgruppen

Kneipp-Verein-Minden e.V.

www.kneippverein-minden.de
info@kneippverein-minden.de

Fit und Gesund

Di. 15:00 – 16:00
Quartiersbüro Rechte Weserseite

Kontakt: Beate Röttger
Tel. 0571-85430

Pilates

Di. 16:00 – 17:00
Quartiersbüro Rechte Weserseite
für alle Altersgruppen

Nordic Walking

Mi. 10:00 – 11:00
Fort C Parkplatz Kleingärtnerverein
für alle Altersgruppen

Kontakt: Gerd Haug
haug1503@aol.de
Tel. 0176-20732853

Ganzkörpermuskultraining (Gymnastik)

Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
und 18:00 – 19:00 Uhr
Ehem. Hafenschule

Kontakt: Marion Dorl
Tel. 0571-580122

SV 1860 Minden e.V.

www.sv1860minden.de
vorstand@sv1860minden.de

Geräteturnen

Fr. 20:00 – 22:00
Jahnhalle
alle, die bereits Erfahrung haben
(viele 50+)

Fitness von Taibo-Joga

Di. 20:30 – 21:30
und Do. 20:00 – 21:15
Jahnhalle
Frauen/Männer

Prävention

Mi. 10:00 – 11:00
Jahnhalle
Frauen ab 45 Jahre

Damengymnastik

Do. 08:50 – 10:00
Jahnhalle
Seniorinnen

REHA-Sport in der Halle

auf Anfrage
Jahnhalle
für alle Altersgruppen

Kontakt:
Geschäftsstelle SV 1860 Minden e.V.
Do. 16:00 – 18:00, Tel. 0571-23885





Minden und Umgebung

Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club

adfc-minden.de
vorstand@adfc-minden.de

Verschiedene Radtouren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade

fast jeden Sonntag
für alle Altersgruppen,
überwiegend 50+

Kontakt: Burkhard Witte
Tel. 0571-880066

Bildungswerk für Frieden

www.bf-minden.de
bf@bf-minden.de

Umfangreiche Angebote im Bereich der Gesundheitsbildung

an unterschiedlichen Orten
im Stadtgebiet
für Männer und Frauen
aller Altersgruppen

Kontakt: Carmela Vitiello
Tel. 0571-26085

Eisenbahner Sportverein Minden 1923 e.V.

www.esv-minden.de
vorsitzender@esv-minden.de

Sportkegeln

Do. 15:00 – 22:00
und Sa. 12:00 – 15:00
Bachhotel
für alle Altersgruppen

Kontakt: Heiko Hepermann

SV Kutenhausen-Todtenhausen 07

www.svkt07.de
senioren-vorstand@svkt07.de
Dieter Rademacher, Tel. 0571-47039

Triathlon (Radfahren)

Termine nach Absprache
für Männer und Frauen aller
Altersgruppen

Kontakt: Günter Masbruch
guenter.masbruch@t-online.de

Fußballschiedsrichter

Kontakt: Stefan Grabowsky
stefangrabowsky@t-online.de

Volkshochschule Minden/Bad Oeynhausen

vhs-minden.de
programm@vhs-minden.de

Umfangreiches Sportangebot verschiedener Richtungen

an unterschiedlichen Orten
im Stadtgebiet

Kontakt: VHS Minden
Tel. 0571-83766-0

Sportstätten

Sporthallen

Ehem. Hafenschule, Hafenstraße 18
Eine-Welt-Schule, Fröbelstraße 5
GS Kutenhausen, Kutenhauser Dorfstraße 32
Jahnhalle, Jahnstraße 2
Kampa-Halle, Hahler Straße 112
Kreissporthalle II, Habsburgerring
Lebenshilfe-Center, Mehrzweckhalle, Schillerstraße 73a
Otto-Michelsohn-Zentrum, Königswall 10
Pöttcherhalle, Gustav-Radbruch Straße
Sporthalle am Ratsgymnasium, Schwichowwall
Sporthalle Besselgymnasium, Hahler Straße 134
Sporthalle Bierpohlschule, Bierpohlweg 51
Sporthalle Domschule, Immanuelstr. 2
Sporthalle FES Grundschule, Petershäger Weg 201
Sporthalle FES Haddenhausen, Haberbrede
Sporthalle FS Rodenbeck, Wilhelm-Tell-Straße 6
Sporthalle GS am Wiehen, Schülerweg 14
Sporthalle GS Dankersen, Mainstraße 20
Sporthalle GS Kutenhausen, Kutenhauser Dorfstraße 32
Sporthalle Hahler Feld, Zähringer Allee 5
Sporthalle Häverstädt, Schülerweg 11
Sporthalle Hohenstaufenschule, Kuhlenstraße 70
Sporthalle HS Todtenhausen, Schulstraße 8
Sporthalle Kuhlenkampschule, Am Schäferfeld 20a
Sporthalle Meißen, Forststraße 23
Sporthalle Michael-Ende-Schule, Königstraße 336
Sporthalle Stemmer, Zum Schulkamp 6
Sporthalle Wichernschule, Goebenstraße 30
Sportheim am Bierpohlsportplatz, Bierpohlweg 51
Sporträume SV 1860 Minden, Ringstraße 93

Sportplätze

Sportplatz Bierpohlschule, Bierpohlweg 51
Sportplatz Häverstädt, Schülerweg 11
Sportplatz Kutenhausen, Kutenhauser Dorfstraße 32
Sportplatz Todtenhausen, Todtenhauser Dorfstraße
Vereinsgelände TC Leteln, Letelner Straße 123
Weserstadion, Am Weserstadion 4

Schwimmbäder

Kreisschwimmhalle, Hahler Straße 112
Lehrschwimmbecken Wichernschule, Goebenstraße 30
Melittabad, Sieben Bauern 43

Ballettschulen Fitness-Studios Yogastudios

Ballettschule Nadeshda, Preußenring 34
Ballettschule Voges, Rodenbecker Straße 33
Fitnessstudio Eurofit, Bäckerstraße 61
Fitnessstudio PS Premium, Kutenhauser Straße 155A
Fitnessstudio PS-Centrum, Kutenhauser Straße 155
Fitnessstudio Relax, Am Simeonsplatz 21
Fitnessstudio Vitality, Lübbecker Str. 200
Reha Minden, Kutenhauser Straße 13
Yoga-Raum-Minden, Wittekindallee 23
Yoga Studio Minden, Hahler Straße 2
Workout Fitnessclub, Stiftsallee 93

Sportstätten

Sonstiges

Aktivzentrum, Goethestraße 42
AOK, Lindenstraße 33
Arche, Dankerser Str. 64
Bachhotel, Zur Porta 14, PW
Bahn-Gelände, Pionierstraße 10
Begegnungsstätte Küster-Kümpers, Bismarckstraße 51
Bildungsforum, Alte Kirchstraße 11
Bootshaus Mindener Ruderverein, Weserpromenade 10
Bouleplatz an der Schiffmühle, Weserpromenade
Carpe Diem, Brühlstraße 28
Ev.-Luth. St.-Thomas-Kirche, Schwabenring 63
Feuerwehrhaus Todtenhausen, Graßhoffstraße 45
Fort C Parkplatz Kleingärtnerverein, Am Fort C
Gaststätte Kronenkrug, Unter den Bäumen 26
Gaststätte Zur Weserlust, Letelner Str. 1
Gemeindehaus Marienstift, Marienkirchplatz
Gemeindehaus St. Jakobus, Friedgartenstraße 35
Gerätehaus Kutenhausen, Kutenhauser Dorfstraße 29 A
Haus am Dom, Kleiner Domhof

Hotel Exquisit, In den Bärenkämpen 2 A
KSG Bootshaus, Weserpromenade
LWL-Preußenmuseum Minden, Simeonsplatz 12
Mosaik-Schule Minden, Bugenhagenstraße 13
Nebenraum im Restaurant Enchilada, Markt 14
Parkplatz Hotel Bad Minden, Portastraße 36
Pfarrhaus St. Ansgar, St Ansgar Platz 1
Quartiersbüro Rechte Weserseite, Am Exerzierplatz 7
Restaurant El Torro, Simeonsplatz 3
Restaurant Kreta, Schwabenring 65
Restaurant Zur Weserlust, Letelner Straße 1
Schützenhaus Aminghausen, Wietersheimer Straße 8
Schützenhaus Hahlen, Königstraße 334
Sportheim Kutenhausen, Kutenhauser Dorfstraße 32
SVBH-Sportheim, Niedernfeldstraße 3
Treffpunkt Johanniskirchhof, Johanniskirchhof 4
Vereinsheim SV 1860 Minden, Weserpromenade 26
VIP Raum Kampa-Halle, Hahler Straße 112

Weitere Informationen zum Sport in Minden:

Inklusiv im Sport

Projektkoordinatorin Sara Boy
TSV GWD Minden e.V.
Olafstr. 3
32423 Minden
Tel. 0173-4821087
sara.boy@gwd-minden.de

Stadtsportverband Minden e.V.

www.stadtsportverband-minden.de

Kreissportbund

Minden-Lübbecke e. V.

Hahler Str. 112
32427 Minden
Tel. 0571-8290750
info@ksb-ml.de
www.ksb.ml.de

Sportbüro der Stadt Minden

Kleiner Domhof 6
32423 Minden
Tel. 0571-89639
sportbuero@minden.de
www.minden.de

Impressum

Redaktion

Sportbüro der Stadt Minden
Annette Amann und Henrik Thielking
Kleiner Domhof 6
32423 Minden
Tel. 0571-89639

Gestaltung

Anja Richter
www.etageeins.de

Bildnachweis

Titelbild: © schiffner | photocase.de
Seite 4: © LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann
Seite 17: © daniel.schoenen | photocase.de
Seite 23: © läns | photocase.de
Seite 27: © jokebird | photocase.de

Jetzt anfangen!

Herausgeber:

Sportbüro der Stadt Minden
Kleiner Domhof 6
32423 Minden
Tel. 0571-89639
www.minden.de