



Zum Thema:

**Sportangebote  
für ältere Menschen**

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

sportliche und körperliche Aktivität halten bekanntlich fit und gesund, ganz gleich in welchem Alter. Neben dem Spaß an der Bewegung steht hierbei natürlich auch die Geselligkeit mit Gleichgesinnten und ebenso Junggebliebenen im Vordergrund.

Gemäß dieser Philosophie freut sich die Stadt Lüdenscheid, Ihnen diese Broschüre präsentieren zu können, die Sie über das vielseitige Sport- und Fitnessangebot in Lüdenscheid informieren soll. Es handelt sich hierbei um Angebote, die speziell für ältere Menschen bestehen oder aber überwiegend von diesen genutzt werden.

Die Angebote sollen Sie ermutigen, sportlich aktiv die reichhaltigen Kurse der verschiedenen Vereine, Fitnesscenter und anderer Anbieter für Ihr persönliches und körperliches Wohlbefinden zu nutzen, vielleicht mit dem Partner, mit Freunden oder Sie gewinnen sogar neue Bekanntschaften hinzu.

Es finden sich weitere entsprechende Angebote und Kurse, z. B. bei der Arbeiterwohlfahrt (AWO), der Volkshochschule (VHS) oder bei einigen Krankenkassen. Da hier wechselnde Programme bestehen, sollten Sie sich bei Interesse mit diesen Anbietern in Verbindung setzen. Die Telefonnummern finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Grundsätzlich möchte ich noch auf folgendes hinweisen:

Für einige Kurse gewähren manche Krankenkassen finanzielle Zuschüsse. Es empfiehlt sich daher bei Ihrer Kasse nachzufragen.

In den meisten Vereinen ist eine Mitgliedschaft erforderlich. In der Regel können Sie aber zunächst an Schnupper- oder Probestunden teilnehmen, um sich von dem Angebot zu überzeugen.

Verschiedene Kurse sind geschlechtsspezifisch nur von weiblichen oder männlichen Teilnehmern zu nutzen. Diese Angebote sind extra ausgewiesen. Findet sich kein Hinweis auf das Geschlecht, ist das Angebot allgemein gültig.

Es kann leider keine Gewähr für die Angaben übernommen werden, da z. B. Wochentage, Anfangszeiten oder Preise von den Anbietern verändert werden können.

In der Hoffnung, für Sie ein aktives und gesundes Mitmachen gewinnen zu können, wünscht Ihnen viel Spaß beim Sport

Ihre Senioren- und Pflegeberatung  
der Stadt Lüdenscheid

# Inhaltsverzeichnis (Stand 09 / 2007)

50+ Fatburner, Konditionstraining	Seite	4
50+ Gymnastik, Herz-Kreislauf, Rückenschule	Seite	4
Aerobic für Jedermann	Seite	4
Allgemeine Bewegung/Breitensport/ab 60 Jahren	Seite	4
Allgemeines Training an Geräten	Seite	4
Aqua-Aktiv für den Rücken	Seite	5
Aqua-Aktiv für die Gelenke	Seite	5
Aqua-Aktiv gegen Arthrose	Seite	5
Aqua-Aktiv gegen Osteoporose	Seite	5
Arthrose-Kurs	Seite	5
Ausgleichssport für Männer	Seite	5
Beckenbodentraining	Seite	5
Bewegungstraining für Senioren	Seite	6
Bosseln	Seite	6
Fit mit 40+	Seite	6
Funktionstraining bei Atemwegserkrankungen	Seite	6
Funktionstraining bei Diabetes	Seite	6
Ganzkörpertraining mit Anleitung und Hilfe/Gerätetraining an der Schwinn-Geräte-Reihe	Seite	6
Ganzkörpertraining mit Anleitung und Hilfe/Gerätetraining an Luftdruckgeräten	Seite	6
Ganzkörpertraining mit Hilfe des Technogym-Wellness-Systems	Seite	6
Gelenk-Sportgruppen	Seite	7
Gesellschaftstanz	Seite	7
Gesundheitssport	Seite	7
Gymnastik / Turnen	Seite	7
Jedermann-Sport für Männer	Seite	8
Kardio-Training (Kreislaufstabilisierung)	Seite	9
Laufen	Seite	9
Leichtathletik	Seite	9
Morning-Fitness	Seite	9
Nordic-Walking	Seite	9
Osteoporose-Training	Seite	10
Physio-Fit	Seite	11
Pilates	Seite	11
Rehabilitationsmaßnahme mit Anleitung bei einem Physiotherapeuten	Seite	11
Rehabilitations-Training	Seite	11
Rückenschule	Seite	11
Schießsport	Seite	12
Schwimmen / Wassergymnastik	Seite	12
Senioren-sport	Seite	13
Senioentraining ab 60 Jahren	Seite	13
Sport für Ältere	Seite	13
Tai Chi	Seite	13
Tennis	Seite	13
Tischtennis	Seite	14
Volleyball	Seite	14
Walking	Seite	14
Wandern	Seite	14
Wing Chun Kung Fu / Selbstverteidigung	Seite	15
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining	Seite	15
Yoga	Seite	15
Zilgri-Kurs	Seite	16

## 50+ Fatburner, Konditionstraining

### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26

58507 Lüdenscheid

Tel.: 661889

Montag bis Freitag, 09:00 bis 23:00 Uhr

Samstag, 10:00 bis 20:00 Uhr und

Sonntag, 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Altenaer Str. 26

10-er Karte ab 85,- € oder ab 37,- € mtl.

### **DJK Eintracht Lüdenscheid 1920 e.V.**

Esbergweg 24

58509 Lüdenscheid

Tel.: 673333

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr und 19:45 bis 21:15 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Adolf-Reichwein-Gesamtschule

48,00 € / jährlich

## 50+ Gymnastik, Herz-Kreislauf, Rückenschule

### **DJK Eintracht Lüdenscheid 1920 e.V.**

Esbergweg 24

58509 Lüdenscheid

Tel.: 673333

Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr und 19:00 bis 20:00 Uhr

Donnerstag, 16:45 bis 18:15 Uhr

Ort: Turnhalle Knapper Schule

48,00 € / jährlich

## Aerobic für Jedermann

### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26

58507 Lüdenscheid

Tel.: 661889

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Altenaer Str. 26

10-er Karte ab 50,- € oder ab 37,- € mtl.

### **DJK Eintracht Lüdenscheid 1920 e.V.**

Esbergweg 24

58509 Lüdenscheid

Tel.: 673333

Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr und

Freitag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Turnhalle Knapper Schule

48,00 € / jährlich

## Allgemeine Bewegung/Breitensport/ab 60 Jahren

### **TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3

58515 Lüdenscheid

Tel.: 40011

Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle Schule Bierbaum

60,00 € / jährlich

## Allgemeines Training an Geräten

### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26

58507 Lüdenscheid

Tel.: 661889

Montag bis Freitag, 09:00 bis 23:00 Uhr

Samstag, 10:00 bis 20:00 Uhr und

Sonntag, 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Altenaer Str. 26

37,00 € bis 51,00 € / Monat

### **Fitness-Point**

Sternplatz 2

58507 Lüdenscheid

Tel.: 23320

Montag bis Freitag, 09:30 bis 22:00 Uhr

Mittwoch, ab 08:00 Uhr

Samstag, 11:00 bis 20:00 Uhr und

Sonntag, 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Sternplatz 2

32,00 € bis 56,00 € / Monat

### **Fitness-Studio Quo-Vadis**

Kölner Str. 111

58509 Lüdenscheid

Tel.: 674411

täglich, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Kölner Str. 111

35,00 € / Monat

### **Tanz-Sport-Club "Blau-Weiß" Lüdenscheid**

Timbergstr. 28

58513 Lüdenscheid

Tel.: 0160-92966980

Termine auf Anfrage

Ort: Mathildenstr. 12 A

30,00 € / Monat

### **Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A

58507 Lüdenscheid

Tel.: 23766

Zeiten auf Anfrage

Ort: Mathildenstr. 12 A

ab 18,00 € / Monat

## Aqua-Aktiv für den Rücken

### **Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254  
Montag, 17:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Bewegungsbad Sportkrankenhaus Hellersen (Haus II)  
80,00 € / 10-Wochen-Kurs

## Aqua-Aktiv für die Gelenke

### **Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254  
Freitag, 12:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Bewegungsbad Sportkrankenhaus Hellersen (Haus II)  
80,00 € / 10-Wochen-Kurs

## Aqua-Aktiv gegen Arthrose

### **Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254  
Montag, 15:00 bis 16:00 Uhr und 16:00 bis 17:00 Uhr  
Donnerstag, 12:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Bewegungsbad Sportkrankenhaus Hellersen (Haus II)  
80,00 € / 10-Wochen-Kurs

## Aqua-Aktiv gegen Osteoporose

### **Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254  
Montag, 11:45 bis 12:30 Uhr  
Ort: Bewegungsbad Sportkrankenhaus Hellersen (Haus II)  
80,00 € / 10-Wochen-Kurs

## Arthrose-Kurs

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Termine auf Anfrage  
Ort: Ort auf Anfrage  
Kosten auf Anfrage

### **Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Adolf-Reichwein-Gesamtschule  
57,00 € / jährlich

### **Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254  
Montag, 09:00 bis 10:00 Uhr  
Montag, 16:00 bis 17:00 Uhr  
Dienstag, 16:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Haus II, Sportkrankenhaus  
80,00 € / 12-Wochen-Kurs

## Ausgleichssport für Männer

### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 661889  
Montag bis Freitag, 09:00 bis 23:00 Uhr  
Samstag, 10:00 bis 20:00 Uhr und  
Sonntag, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Altenaer Str. 26  
ab 37,- € mtl.

### **TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Freitag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule  
50,00 € / jährlich

### **TSG Wehberg e.V.**

Frau Scholz, Breitenfeld 15  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 56036  
Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Grundschule Wehberg  
51,00 € / jährlich

## Beckenbodentraining

### **TuS Jahn 1891 e.V. Lüdenscheid**

Schubertstr. 91  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 78588  
Montag, 15:45 bis 16:45 Uhr und 18:15 bis 19:15 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Friedensschule  
Kosten auf Anfrage

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Termine auf Anfrage  
Ort: auf Anfrage  
Kosten auf Anfrage

### **Bewegungstraining für Senioren**

#### **moveo Institut für Gesundheitssport**

Brüninghauser Str. 4  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 94700  
Mittwoch, 11:00 Uhr  
Ort: Brüninghauser Str. 4  
90,00 € / 12 Bewegungseinheiten

### **Bosseln**

#### **Behindertensportgemeinschaft Lüd. e.V.**

Annabergstr. 23  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84739  
Freitag, 17:30 bis 19:30 Uhr  
Ort: Sporthalle Richard-Schirrmann-  
Realschule/Buckesfeld  
44,00 € / jährlich

### **Fit mit 40+**

#### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Erwin-Welke-Schule  
65,00 € / jährlich

#### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 661889  
Montag bis Freitag, 09:00 bis 23:00 Uhr  
Samstag, 10:00 bis 20:00 Uhr und  
Sonntag, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Altenaer Str. 26  
ab 37,- € mtl.

#### **TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Montag, 16:00 bis 17:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule  
50,00 € / jährlich

### **Funktionstraining bei Atemwegserkrankungen**

#### **moveo Institut für Gesundheitssport**

Brüninghauser Str. 4  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 94700  
Montag, 16:00 Uhr  
Ort: Brüninghauser Str. 4  
4,00 € / Stunde

### **Funktionstraining bei Diabetes**

#### **moveo Institut für Gesundheitssport**

Brüninghauser Str. 4  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 94700  
Mittwoch, 15:30 Uhr  
Ort: Brüninghauser Str. 4  
102,00 € / 12 Bewegungseinheiten

### **Ganzkörpertraining mit Anleitung und Hilfe/Gerätetraining an der Schwimm- Geräte-Reihe**

#### **Team Engelbertz Fitness-Club**

Bräuckenstr. 6  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 42947  
Öffnungszeiten auf Anfrage  
Ort: Bräuckenstraße 6  
Kosten auf Anfrage

### **Ganzkörpertraining mit Anleitung und Hilfe/Gerätetraining an Luftdruckgeräten**

#### **Team Engelbertz Fitness-Club**

Bräuckenstr. 6  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 42947  
Öffnungszeiten auf Anfrage  
Ort: Bräuckenstraße 6  
Kosten auf Anfrage

### **Ganzkörpertraining mit Hilfe des Technogym-Wellness-Systems**

#### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 661889  
Montag bis Freitag, 09:00 bis 23:00 Uhr  
Samstag, 10:00 bis 20:00 Uhr und  
Sonntag, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Altenaer Str. 26  
ab 37,- € mtl.

## Gelenk-Sportgruppen

### **Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254  
Mittwoch, 16:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Haus II, Sportkrankenhaus  
80,00 € / 12-Wochen-Kurs

## Gesellschaftstanz

### **Tanz-Sport-Club "Blau-Weiß" Lüdenscheid**

Timbergstr. 28  
58513 Lüdenscheid  
Tel.: 0160-92966980  
Dienstag, 19:00 Uhr  
Ort: Vereinshalle Timbergstraße 28  
15,00 € / Monat

## Gesundheitssport

### **TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule  
50,00 € / jährlich

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Bergstadt-Gymnasium  
65,00 € / jährlich

### **TuS Grünewald**

Richardstr. 7  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 83015  
Montag, 17:30 bis 18:45 Uhr  
Ort: Turnhalle Wermecker Grund  
50,00 € / jährlich

### **TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Montag, 16:00 bis 17:30 Uhr und 17:45 bis 18:45 Uhr  
Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule  
50,00 € / jährlich

## Gymnastik / Turnen

### **DJK Eintracht Lüdenscheid 1920 e.V.**

Esbergweg 24  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 673333  
Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Ort: Turnhalle Knapper Schule  
48,00 € / jährlich

### **TuRa Eggenscheid**

Rathmecker Weg 30  
58513 Lüdenscheid  
Tel.: 53435  
Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr und  
Mittwoch, 17:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Rathmecke  
Kosten auf Anfrage

### **TuS Grünewald**

Richardstr. 7  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 83015  
Dienstag, 20:00 bis 21:45 Uhr und Donnerstag, 20:00 bis  
21:45 Uhr  
Ort: Turnhalle Wermecker Grund  
50,00 € / jährlich

### **TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 40011  
Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Schule Bierbaum  
60,00 € / jährlich

### **TuRa Brügge**

Postfach 61 07  
58486 Lüdenscheid  
Tel.: 0171-1972874  
Ort: Turnhalle Grundschule Brügge  
46,00 € / jährlich

### **TuRa Eggenscheid**

Rathmecker Weg 30  
58513 Lüdenscheid  
Tel.: 53435  
Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Rathmecke  
Kosten auf Anfrage

**Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65

58478 Lüdenscheid

Tel.: 985630

Montag, 14:00 bis 15:00 Uhr und

Dienstag, 08:30 bis 10:00 Uhr und

Dienstag, 16:45 bis 17:45 Uhr

Ort: AOK Gymnastikhalle, Knapper Str. 59

57,00 € / jährlich

**TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3

58515 Lüdenscheid

Tel.: 40011

Freitag, 19:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Turnhalle Schule Bierbaum

60,00 € / jährlich

**TuS Jahn 1891 e.V. Lüdenscheid**

Schubertstr. 91

58509 Lüdenscheid

Tel.: 78588

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr und

Mittwoch, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Lösenbach

50,00 € / jährlich

**Ski- und Freizeitclub 90 e.V.**

Am Hang 73

58511 Lüdenscheid

Tel.: 944540

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Geschwister-Scholl-Gymnasium

25,00 € / jährlich

**Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honselers Bruch 2

58511 Lüdenscheid

Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)

Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Turnhalle Wefelshohler Schule

65,00 € / jährlich

**TuS Jahn 1891 e.V. Lüdenscheid**

Schubertstr. 91

58509 Lüdenscheid

Tel.: 78588

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Turnhalle Friedensschule, Gymnastikraum

50,00 € / jährlich

**Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honselers Bruch 2

58511 Lüdenscheid

Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)

Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Bergstadt-Gymnasium

65,00 € / jährlich

**Turnverein Leifringhausen 1896 e.V.**

Am Hilgenhaus 91

58511 Lüdenscheid

Tel.: 40506

Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Kalve

35,00 € / jährlich

**TV Friesen**

Loher Str. 25

58511 Lüdenscheid

Tel.: 84974

Dienstag, 20:30 bis 21:30 Uhr und

Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule

50,00 € / jährlich

**TV Friesen**

Loher Str. 25

58511 Lüdenscheid

Tel.: 84974

Montag, 16:00 bis 17:00 Uhr und 17:45 bis 18:45 Uhr und

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule

50,00 € / jährlich

**TV Augustenthal e. V.**

Werdohler Landstr. 282

58513 Lüdenscheid

Tel.: 12462

Mittwoch, 20:00 Uhr

Ort: Turnhalle Augustenthal

Kosten auf Anfrage

**TuS Grünewald**

Richardstr. 7

58507 Lüdenscheid

Tel.: 83015

Freitag, 20:00 bis 21:45 Uhr

Ort: Turnhalle Wermecker Grund

50,00 € / jährlich

**Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A

58507 Lüdenscheid

Tel.: 23766

Dienstag, 10:45 bis 11:30 Uhr

Ort: Mathildenstr. 12 A

49,00 € / 10er-Karte

**Jedermann-Sport für Männer****TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3

58515 Lüdenscheid

Tel.: 40011

Montag, 19:45 bis 21:45 Uhr

Ort: Turnhalle Schule Bierbaum

60,00 € / jährlich

## Kardio-Training (Kreislaufstabilisierung)

### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 661889  
Montag bis Freitag, 09:00 bis 23:00 Uhr  
Samstag, 10:00 bis 20:00 Uhr und  
Sonntag, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Altenaer Str. 26  
ab 37,- € mtl.

### **Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23766  
Zeiten auf Anfrage  
Ort: Mathildenstr. 12 A  
ab 24,00 € / Monat

### **Team Engelbertz Fitness-Club**

Bräuckenstr. 6  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 42947  
Donnerstag und Samstag  
Ort: Bräuckenstr. 6  
Kosten auf Anfrage

### **Damen-Fitness-Studio XXLadies**

Mathildenstr. 1 - 3  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 918090  
Montag, Dienstag und Mittwoch; 09:00 bis 21:00 Uhr  
Donnerstag und Freitag, 09:00 bis 13:00 Uhr und 15:00  
bis 21:00 Uhr  
Samstag, 09:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Mathildenstr. 1 - 3  
Kosten auf Anfrage

### **Fitness-Point**

Sternplatz 2  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23320  
Montag bis Freitag, 09:30 bis 22:30 Uhr  
Mittwoch, ab 08:00 Uhr  
Samstag, 11:00 bis 20:00 Uhr  
Sonntag, 10:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Sternplatz 2  
32,00 € bis 56,00 € / Monat

## Laufen

### **Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Montag, 19:00 Uhr  
Dienstag 09:00 Uhr  
Mittwoch, 18:00 Uhr  
Donnerstag, 18:30 Uhr  
Ort: Nattenberg-Stadion  
36,00 € / jährlich

## Leichtathletik

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Freitag, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Albert-Schweitzer-Schule  
65,00 € / jährlich

## Morning-Fitness

### **Fitness-Studio Quo-Vadis**

Kölner Str. 111  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 674411  
täglich, 09:30 bis 12:30 Uhr  
Ort: Kölner Str. 111  
35,00 € / Monat

## Nordic-Walking

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Mittwoch, 17:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Treff C:  
Parkplatz des Bergstadt-Gymnasiums (Honseler Str.)  
65,00 € / jährlich

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Montag, 19:00 Uhr  
Ort: Treff B:  
Erwin-Welke-Schule, Vogelberg  
(zwei Gruppen, je nach Tempo)  
65,00 € / jährlich

**Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Sonntag, 10.00 Uhr  
Ort: Parkplatz Bunte Brücke, Neuenhofer Straße  
36,00 € / jährlich

**Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Montag, 18:00 Uhr  
Ort: Hellweg-Baumarkt am Ende des Gartencenters  
36,00 € / jährlich

**Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Montag, 19:00 Uhr  
Dienstag 09:00 Uhr  
Mittwoch, 18:00 Uhr  
Donnerstag, 18:30 Uhr  
Ort: Nattenberg-Stadion  
36,00 € / jährlich

**Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Donnerstag, 08:45 Uhr  
Ort: Treff A:  
Erwin-Welke-Schule, Vogelberg  
65,00 € / jährlich

**TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Donnerstag, 10:15 Uhr  
Ort: Fuelbecker Talsperre  
50,00 € / jährlich

**TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Dienstag: Anfänger  
Mittwoch: Fortgeschrittene  
Ort: Fuelbecker Talsperre  
50,00 € / jährlich

**TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 40011  
Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr und  
Donnerstag, 18:00 bis 19:00 Uhr  
Ort: vor der Turnhalle Schule Bierbaum  
bei ausschließlicher Nutzung im Lauffreife:  
26,00 € / jährlich

**TuS Jahn 1891 e.V. Lüdenscheid**

Schubertstr. 91  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 78588  
Dienstag, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Ort: Parkplatz Turnhalle Grundschule Lösenbach  
50,00 € / jährlich

**Osteoporose-Training****Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus  
Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254  
Dienstag, 16:15 bis 17:15 Uhr und  
Donnerstag, 16:15 bis 17:15 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Haus I, Sportkrankenhaus  
80,00 € / 12-Wochen-Kurs

**moveo Institut für Gesundheitssport**

Brüninghauser Str. 4  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 94700  
Donnerstag, 10:20 Uhr  
Ort: Brüninghauser Str. 4  
102,00 € / 12 Bewegungseinheiten

**Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23766  
Dienstag, 10:00 bis 10:45 Uhr  
Ort: Mathildenstr. 12 A  
49,00 € / 10er-Karte

**Fitness-Point**

Sternplatz 2  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23320  
Freitag, 16:15 bis 17:15 Uhr  
Ort: Sternplatz 2  
Anfrage über Osteoporose-Selbsthilfegruppe (Tel. 61090)

### **Damen-Fitness-Studio XXLadies**

Mathildenstr. 1 - 3  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 918090

Montag, Dienstag und Mittwoch, 09:00 bis 21:00 Uhr  
Donnerstag und Freitag, 09:00 bis 13:00 Uhr und 15:00  
bis 21:00 Uhr  
Samstag, 09:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Mathildenstr. 1 - 3  
Kosten Osteoporose-Fitness-Training auf Anfrage

### **Physio-Fit**

#### **Gesundheitszentrum im Sportkrankenhaus Hellersen**

Paulmannshöher Str. 17  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 945-2254

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 17:30 bis  
19:00 Uhr und  
Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Haus I, Sportkrankenhaus  
70,00 € / 12-Wochen-Kurs

### **Pilates**

#### **Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Adolf-Reichwein-Gesamtschule  
57,00 €/Jährlich

### **Rehabilitationsmaßnahme mit Anleitung bei einem Physiotherapeuten**

#### **Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23766  
Termine auf Anfrage  
Ort: Mathildenstraße 12a  
Kosten auf Anfrage

### **Rehabilitations-Training**

#### **Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23766  
Zeiten auf Anfrage  
Ort: Mathildenstr. 12 A  
Preis nach ärztlicher Diagnose

### **Fitness-Point**

Sternplatz 2  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23320

Montag bis Freitag, 09:30 bis 22:30 Uhr  
Mittwoch, ab 08:00 Uhr  
Samstag, 11:00 bis 20:00 Uhr  
Sonntag, 10:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Sternplatz 2  
32,00 € bis 56,00 € / Monat

### **Damen-Fitness-Studio XXLadies**

Mathildenstr. 1 - 3  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 918090

Montag, Dienstag, Mittwoch, 09:00 bis 21:00 Uhr  
Donnerstag und Freitag, 09:00 bis 13:00 Uhr und 15:00  
bis 21:00 Uhr  
Samstag, 09:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Mathildenstr. 1 - 3  
Kosten auf Anfrage

### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 661889

Montag bis Freitag, 09:00 bis 23:00 Uhr  
Samstag, 10:00 bis 20:00 Uhr und  
Sonntag, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Altenaer Str. 26  
10-er Karte ab 50,- € oder ab 37,- € mtl.

### **Rückenschule**

#### **Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23766  
Mittwoch, 19:30 bis 20:15 Uhr  
Ort: Mathildenstr. 12 A  
49,00 € / 10er-Karte

#### **Team Engelbertz Fitness-Club**

Bräuckenstr. 6  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 42947  
Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Bräuckensr. 6  
69,00 € / 10-er Karte

#### **Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23766  
Mittwoch, 19:30 bis 20:15 Uhr  
Ort: Mathildenstr. 12 A  
49,00 € / 10-er Karte

**TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 40011  
Dienstag, 08:45 bis 09:45 Uhr  
Ort: Turnhalle Schule Bierbaum  
60,00 € / jährlich

**Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 661889  
Montag, 10:00 bis 11:00 Uhr und 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr  
sowie Mittwoch, 09:30 bis 10:30 Uhr und  
19:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Altenaer Str. 26  
10-er Karte ab 50,- € oder ab 37,- € mtl.

**Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Tinsberger Schule, Gymnastikraum  
65,00 € / jährlich

**Schießsport****Lüdenscheider Schützengesellschaft 1506 e.V.**

Postfach 21 42  
58471 Lüdenscheid  
Tel.: 61256  
Montag, 15:00 Uhr  
Ort: Schießstand Schützenhalle  
40,00 € / jährlich

**Schwimmen / Wassergymnastik****DJK Eintracht Lüdenscheid 1920 e.V.**

Esbergweg 24  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 673333  
Freitag, 12.00 bis 12.45 Uhr  
Ort: Bewegungsbad Sportkrankenhaus Hellersen (Haus  
2)  
48,00 € / jährlich

**Behindertensportgemeinschaft Lüd. e.V.**

Annabergstr. 23  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84739  
Dienstag, 19:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: Sportklinik Hellersen  
44,00 € / jährlich

**Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Freitag, 17.00 bis 17.45 Uhr  
Ort: Diabetikerzentrum Danziger Weg  
57,00 €/jährlich

**moveo Institut für Gesundheitssport**

Brüninghauser Str. 4  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 94700  
Montag, 18:00 Uhr  
Ort: Zentrum für diabetische Jugendliche, Danziger Weg  
102,00 € / 12-er Karte

**Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Dienstag, 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr und  
Mittwoch, 19:15 bis 20:00 Uhr  
Ort: Mercure-Hotel  
31,00 € bis 50,00 € / jährlich

**Behindertensportgemeinschaft Lüd. e.V.**

Annabergstr. 23  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84739  
Donnerstag, 19:30 bis 20:30 Uhr  
Ort: Hallenbad Nattenberg  
44,00 € / jährlich

**TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Donnerstag, 17:00 Uhr  
(Einlass 1/4 Std. vorher)  
Ort: Bewegungsbad Sportkrankenhaus Hellersen (Haus  
2)  
50,00 € / 10-er Karte

**Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Donnerstag, 17:00 bis 17:45 Uhr und 18:15 bis 19:00 Uhr  
Ort: Reha-Klinik Hellersen  
31,00 € bis 50,00 € / jährlich

## Senioren­sport

### **TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule  
50,00 € / jährlich

### **TuS Grünewald**

Richardstr. 7  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 83015  
Mittwoch, 15:45 bis 17:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Wermecker Grund  
50,00 € / jährlich

## Senioren­training ab 60 Jahren

### **Sportcenter Isken**

Mathildenstr. 12 A  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23766  
Zeiten auf Anfrage  
Ort: Mathildenstr. 12 A  
ab 18,00 € / Monat

## Sport für Ältere

### **TSG Wehberg e.V.**

Frau Scholz, Breitenfeld 15  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 56036  
Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Grundschule Wehberg  
51,00 € / jährlich

## Tai Chi

### **TSG Wehberg e.V.**

Frau Scholz, Breitenfeld 15  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 56036  
Montag, 18:00 bis 19:15 Uhr  
Ort: Turnhalle Grundschule Wehberg  
51,00 € / jährlich

### **Team Engelbertz Fitness-Club**

Bräuckenstr. 6  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 42947  
Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr  
Ort: Bräuckenstr. 6  
69,00 € / 10er-Karte

### **TSG Wehberg e.V.**

Frau Scholz, Breitenfeld 15  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 56036  
Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Erwin-Welke-Schule  
51,00 € / jährlich

## Tennis

### **Lüdenscheider Tennisverein von 1899 e.V.**

Parkstr. 66 B  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 21423  
ganzjährig  
Ort: Parkstr. 66 B  
300,00 € / jährlich

### **TuRa Eggenscheid**

Rathmecker Weg 30  
58513 Lüdenscheid  
Tel.: 53435  
Termine auf Anfrage  
Ort: Sportplatzbereich Dickenberg, Hölderlinstraße  
Kosten auf Anfrage

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Termine auf Anfrage  
Ort: Sportplatzbereich Honsel, Honseler Bruch 2  
130,00 € / jährlich

### **Lüdenscheid Tennisclub von 1970**

Postfach 21 06  
58471 Lüdenscheid  
Tel.: 26626  
Mai - Oktober täglich, Uhrzeiten auf Anfrage  
Ort: Am Nattenberg  
215,00 € / jährlich

### **Tennis-Zentrum-Wehberg**

Wehberger Str. 72-74  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 02351-22100  
Montag bis Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Wehberger Str. 72-74  
4,00 - 7,00 € / Std. für 2-4 Personen

## Tischtennis

### **TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 40011  
Montag, 18:30 bis 19:45 Uhr und  
Donnerstag, 18:00 bis 21:45 Uhr  
Ort: Turnhalle Schule Bierbaum  
60,00 € / jährlich

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Dienstag, 16:30 bis 19:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Turnhalle Tinsberger Schule  
65,00 € / jährlich

## Volleyball

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Tinsberger Schule  
65,00 € / jährlich

### **Turnverein Leifringhausen 1896 e.V.**

Am Hilgenhaus 91  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 40506  
Donnerstag, 19:45 bis 21:45 Uhr  
Ort: Turnhalle Grundschule Kalve  
35,00 € / jährlich

## Walking

### **TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Donnerstag, 10:15 Uhr  
Ort: Fuelbecker Talsperre  
50,00 € / jährlich

### **TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 40011  
Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr und  
Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: vor der Turnhalle Schule Bierbaum  
bei ausschließlicher Nutzung im Lauftreff:  
26,00 € / jährlich

### **Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Montag, 19:00 Uhr  
Dienstag 09:00 Uhr  
Mittwoch, 18:00 Uhr  
Donnerstag, 18:30 Uhr  
Ort: Nattenberg-Stadion  
36,00 € / jährlich

### **Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Montag, 18:00 Uhr  
Ort: Hellweg-Baumarkt am Ende des Gartencenters  
36,00 € / jährlich

### **Team Engelbertz Fitness-Club**

Bräuckenstr. 6  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 42947  
Donnerstag, 17:30 bis 18:45 Uhr  
Ort: Talsperre (genauer Ort auf Anfrage)  
Kosten auf Anfrage

## Wandern

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Mittwoch, 13:30 Uhr  
Ort: Kleingarten Hundebrink  
65,00 € / jährlich

### **TuS Jahn 1891 e.V. Lüdenscheid**

Schubertstr. 91  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 78588  
Termine auf Anfrage  
Ort: auf Anfrage  
15,00 € / jährlich

### **Sauerländischer Gebirgsverein**

Homertturm  
Lüdenscheid  
Tel.: 42557  
Termine auf Anfrage  
Ort: auf Anfrage

## Wing Chun Kung Fu / Selbstverteidigung

### **Asia Kampfkunst**

Gartenstr. 13  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 02351-25466  
Dienstag, 10:15 bis 11:15 Uhr  
Ort: Gartenstr. 13  
22,00 € / Monat

## Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining

### **moveo Institut für Gesundheitssport**

Brüninghauser Str. 4  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 94700  
Mittwoch, 17:00 Uhr  
Ort: Brüninghauser Str. 4  
102,00 € / 12 Bewegungseinheiten

### **TV Friesen**

Loher Str. 25  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84974  
Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr und 19:45 bis 21:15 Uhr  
Ort: Turnhalle Pestalozzi-Schule  
50,00 € / jährlich

### **TSG Wehberg e.V.**

Frau Scholz, Breitenfeld 15  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 56036  
Mittwoch, 18:45 bis 19:45 Uhr  
Ort: Turnhalle Grundschule Wehberg  
51,00 € / jährlich

### **Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Montag, 16:15 bis 17:30 Uhr und  
17:30 bis 18:45 Uhr und  
18:45 bis 20:00 Uhr  
Ort: AOK-Gymnastikhalle, Knapper Str. 59  
57,00 € / jährlich

### **Fitness-Point**

Sternplatz 2  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 23320  
Montag, 18:00 bis 19:00 Uhr und  
Freitag, 10:00 bis 11:00 Uhr  
Ort: Sternplatz 2  
32,00 € bis 56,00 € / Monat

### **Turbo-Schnecken-Lüdenscheid e.V.**

Postfach 28 65  
58478 Lüdenscheid  
Tel.: 985630  
Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Gymnastikhalle Adolf-Reichwein-Gesamtschule  
57,00 € / jährlich

### **TuS Jahn 1891 e.V. Lüdenscheid**

Schubertstr. 91  
58509 Lüdenscheid  
Tel.: 78588  
Montag, 17:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Friedensschule  
50,00 € / jährlich

### **TuS Bierbaum 1953 e.V.**

Westerfelder Weg 3  
58515 Lüdenscheid  
Tel.: 40011  
Dienstag, 19:00 bis 20:15 Uhr  
Ort: Turnhalle Schule Bierbaum  
60,00 € / jährlich

### **Behindertensportgemeinschaft Lüd. e.V.**

Annabergstr. 23  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 84739  
Montag, 17:00 bis 17:45 Uhr und  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Sporthalle Richard-Schirrmann-  
Realschule/Buckesfeld  
44,00 € / jährlich

### **Fitness-Factory**

Altenaer Str. 26  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 661889  
Montag, 10:00 bis 11:00 Uhr und 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr  
sowie Mittwoch, 09:30 bis 10:30 Uhr und  
19:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Altenaer Str. 26  
10er Karte ab 50,- €

## Yoga

### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2  
58511 Lüdenscheid  
Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)  
Dienstag, 17:00 bis 18:15 Uhr  
Donnerstag, 17:00 bis 18:15 Uhr und 18:30 bis 19:45 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Bergstadt-Gymnasium  
65,00 € / jährlich

### **AWO Begegnungsstätte**

Marienstr. 17

58511 Lüdenscheid

Tel.: 02351-24960

Mittwoch, 09.30 bis 11:00 Uhr und 11:15 bis 12:30 Uhr

Ort: Marienstr. 17

32,00 € - 37,00 € / 8 Unterrichts-einheiten

### **Zilgrei-Kurs**

#### **Lüdenscheider Turnverein von 1861 e.V.**

Geschäftsstelle Honseler Bruch 2

58511 Lüdenscheid

Tel.: 675461 (mittwochs 17:00 bis 19:00 Uhr)

Termine auf Anfrage

Ort: Ort auf Anfrage

Kosten auf Anfrage

### **Ansprechpartner für weitere Sportangebote**

#### **Volkshochschule (VHS)**

Alte Rathausstr. 1

58511 Lüdenscheid

Tel.: 02351-171626

#### **Mobile Katholische Familienbildungsstätte**

Graf-von Galen-Straße 6

58511 Lüdenscheid

Tel.: 02351-905290

#### **Arbeiterwohlfahrt (AWO) - Familienbildungsstätte**

Duisbergweg 3

58511 Lüdenscheid

Tel.: 02351-3139

#### **mach was**

Kronprinzenstr. 3

58511 Lüdenscheid

Tel.: 02351-983983