

## Volleyball

Ansprechpartner:  
Hans Hamacher  
volleyball@asv-sankt-augustin.de

**Hobby-60 Plus**  
Mittwoch 16.00-17.30  
Sporthalle Gutenbergschule  
Pauluskirchstrasse

**Hobby-Mixed**  
Montag 20:00 – 22:00  
Mehrzweckhalle, Mülldorf  
Bonnerstrasse

**Mixed Freizeitklasse**  
Dienstag 18:00 – 20:00  
Sporthalle Frida-Kahlo-Schule  
Arnold-Janssen-Straße

## Schwimmen

Ansprechpartner:  
Frank Hagen  
schwimmen@asv-sankt-augustin.de

**Senienschwimmgruppe**  
Dienstag 20:15 – 21:15  
Hallenbad Schulzentrum  
Alte Marktstraße, Niederpleis

**Aquafitness**  
Montag 20:15 – 21:00  
Donnerstag 20:15 – 21:00  
Hallenbad Schulzentrum  
Alte Marktstraße, Niederpleis

## Geschäftsstelle

Vereinsheim Sportzentrum Sankt Augustin, Grantham-Allee 27

**Postanschrift:** ASV Sankt Augustin  
Postfach 1111  
53729 Sankt Augustin

**Telefon:** 02241 206089

**E-Mail:** geschaeftsstelle@asv-sankt-augustin.de

Die Geschäftsstelle ist regelmäßig montags von 08:00 – 13:00 Uhr und donnerstags von 16:00.-.18:00 Uhr besetzt.

# ASV SANKT AUGUSTIN 1956 e.V.



### Vorstand

*Vorsitzende:*  
Gabriele Wiskemann

*Stellvertreter:*  
Dirk Adamy

*Kassierer:*  
Hans Hamacher

## Sportangebote für Senioren, mehr Lebensqualität im Alter

Der Mensch muss in Bewegung bleiben. Das hält gesund und fit bis ins hohe Alter.

Mit seinem vielfältigen Bewegungsprogramm will der ASV seine älteren Mitglieder und die älteren Mitbürger in Sankt Augustin motivieren, mehr Lebensqualität im Alter, mehr Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden zu erleben.

Die vielfältigen Sportangebote für Ältere richten sich in Belastung, Tempo und Bewegungsabläufen nach den Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ein attraktives und freundliches Umfeld, in dem man sich entspannen und wohl fühlen kann, spielen bei der Gestaltung eine große Rolle.

Hinzu kommen einige breitensportliche Programme im Bereich der Fachsportarten, die in seniorengerechter Form durchaus auch von älteren Menschen betrieben werden können.

Der ASV achtet darauf, immer wieder neu auf die sportlichen Wünsche seiner älteren Mitglieder einzugehen und sie zu berücksichtigen. Sozialen und sportlichen Austausch sowie interessante Begegnungen erfahren unsere älteren Mitglieder beim monatlichen Seniorenfrühstück, immer jeden letzten Donnerstag im Monat von 10.00-12.00 Uhr im Vereinsheim (Sportzentrum an der Fachhochschule Grantham-Allee 27) außer an Feiertagen und in den Schulferien. Hier finden Neulinge und Mitglieder individuelle Beratung zu den Sportangeboten im ASV und können erfahren, wie der ASV im Alter als „Fitnessstudio“ genutzt werden kann.

## Turnen und Gymnastik

Ansprechpartner:  
Martin Bramekamp

Mail: [turnen@asv-sankt-Augustin.de](mailto:turnen@asv-sankt-Augustin.de)

**Gymnastik für Jedermann**  
Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr

Sporthalle Sportzentrum West  
Grantham-Allee

**Faszien Fitness**  
Dienstag 18.00-19.00 Uhr

Sporthalle Gutenbergschule  
Pauluskirchstrasse

**Line-Dance**  
Montag, 09:30 – 11:00 Uhr  
Freitag, 18:45 – 20:15 Uhr

Vereinsheim Sportzentrum West  
Grantham-Allee  
Sporthalle Gutenbergschule  
Pauluskirchstraße

**Gymnastik im Sitzen**  
Donnerstag, 9.45-10.45

Sporthalle Sportzentrum West,  
Grantham Allee

**Tanz mit-bleib fit**  
Dienstag, 16.00-17.30

Vereinsheim Sportzentrum West  
Grantham-Allee

**Yoga**  
Dienstag 10:15 – 11:45 Uhr  
Freitag, 09:30 – 11:00 Uhr

Vereinsheim Sportzentrum West  
Grantham-Allee

**Wirbelsäulengymnastik**  
Montag 19:30 – 21:00 Uhr  
Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr  
Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr

Sporthalle Gutenbergschule  
Pauluskirchstraße

Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr  
Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Sporthalle Hans Christian Andersen  
Schule, Uhlandstrasse  
Sporthalle Sportzentrum West  
Grantham-Allee

## Gesundheitssport

Ansprechpartnerin:  
Gabriele Wiskemann

[gesundheitssport@asv-sankt-augustin.de](mailto:gesundheitssport@asv-sankt-augustin.de)

**Rehabilitation Herzsport**  
Montag 18:30 – 19.45 Uhr  
Montag 19.45-21.00 Uhr

3-fach-Sporthalle Sankt Augustin  
Rhein-Sieg-Gymnasium

**Rehabilitation in der Krebsnachsorge für Frauen**

Sportraum Haus der AOK, Siegburg

Mittwoch 09:30 – 11:00 Uhr  
**Rehabilitation Orthopädie**  
Donnerstag, 17.00-18.00

3-fach-Sporthalle Sankt Augustin  
Rhein Sieg Gymnasium

**Sport und Bewegung für Diabetiker**

Montag 16:00 – 17:00 Uhr

Sechsfach-Sporthalle Sankt Augustin  
Schulzentrum Niederpleis

**Sport der Älteren (Senioren-sport)**

Donnerstag 14:45 – 16:15 Uhr

Sporthalle Sportzentrum West  
Grantham-Allee

## Leichtathletik

Ansprechpartner:  
Geschäftsstelle

Mail: [geschaeftsstelle@asv-sank-augustin.de](mailto:geschaeftsstelle@asv-sank-augustin.de)

**Nordic Walking**

Donnerstag 9:15 – 11:00 Uhr  
Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr

Wendehammer Thüringer Allee  
Sporthalle Schützenweg

**Sportabzeichen Breitensport**

Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr

Sportplatz Sportzentrum Sankt Augustin  
Grantham-Allee, Sankt-Augustin-Zentrum

**Bewegung, Gymnastik für Ambitionierte**

Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr

Dreifach-Sporthalle Sankt Augustin  
(Rhein-Sieg-Gymnasium)

## Tischtennis

Ansprechpartner:  
Dirk Adamy

[tischtennis@asv-sankt-augustin.de](mailto:tischtennis@asv-sankt-augustin.de)

**Tischtennis**

Freitag, 17.00-18.30

Sporthalle Gemeinschaftsgrundschule  
Pauluskirchstraße, Sankt-Augustin-Ort

