

# 60+ Fit & Aktiv



**Ihre Ansprechpartner beim**

**KREISSPORTBUND**  
Cuxhaven e.V.



### **Stefanie Klüver**

Geschäftsführerin nach §30BGB

@ stefanie.kluever@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 - 3

### **Elke Bonczyk**

Verwaltung

@ elke.bonczyk@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 - 1

### **Michael Vathke**

Sportreferent

@ michael.vathke@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 - 2

### **Anne Schulze**

Finanzen und Verwaltung

@ anne.schulze@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 - 5

### **Hanna Pilawa**

Koordinatorin Integration im und durch Sport

BeSS-Servicestelle (Sport in Kita, Schule und Verein)

@ hanna.pilawa@ksb-cuxhaven.de

☎ +49 (0)4743 / 344933 - 4

### **Herausgeber:**

KSB Cuxhaven e.V.

Grasweg 15, (BÄKO-Haus)

27607 Geestland - OT Sievern

CO<sub>2</sub>-Neutral gedruckt.

Auflage: 3.000 Stk.

Gedruckt auf 130g/m<sup>2</sup> und  
170g/m<sup>2</sup> Bilderdruckpapier glänzend  
mit FSC®-Zertifizierung.

(FSC Papier stammt aus nachhaltiger Waldwirtschaft)



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/11151-2505-2224



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung kennt kein Alter! Körperliche Aktivität kann in jeder Lebensphase wesentlich dazu beitragen, Gesundheit, Lebensfreude und Selbstständigkeit zu fördern und zu erhalten.

Der Kreissportbund Cuxhaven möchte Sie dabei unterstützen, aktiv und fit zu bleiben – mit vielfältigen Sport- und Bewegungsangeboten unserer Vereine, die speziell auf die Bedürfnisse und Interessen von Menschen ab 60 Jahren abgestimmt sind.

Ob Gymnastik, Walking, Radfahren, Tanzen oder sanfte Fitness – in dieser Broschüre finden Sie eine breite Auswahl an Möglichkeiten, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, neue Kontakte zu knüpfen und vielleicht auch etwas Neues auszuprobieren.

Wir laden Sie herzlich ein, stöbern Sie durch das Angebot und entdecken Sie, was Ihnen guttut und Spaß macht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Kreissportbund Cuxhaven

**Grafik, Layout und Druck:**



Ihr Partner für's  
**Herzensprojekt.**

**mediamor**  
Gestaltung • Druck • Webdesign

im Bürgerbahnhof Cuxhaven  
(047 21) 66 43-0 • [info@mediamor.de](mailto:info@mediamor.de) • [mediamor.de](http://mediamor.de)

# TSV „Frisch Auf“ Stotel v. 1896 e.V.

 Fregattenstraße 40  
27612 Stotel

 (04744) 6991

 André Windhorst

 info@tsv-stotel.de  
andre.windhorst@tsv-stotel.de

## Seniorenfitness

 Montag  20:00 – 21:30

 Turnhalle Stotel, Schulstraße 32, 27612 Loxstedt

 Rolf Gehrke

## Walking Football

 Donnerstag  Winter: 17:45 – 19:00  
Sommer: 18:00-19:00

 Winter:  
Turnhalle Stotel  
Schulstraße 32 27612 Loxstedt

Sommer:  
Sportpark Stotel  
Schulstraße 29 27612 Loxstedt

 Gert Aljets

## Damengymnastik

 Donnerstag  20:00 – 21:00

 Turnhalle Stotel, Schulstraße 32, 27612 Loxstedt

 Silvia Sander

## Rücken-Fit

 Donnerstag  19:00 – 20:00

 Turnhalle Stotel, Schulstraße 32, 27612 Loxstedt

 Beate Sense

## Gefördert durch:

Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe  
des Landes Niedersachsen.



**Niedersachsen**



**LandesSportBund**  
Niedersachsen e.V.