

# Freizeit, Sport und Begegnung



Wenn der Ausstieg aus dem Berufsleben geschafft ist, geht für viele Menschen ein lang ersehnter Wunsch in Erfüllung: endlich Freizeit von Montag bis Sonntag! Grund für Langeweile ist das aber nicht. Partner, Kinder und Enkel freuen sich auf mehr Zuwendung. Auch die ehrenamtliche Arbeit wird oft mehr.

Dennoch sollte genug Zeit bleiben, sich endlich mehr Raum für die Dinge zu nehmen, die jahrelang immer wieder in den Hintergrund gerückt wurden: für Sport, viel Bewegung an frischer Luft und für die Begegnung mit Freunden und Bekannten.

## 2.1 Bewegung und Sport

### Seniorenrechte Sportarten

Wer geistig und körperlich beweglich bleibt, hat mehr vom Leben. Es geht nicht um Leistungssport, sondern um altersgerechte, regelmäßige sportliche Betätigung. Ganz gleich ob Schwimmen, Wassergymnastik oder Radeln: Regelmäßiges Muskeltraining schützt vor Knochenbrüchen und gibt ein gutes Körpergefühl. Spaziergänge und Wanderungen regen Herz und Kreislauf an. Die Hildesheimer Region bietet dazu viele Möglichkeiten.

Viele Sportvereine haben eine Abteilung für Senioren.

Informationen erteilen Vereine und der

#### **Kreissportbund Hildesheim e. V.**

Jahnstraße 52, 31137 Hildesheim, Telefon 05121/4883,

Internet: [www.kreissportbund-hildesheim.de](http://www.kreissportbund-hildesheim.de)

### 2.1.1 Seniorengymnastik

Speziell auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmte Gymnastik hält nicht nur fit und elastisch, sondern macht auch viel Spaß. Regelmäßig ausgeführt, kann Gymnastik zur Besserung von vorhandenen Versteifungen führen und somit zum Wohlbefinden entscheidend beitragen. Viele Einrichtungen und soziale Verbände bieten Seniorengymnastik unter der Leitung von geschulten Trainern an.

### 2.1.2 Seniorenschwimmen

Schwimmen ist eine Sportart, die durch gleichmäßige Beanspruchung des ganzen Körpers gerade für ältere Menschen gesundheitsfördernd und -erhaltend ist. Regelmäßige Termine für das Seniorenschwimmen können über Sportvereine oder Schwimmbäder erfragt werden. Die Schwimmbäder bieten Warmbadetage und/oder ermäßigte Eintrittspreise für Senioren an.

### 2.1.3 Fitnessclubs

Fitness wird im Allgemeinen als körperliches und auch geistiges Wohlbefinden verstanden. Das Training, um fit zu werden und zu bleiben, ist keine Frage des Alters.

Die örtlichen Fitnessclubs unterscheiden sich in ihren Angeboten. Ein Trainingsplan, nach den persönlichen Möglichkeiten, dem gesundheitlichen Befinden und den eignen sportlichen Zielen sollte von einem Trainer zusammengestellt werden. Die Information vor Ort und ein Probetraining sind sinnvoll.

## 1.2 Begegnungsstätten

In den Senioren-Begegnungsstätten in Stadt und Landkreis treffen sich Gleichgesinnte, um Kontakte zu knüpfen. Sie bekommen so Informationen, Auskünfte, Tipps und Ratschläge zu vielen für sie interessanten Themen und Dingen.

In vielen Begegnungsstätten gibt es ein vielschichtiges Programm, wie z.B.: Vorträge, Lesungen, Spiele- und Tanznachmittage. Die Begegnungsstätten stehen für jedermann offen.

### Begegnungsstätten im Stadtgebiet

#### **AWO Begegnungsstätte Hildesheim**

Goslarsche Str. 1, 31134 Hildesheim, Telefon 05121/702496

#### **Caritas Begegnungsstätte Hildesheim**

Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim, Telefon 05121/1677-0

#### **Begegnungsstätte der Stadt Hildesheim**

Elzer Str. 109, 31137 Hildesheim, Telefon 05121/9186931

**Begegnungsstätten im Landkreisgebiet****AWO Begegnungsstätte Alfeld**

Heinzestr. 38, 31061 Alfeld, Telefon 05181/807178

**DRK Seniorenbegegnungsstätte Alfeld**

Winzenburger Str. 7/8, 31061 Alfeld, Telefon 05181/7080

**AWO Soziales Zentrum Bad Salzdetfurth**

Göttingstr. 27, 31162 Bad Salzdetfurth, Telefon 05063/1000

**AWO Begegnungsstätte Barnten**

Glückaufstr. 2, 31171 Barnten, Telefon 05066/6683

**AWO Altenbegegnungsstätte Bockenem**

Am Papenberg 1, 31167 Bockenem, Telefon 05067/3622

**DRK Begegnungsstätte Bockenem**

Jägerhausstr. 2, 31167 Bockenem, mittwochs 15.00 bis 18.00 Uhr

**AWO Begegnungsstätte Brüggen**

Kirchstr. 16A, 31035 Brüggen, Telefon 05182/3574

**AWO Begegnungsstätte Duingen**

Zweftje 19, 31089 Duingen, Telefon 05185/1439

**AWO Begegnungsstätte Eime**

Wassertorstr. 8, 31063 Eime, Telefon 05182/7432

**AWO Begegnungsstätte Elze**

Sedanstr. 14, 31008 Elze, Telefon 05068/3435

**AWO Begegnungsstätte Freden**

Grabenstr. 7, 31084 Freden, Telefon 05184/8541

**AWO Soziales Zentrum Harsum**

Hoher Weg 18, 31177 Harsum, Telefon 05127/1565

**AWO-Zentrum Holle**

Am Thie 1, 31188 Holle, Telefon 05062/505

**AWO Begegnungsstätte Lamspringe**

Am Kloster, 31195 Lamspringe, Telefon 05183/2584

**AWO Begegnungsstätte Rössing**

Kirchstr. 2, 31171 Rössing, Telefon 05069/8282

**AWO Soziales Zentrum Sarstedt**

Steinstr. 13, 31157 Sibbesse, Telefon 05066/2613

**AWO Altenbegegnungsstätte Sibbesse**

Kirchstr. 7, 31079 Sibbesse, Telefon 05065/8737

**DRK Begegnungsstätte Söhlde**

Im Teiche 1, 31185 Söhlde, donnerstags 15.00 bis 17.00 Uhr

**DRK Begegnungsstätte Störy**

Dorfgemeinschaftshaus Störy, jeden 1. Freitag im Monat  
15.00 bis 17.00 Uhr

**DRK Begegnungsstätte Wendhausen**

Feuerwehr-Unterrichtsraum, jeden 2. Dienstag im Monat  
15.00 bis 17.00 Uhr

### 2.3 Seniorenkreise

Seniorenkreise dienen der Freizeitgestaltung, haben aber kein spezielles Programmangebot. Die Besucher organisieren sich und ihre Aktivitäten in der Regel selbst.

Es handelt sich dabei um den Zusammenschluss Älterer mit gleichen bzw. ähnlichen Interessen. Aktivitäten Einzelner und Gruppen werden gefördert. Meistens ist eine offizielle Mitgliedschaft nicht erforderlich.

Informationen zu Seniorenkreisen, Terminen und Veranstaltungsorten erteilen Kirchengemeinden, Ortsräte, Wohlfahrtsverbände, Gewerkschaften, Sozialverbände und die Tageszeitung.

### 2.4 Mehrgenerationenhäuser

In Mehrgenerationenhäusern finden sich Menschen aller Generationen zusammen, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Haupttreffpunkt ist meistens eine Cafestube für die gemütliche Umgebung zum zwanglosen Gespräch. Auch ein Bistro oder Mittagstisch gehören zum ständigen Programm. Hier finden Menschen jeden Alters Kontakte, Unterhaltung und Anregung. Sie bekommen aber auch Angebote zur Hilfe und Selbsthilfe. Ein breites Spektrum von Kursen, Informationsveranstaltungen und Beratungsangeboten bietet auch eigenen Interessen und Wünschen Raum.

#### **Mehrgenerationenhaus Hildesheim**

Steingrube 19A, 31141 Hildesheim, Telefon 05121/9361917,  
Internet: [www.mehrgenerationenhaeuser.de/hildesheim](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de/hildesheim)

#### **KOMM Nachbarschaftszentrum Nordstemmen e.V.**

##### **Mehrgenerationenhaus**

Hauptstraße 62, 31171 Nordstemmen, Telefon 05069/516460,  
Internet: [www.kommev.net](http://www.kommev.net)

In Alfeld gibt es einen Mehrgenerationentreff, der ähnlich aufgebaut ist wie die Mehrgenerationenhäuser.

##### **Mehrgenerationentreff Alfeld**

Unter der Kirche 9, 31061 Alfeld, Telefon 05181/8552577



## Gasthof Kupferschmiede



*Herzlich willkommen  
im Gasthof Kupferschmiede in Hildesheim. Wir  
freuen uns über Ihren Besuch und laden Sie ein  
unser Haus kennenzulernen. Bei uns finden Sie  
die angenehme Atmosphäre des Familienbetrie-  
bes.*

*Ob beim gemütlichen Bier, in unserem Restau-  
rant, in der Brasserie, im Biergarten oder bei  
Ihrer Familienfeier in unserem Saal - Sie werden  
sich garantiert wohl fühlen!*

*Ihr Kupferschmiede-Team*

**Öffnungszeiten: täglich von 11 bis 24 Uhr**  
**Steinberg 6 • 31139 Hildesheim-Ochtersum**  
**Telefon: 05121 / 6977931**

## Herzlich willkommen im Innerstebad Sarstedt!

**Wir bieten Ihnen:** 25-m-Becken – Becken mit Sprudelliegen – Whirlpools – u.v.m.  
**Freitags:** Warmbadetag im Winter! – Großer Freibadbereich im Sommer – Sauna-  
bereich mit 5 Saunen inkl. Blockhaus-Sauna, großem Warmbecken, Solarium,  
Massagesessel, Frischluft-Garten und Bistro



**Besondere Angebote:** Mitternachtssauna, Wassergymnastik,  
Seniorenwassergymnastik, Aquajogging, u.v.m.

Steinstraße 7 • 31157 Sarstedt  
Telefon 05066 69989-42 u. 69989-40 • Fax 05066 69989-45  
innerstebad@sarstedt.de • www.sarstedt.de • rathaus@sarstedt.de



# Getränke direkt ins Haus **H. Achtermann OHG**

- Wasserspender
- Mineralwasser und Limonaden
- Fruchtsäfte und Nektare
- Faßbier und Partyservice
- Bier, Wein und Sekt

**Porschestraße 20**

**☎ 5 46 46**

**Telefax 5 46 10**

Täglich von 9.00 - 22.00 Uhr geöffnet.



## Wasserparadies Hildesheim



### Restaurant Palmeras

- Stilvolles Speisen im externen Restaurant mit mediterranem Ambiente und Panoramablick
- Ideal für Gruppen- und Vereinsreisende



### Sportparadies

- 8 x 25 m Sportbecken
- 1 m u. 3 m Sprungtürme
- Unterwasserfenster
- Babyschwimmen
- Aquafitness (auch im Tiefwasser)
- Kinderschwimmen (Anfänger/Fortgeschr.)
- Aquabiking
- Wassergymnastik für Senioren



### Badeparadies

- 70 m Rutsche mit Black Hole
- Whirlpools
- Steinwandrutsche
- Strömungskanal
- Außenbecken mit Massagedüsen
- Gartenschach
- Planschbecken
- Wasserkanonen
- Kindergeburtstag
- Kicker / Tischtennis
- Solarien
- Paradieso (SB-Restaurant)



### Saunaparadies

- 10 verschiedene Saunen auf 2 Ebenen mit Sole-Dampfbad
- Kamin-Ruheplatz
- Außenterrasse
- Whirlpool
- Kalltauchbecken
- Eisbrunnen
- Tropical Bar (Gastronomie)
- Lange Saunanacht
- Lady Sauna



### Wellnessparadies

- Wohltuende Kosmetik- und Massage-Anwendungen
- Medical-Wellness-Sauna
- Biosanarium
- Infrarot-Sauna
- Solarium

Senioren Information 11/2009

## Gutschein

Sauna Tageskarte

10 % Rabatt

1 Gutschein gültig pro Person u. Tag bis 31.12.2011  
Nicht gültig in Kombination mit anderen Ermäßigungen  
bei Veranstaltungen und nicht auszuhäufeln.

Senioren Information 11/2009

## Gutschein

Wellness Anwendung

10 % Rabatt

1 Gutschein gültig pro Person u. Tag bis 31.12.2011  
Nicht gültig in Kombination mit anderen Ermäßigungen  
bei Veranstaltungen und nicht auszuhäufeln.

Senioren Information 11/2009

## Gutschein

Restaurant Palmeras

10 % Rabatt  
auf die Speisen der Hauptkarte

1 Gutschein gültig pro Person u. Tag bis 31.12.2011  
Nicht gültig in Kombination mit anderen Ermäßigungen  
bei Veranstaltungen und nicht auszuhäufeln.

[www.wasserparadies-hildesheim.de](http://www.wasserparadies-hildesheim.de)

Wasserparadies Hildesheim  
Bischof-Janssen-Str. 30, 31134 Hildesheim

Tel. 05121-15070  
Fax 05121-150733

Bewegung, Tanz, Spaß

55 PLUS

CLUB  
AGILANDO



CLUB  
AGILANDO

Eine Kombination aus tänzerischer  
Gymnastik und unterhaltsamen  
Partytänzen. Ideal auch für Singles!  
Machen Sie eine kostenlose  
Probestunde.

TANZHAUS BURESCH  
Bischof-Janssen-Str. 13 · 31134 Hildesheim  
Fon: 0 51 21 / 51 16 15 · Fax: 51 73 80 · www.tanz-haus.de



Kostenlose Probestunde gegen Vorlage dieser Anzeige

Meisterbetrieb seit 1890 / zertifiziert nach DIN EN ISO 9001



**SCHRÖTER**  
Gebäudeservice

- Gebäudereinigung
- Entrümpelungen
- Glas- u. Rahmenreinigung
- Grund- u. Baureinigung
- Teppichreinigung
- Gardinenreinigung

**Albert Schröter**

Rex-Brauns-Straße 10 · 31139 Hildesheim

Tel. 0 51 21 / 20 54 0 · Fax 20 54 54

[www.schroeter-hildesheim.de](http://www.schroeter-hildesheim.de) • [info@schroeter-hildesheim.de](mailto:info@schroeter-hildesheim.de)



*Linden*hof

Restaurant ■ Bankett ■ Garten

*Feste soll man feiern, wie sie fallen ...*

- heller, freundlicher Wintergarten bis 25 Personen
- stilvoller, gemütlicher Saal bis 55 Personen
- separater Salon bis 15 Personen
- Menü ab 19,90 €, Flaschenweine ab 16,00 €
- Qualität aus Küche & Keller
- besonders schön: unser grüner Garten mit Bierspezialitäten und Gebrülltem vom Lavasteingrill

*Restaurant Linden*hof

Küchenmeister Bernd Fehsecke  
Kurt-Schumacher-Strasse 39  
31139 Hildesheim-Ochtersum  
Tel 05121 26 51 58  
[lindenhofhi@aol.com](http://www.fehseckeslinden</a>hof.de<br/><a href=)

# KULINARISCHES FÜR DIE SINNE



NOAH · CAFÉ · RESTAURANT · BAR · HOHNSEN 28 · 31134 HILDESHEIM · FON 0 51 21 69 15 30 · WWW.NOAH-CAFE.DE · MO – SA AB 9.30 UHR · SO AB 10.00 UHR

## Halten Sie Verbindung!

Werden Sie jetzt Leser der KirchenZeitung und beziehen die Wochenzeitung des Bistums mit einem Dauerrabatt von 20 %.



Ein wichtiger  
wöchentlicher Begleiter  
in der Mitte des Lebens.

### Ich möchte die KirchenZeitung bestellen:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Die Bezugsgebühren (monatl. 6,45 € - 20% = 5,16 €) buchen Sie bitte von meinem Bankkonto ab, und zwar

monatlich  ¼-jährlich  ½-jährlich  jährlich  
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Die Abbuchung soll erstmals ab \_\_\_\_\_ erfolgen.

Kontonummer \_\_\_\_\_

Bankleitzahl \_\_\_\_\_

Bank \_\_\_\_\_

Datum Unterschrift \_\_\_\_\_

Diesen Coupon bitte ausschneiden und einsenden an:  
**Bernward Medien GmbH – Vertrieb –**  
**Domhof 24 · 31134 Hildesheim**