



**Berufskolleg Königstr.**  
(Obere Halle) Königstr. 1

**Grillo-Gymnasium**  
Hauptstr. 60



**Friedrich-Grillo-Schule (GGS)**  
Grillostraße 63



**Lessing-Realschule**  
Grenzstr. 3



**Schalkers Gymnasium**  
Liboriusstr. 103



**Sportzentrum Schürenkamp**  
Grenzstr. 1-3



**Zentralbad Gelsenkirchen**  
Overwegstr. 59



**Berufskolleg Königstr. (Obere Halle)** Königstr. 1  
→ **TC 1874 Gelsenkirchen**  
▶ **Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr** Gymnastik (ÜL: Tanja Buchholz)

**Grillo-Gymnasium** Hauptstr. 60  
→ **TC 1874 Gelsenkirchen**  
▶ **Montag, 18:30 – 20:00 Uhr** Gymnastik (ÜL: Elisabeth Wahl)

▶ **Montag, 20:00 – 22:00 Uhr** Fit ab 40 (ÜL: Inge Faber)

▶ **Donnerstag, 16:30 – 18:30 Uhr** Gym 60+ (ÜL: Iris Striemer)

▶ **Donnerstag, 20:00 – 22:00 Uhr** Gymnastik (ÜL: Elisabeth Wahl)

**Friedrich-Grillo-Schule (GGS)** Grillostraße 63  
→ **Gelsensport**  
▶ **Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr** Fitness-Gymnastik für Frauen 50+ (ÜL: Monika Hermann)  
*Kursangebot*

**Schalkers Regenbogenschule (GGS)** Leipziger Str. 1  
→ **Badmintonsportverein**  
▶ **Dienstag, 17:00 – 20:00 Uhr** Badminton (ÜL: Miles Eggers)

→ **DJK Westfalia 04 Gelsenkirchen**  
▶ **Dienstag, 20:00 – 22:00 Uhr** Turnen und Gymnastik für Damen ab 50 (ÜL: Petrag Waßong)

→ **Gelsenkirchener Senioren- und Freizeitsportverein**  
▶ **Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr** Rhythmische Sportgymnastik (ÜL: Günter Krisam)

→ **TC 1874 Gelsenkirchen**  
▶ **Freitag, 20:00 – 22:00 Uhr** Gymnastik (ÜL: Elisabeth Wahl)

**Lessing-Realschule** Grenzstr. 3  
→ **Gelsensport**  
▶ **Montag, 18:45 – 19:30 Uhr** Schwimmkurs für (muslimische) Frauen (ÜL: Nazife Kara)  
*Kursangebot*

▶ **Montag, 19:30 – 20:15 Uhr** Schwimmkurs für (muslimische) Frauen (ÜL: Nazife Kara)  
*Kursangebot*

▶ **Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr** Schwimmkurs für (muslimische) Frauen (ÜL: Annette Pauls)  
*Kursangebot*

▶ **Dienstag, 19:30 – 20:15 Uhr** Schwimmkurs für (muslimische) Frauen (ÜL: N. N.)  
*Kursangebot*

▶ **Dienstag, 20:15 – 21:00 Uhr** Schwimmkurs für (muslimische) Frauen (ÜL: N. N.)  
*Kursangebot*

▶ **Donnerstag, 19:00 – 19:45 Uhr** Schwimmkurs für (muslimische) Frauen (ÜL: Melike Payalan)  
*Kursangebot*

▶ **Donnerstag, 19:45 – 20:30 Uhr** Schwimmkurs für (muslimische) Frauen (ÜL: Melike Payalan)  
*Kursangebot*

→ **SuS Schalke 96**  
▶ **Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr** Leichtathletik Männer (ÜL: Günther Hermann)

**Schalkers Gymnasium** Liboriusstr. 103  
→ **Gelsenkirchener Senioren- und Freizeitsportverein**  
▶ **Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr** Folklore/ Jazztanz (ÜL: Roswitha Fuhlert)

→ **Schalke 04 Handball**  
▶ **Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr** Fit ohne Ball (ÜL: Michael Pieper)

→ **SuS Schalke 96**  
▶ **Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr** Leichtathletik Frauen (ÜL: Klaus-Dieter Praske)

**Sportzentrum Schürenkamp** Grenzstr. 1-3  
→ **Gelsenkirchener Senioren- und Freizeitsportverein**  
▶ **Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr** Rhythmische Gymnastik (ÜL: Margret Friedrich)

▶ **Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr** Step Aerobic (ÜL: Margret Friedrich)

→ **Gelsensport**  
▶ **Montag, 08:45 – 10:15 Uhr** Wirbelsäulengymnastik (ÜL: Silke Bilinski)  
*Kursangebot*

▶ **Montag, 10:30 – 12:00 Uhr** Wirbelsäulengymnastik (ÜL: Silke Bilinski)  
*Kursangebot*

▶ **Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr** Vormittags schon fit (ÜL: Bettina Kaufmann)  
*Kursangebot*

▶ **Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr** FÜF – Fit über 50 (ÜL: Bettina Kaufmann)  
*Kursangebot*

▶ **Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr** Gesundheitsprävention nach Sebastian Kneipp (ÜL: Heike Hülsmann)  
*Kursangebot*

▶ **Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr** Klimpern Sie mit den Wimpern (ÜL: Heike Hülsmann)  
*Kursangebot*

▶ **Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr** Fit trotz Schlaganfall (ÜL: Anna Hüwel)

▶ **Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr** Rücken aktiv (ÜL: Ivonne Wiech)

▶ **Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr** Japanischen Heilströmen für Anfänger (ÜL: Inga Hauptert)  
*Kursangebot*

▶ **Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr** Japanisches Heilströmen für Fortgeschrittene (ÜL: Inga Hauptert)  
*Kursangebot*

▶ **Freitag, 18:15 – 19:15 Uhr** Qi Gong und Taiji Entspannung und Harmonie (ÜL: Peter Kröniger)  
*Kursangebot*

▶ **Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr** Schnupperkurs Japanisches Heilströmen (ÜL: Inga Hauptert)  
*Kursangebot*

→ **VHS**  
▶ **Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr** Wirbelsäulengymnastik und gymnastische Übungen (ÜL: Birgit Witteck)  
*Kursangebot*

**Zentralbad Gelsenkirchen** Overwegstr. 59

→ **Schwimmclub Aegir**

▶ **Mittwoch, 19:45 – 20:15 Uhr** Aquajoggingkurs im Tiefwasser mit Schwimmgürteln und anderen Übungsgeräten bei Musik (ÜL: zwei Frauen)  
*Kursangebot*

▶ **Mittwoch, 20:00 – 20:15 Uhr** Seniorenkurs Bewegungsgymnastik 75+ im Flachwasser (ÜL: Frau Kammann)  
*Kursangebot*



**Gelsensport**  
Sportmanagement  
gelsensport.de  
45881 Gelsenkirchen  
Grenzstraße 1  
Tel.: 02 09 169-59 21  
Thomas Kinner,  
Gelsensport  
um Bewegungsfragen – gerne!  
Oder kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie – rund  
chenstraining – schauen Sie einfach mal vorbei.  
Regel aber fortlaufend) bis zum regelmäßigen Wo-  
dabei. Von Kursangeboten (zeitlich begrenzt, in der  
Sport-Vereinen, bestimmt ist auch etwas für Sie  
Stöbern Sie in dem reichhaltigen Angebot der  
rungsstellen.  
Kleine Fotos geben Ihnen hier konkrete Orientie-  
Entdecken Sie GE-Schalke von der sportlichen Seite.  
von GE-Schalke.  
Eine Vielfalt an Bewegungsangeboten und -orten  
für ältere Menschen präsentiert diese Stadteilkarte

**BEWEGT ÄLTER WERDEN**  
in Gelsenkirchen

**Stadtteil-Karte mit Bewegungsangeboten für Ältere**  
GE-Schalke neu entdecken

**Fit in GE-Schalke**

**Gelsensport**  
Sportmanagement

# Stadtplanlegende

## Bewegungsräume

- 1 Sportzentrum Schürenkamp
- 2 Lessing-Realschule
- 3 Friedrich-Grillo-Schule (GGS)
- 4 Zentralbad Gelsenkirchen
- 5 Berufskolleg Königstraße (Obere Halle)
- 6 Schalker Regenbogenschule (GGS)
- 7 Schalker Gymnasium
- 8 Grillo Gymnasium

## Ruhe- und Erholungsräume

- 1 Fußweg
- 2 AWO
- 3 Georgswiese
- 4 Heimgrten
- 5 Quartierspark Blumendelle
- 6 Quartierspark Münchener Straße
- 7 Möntingplatz

- █ Wege mit hoher Attraktivität
- █ Wege mit Einschränkungen und geringer Attraktivität
- ↔ Vorhandene Querungsmöglichkeiten an breiten und stark befahrenen Straßen

