

PROGRAMM

Januar - Februar

- März 2023

SENIOREN
SPORT- und KREATIV-



V
E
R
E
I
N

Regelmäßige wöchentliche Veranstaltungen:

montags

09.45	Interessengruppe Nordic Walking	Rabeninsel
09.45	Nordic Walking	Waldkater / Heide
09.30	Funktionelle Gymnastik I	Hemingwaystr. 19
10.30	Funktionelle Gymnastik II	Hemingwaystr. 19
14.00	TANZ - SPASS	Hemingwaystr. 19
15.00	Wassergymnastik I+II	Stadtbad

Malen mit Pastellkreide & Co. ==> s. folgende Seiten

dienstags

09.30	Tischtennis I	Hemingwaystr. 19
11.30	Tischtennis II	Hemingwaystr. 19
16.00	Federball	Turnhalle Johannesschule, Liebenauer .152

BOWLING im „Quo Vadis“ Hemingwaystr. 19
==> s. folgende Seiten

**„Auf Schusters Rappen ...“, Encaustic, Kreatives Gestalten
mit Papier**
==> s. folgende Seiten

mittwochs

08.30	Rückengymnastik I	Hemingwaystr. 19
09.45	Rückengymnastik II	Hemingwaystr. 19
11.00	Rückengymnastik III	Hemingwaystr. 19
12.30	„Senioren aktiv“ Gymnastik für alle	
14.00	Gymnastik mit Karin	Hemingwaystr. 19

==> s. folgende Seite

mittwochs

16.00 **F e d e r b a l l** Turnhalle Johannesschule, Liebenauer .152

15.00 **Geschichtsstammtisch** (14-tägig) Hemingwaystr. 19
=>> s. folgende Seiten

donnerstags

09.30 Gymnastikkurs **Osteoporose-Prävention** Hemingwaystr. 19

11.00 **T i s c h t e n n i s III** Hemingwaystr. 19

13.00 **Sport für Vorruheständler u. Senioren** BFW, Bugenhagenstr. 30

N E U 15.00 **Yoga** - ab 02.02.2023 Hemingwaystr. 19

Kreative Handarbeiten, Spiele-Nachmittag
=>> s. folgende Seiten

freitags

T A N Z E N im Tanzstudio „Gymnastik und Tanz“
Julius-Ebeling-Str. 1A

09.00 **Moderner Gruppentanz I**

10.00 **Moderner Gruppentanz II**

11.00 **Gesellschaftstanz**



12.30 **V o l k s l i e d e r s i n g e n** Hemingwaystr. 19

=>> wöchentlich oder zu folgenden Terminen =>>

Bowling I im „Quo Vadis“ Hemingwaystr. 19

Dienstag	10.01.2023	10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	24.01.2023	10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	07.02.2023	10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	21.02.2023	10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	07.13.2023	10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	21.03.2023	10.00 - 12.00 Uhr

Bowling II im „Quo Vadis“ Hemingwaystr. 19

Dienstag	17.01.2023	12.00 - 14.00 Uhr
Dienstag	31.01.2023	12.00 - 14.00 Uhr
Dienstag	14.02.2023	12.00 - 14.00 Uhr
Dienstag	28.02.2023	12.00 - 14.00 Uhr
Dienstag	14.03.2023	12.00 - 14.00 Uhr
Dienstag	28.03.2023	12.00 - 14.00 Uhr

„Auf Schusters Rappen ...“ dienstags

17.01.2023	10.00 Uhr	7,4 km
	Ziel:	Lettin (Bus 21) - Lunzberge - Brachwitz - Lettin
	Treffpkt.:	S-Bahn-HSt. Nietleben
31.01.2023	10.00 Uhr	6,4 km
	Ziel:	Campus Weinberge - Nietleben - Soltauer Str.
	Treffpkt.:	HSt. Heideallee SL 4 + 5
14.02.2023	10.00 Uhr	7,8 km
	Ziel:	Peißnitzbrücke - Riveufer Runde von Halle Zoo
	Treffpkt.:	HSt. Talstraße SL 7
28.02.2023	10.00 Uhr	5,2 km
	Ziel:	Burg Giebichenstein - Klausberge - Trotha
	Treffpkt.:	HSt. Burg Giebichenstein SL 7 + 8
14.03.2023	10.00 Uhr	7,4 km
	Ziel:	Talstraße Kröllwitz - Ochsenberg - Brandberge
	Treffpkt.	HSt. Talstraße SL 7
28.03.2023	10.00 Uhr	8,3 km
	Ziel:	Schloßpark Dieskau
	Treffpkt.	S-Bahn-HSt. Dieskau

MALEN mit Pastellkreide und Co.

Montag	09.01.2023	13.00 Uhr
Montag	06.02.2023	13.00 Uhr
Montag	06.03.2023	13.00 Uhr

Hemingwaystr. 19

Kursleiter: Künstlerin **Heike Lichtenberg**

Kreativ-Kurs

Montag	16.01.2023	13.30 Uhr
Montag	13.02.2023	13.30 Uhr
Montag	20.03.2023	13.00 Uhr

Hemingwaystr. 19

ENCAUSTIC - Malen mit Wachs

Dienstag	14.02.2023	13.30 Uhr
Dienstag	14.03.2023	13.30 Uhr

Hemingwaystr. 19

Kreatives Gestalten mit Papier

Dienstag	24.01.2023	14.00 Uhr
Dienstag	21.02.2023	14.00 Uhr
Dienstag	21.03.2023	14.00 Uhr

Hemingwaystr. 19

Kursleiterin: Brigitte Adam

SPIELE-Nachmittag

Donnerstag	12.01.2023	13.00 Uhr
Donnerstag	26.01.2023	13.00 Uhr
Donnerstag	09.02.2023	13.00 Uhr
Donnerstag	23.02.2023	13.00 Uhr
Donnerstag	09.03.2023	13.00 Uhr
Donnerstag	23.03.2023	13.00 Uhr

Hemingwaystr. 19

Kreative Handarbeiten

Donnerstag	19.01.2023	14.00 Uhr
Donnerstag	02.02.2023	14.00 Uhr
Donnerstag	16.02.2023	14.00 Uhr
Donnerstag	02.03.2023	14.00 Uhr
Donnerstag	16.03.2023	14.00 Uhr
Donnerstag	30.03.2023	14.00 Uhr

Hemingwaystr. 19

Geschichtsstammtisch

Mittwoch	11.01.2023	15.00 Uhr
	Thema: Von der Reichsmark zur Mark	
	Referent: Dr. Ulrich Thiel	
Mittwoch	25.01.2023	Thema noch offen
Mittwoch	08.02.2023	Thema noch offen
Mittwoch	22.02.2023	15.00 Uhr
	Thema: Georg Friedrich Meier (1718 - 1777) - Philosoph an der Universität Halle und seine Studenten	
	Referent: Prof. Dr. Kertscher	
Mittwoch	08.03.2023	Thema noch offen
Mittwoch	22.03.2023	Thema noch offen

Hemingwaystr. 19

Über die noch offenen Themen der Veranstaltungen informieren Sie sich bitte auf www.sskv-halle.de



Der SSKV bietet ab 02.02.2023 einen Yoga-Kurs für Senioren an.

Was kann Yoga bewirken?

Durch entsprechende Übungen kann mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag erreicht werden. Manche Rückenbeschwerden nehmen ab oder Beweglichkeitseinschränkungen verbessern sich.

Was wird in den Yoga-Stunden gemacht?

Das Übungssystem des Yoga beruht im Wesentlichen auf drei Säulen:

- > den Körperübungen
- > den besonderen Atemtechniken
- > der Meditation

In den Yoga-Stunden werden einfache und Rücken gerechte Körperübungen angeboten. Das Verbiegen des Körpers in anspruchsvollen, komplizierten Haltungen ist nicht Bestandteil der Übungen. Somit sind die Körperübungen für jeden Menschen egal ob jung oder alt, ob sportlich oder weniger sportlich ausführbar. Die Übungen kräftigen und bewegen alle Muskelgruppen. Das stärkt die Gesundheit!

Die Körperübungen werden sanft und im Rhythmus des Atems ausgeführt. Jede Bewegung wird mit großer Aufmerksamkeit und im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Das löst Verspannungen und beruhigt die Nerven. Damit kommt der Geist zur Ruhe und es stellt sich ein Gefühl der Gelassenheit ein.

Angelika Lorenz (Yoga-Lehrerin BDY/EYU) leitet den Kurs. Sie praktiziert seit 20 Jahre Yoga. Ihre Ausbildung hat sie beim Berliner Yoga-Zentrum wahrgenommen.

Interessenten melden sich bitte in unserer Geschäftsstelle an.

Bücher unserer Schreibenden Senioren:

„Man wird halt - älter“	4,00 EUR
„Halle, mein Halle“ Erlebtes in Dur und in Moll	4,00 EUR
„Alles bleibt nur kurze Zeit“ Geschichten, Erinnerungen, Verse	4,00 EUR
„Küchengeschichten“ und (Lebens-)rezepte	3,00 EUR

Diese Bücher sind in unserer Geschäftsstelle erhältlich.

Sprechzeiten: Mo + Fr 9.00 - 12.30 Uhr
Die - Do 9.00 - 14.00 Uhr (und nach Vereinbarung)

Redaktionsschluss: 20.12.2022

Senioren-Sport-und Kreativ-Verein Halle e.V.

Hemingwaystr. 19

06126 Halle/Saale

Tel.: 0345 / 20 97 83 66

E-mail: sskv_halle@gmx.de

Homepage: www.sskv-halle.de

Bankverbindung:

Saalesparkasse

BLZ: 800 537 62

Kto.: 380 319 905

IBAN DE79800537620380319905

BIC NOLADE21HAL

Vorstand:

Helmut Rupp

Klaus Scheil

Marion Schindler

Margit Theile

Adolf Nohl