

Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren in Freudenberg

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
vormittags ab 9.00 Uhr		AWO Wandergruppe "Wandern mit Klaus", Treffpunkt 9:30 Uhr, Schulstr. 7, Freudenberg, Kontakt: K. Ludwig, Telefon: 02734/8261	Rückenfit, ATG-Treff Alchen, 9.00-10.00 Uhr, Kontakt: Beate Ising, Telefon: 0271/371868, Email: beate.ising@alcher- tg.de	AWO Handarbeits- und Schwätze- gruppe, 9:30-11:30 Uhr, Schulstr. 7, Freudenberg, Kontakt: Michaela Jung, Telefon: 572017	Seniorensport, Gemeindezentrum Oberfischbach, Kirchweg 4, freitags 10.30 - 11.30 Uhr, Kontakt: D. Langenbach, Telefon: 61767	
			Lachyoga, 1.+3. Mittwoch im Monat, 9-10 Uhr, Sängerkheim Oberheuslingen, Kontakt: www.lachen- mit-betty.de	Fleischwurstrunde, jeden 1. Donnerstag im Monat, 9.30 Uhr, Bürgerhaus Büschergrund, Kontakt: HuV, Matthias Kalke, Telefon: 479445		
			Senioren- Arbeitsgruppe, jeden Mittwoch 9-12 Uhr, Heimatverein Lindenberg, Kontakt: Herr Krämer, Telefon: 2276			

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
nachmittags ab 14.30 Uhr	Seniorenkreis, Gemeindezentrum Büschergrund, 14 täglich, 14.30 Uhr, Kontakt: R. Bäumer, Telefon: 7456	AWO Volksliedergruppe , jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15-17 Uhr, Schulstr. 7, Freudenberg, Kontakt: Doris Krenzer, Friedhelm Bäumer, Telefon: 02734/3479	Gottesdienst, danach Seniorenachmittag (jeden 2. Mittwoch, 14.30 Uhr), Kirche St. Marien und Gemeindehaus, Kontakt: M. Lück, Tel: 8459 oder V. Schlemper, Tel: 7567	AWO Seniorentreff (Klönen, Schätzen, Spielen und Kaffee trinken), 14.30-17:00 Uhr, Begegnungsstätte, Schulstr. 7, Freudenberg		Waffelsonntag , jeden 3. Sonntag im Monat, 14.00 Uhr, Bürgerhaus Büschergrund, Kontakt: HuV, Matthias Kalke, Telefon: 479445
	Seniorenkreis, Siegener Str. 190, Freudenberg, jeden 3. Montag im Monat 14.30-16.30 Uhr, Kontakt: M. Berger, Telefon: 3322	Seniorenachmittag im Bürgerhaus Hohenhain, jeden 2. Dienstag im Monat, 15-17 Uhr, Kontakt: R. Gerbershagen, Telefon: 489881	Frauenachmittag , Wendinger Str. 4, Büschergrund, letzter Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr, Kontakt: Helma Schewior, Tel: 4284636, Hol- und Bringdienst möglich!	Seniorenclub "Die UHUs", 1x im Monat donnerstags, 15 Uhr im Backes in Alchen, Kontakt: B. Prost, Telefon: 0271/371293, Email: bprost@gmx.net		Luftgewehrschießen , 1x im Monat, samstags 14-16 Uhr, Schießstand Sportschützen Freudenberg, Am Silberstern, Kosten 4€, Kontakt: C. Hamburger, Handy: 0178/4571923
	Fahrradgruppe TSV Oberfischbach, Mo+ Sa oder So, Ort und Zeit nach Absprache, Kontakt: Ina und Volker Fischbach, Handy: 0151/23461569			Plauderstunde für Frauen, jeden 1. Mittwoch im Monat 15-18 Uhr, Bürgerhaus Lindenberg		

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
abends ab 17.30 Uhr	Gesundheitssport , Grundschule Alchen, montags 17:30 - 18:30 Uhr, Kursleitung: Andrea Trautmann	Pilates , Di. 20-21 Uhr, Turnhalle Oberfischbach, Kontakt: Steffie Wagener, Handy: 0157/31846770	Lauftreff TSV Oberfischbach, Mo+Mi 18.00 Uhr, Sa oder So, Uhrzeit und Ort nach Absprache, Kontakt: Beate Becker 0152/51959561	Frauenturnen , ATG- Treff Alchen, 17.45- 18.45 Uhr, Kontakt: Beate Ising, Telefon: 0271/371868, Email: beate.ising@alcher- tg.de	Freizeittreff für Menschen mit und ohne Handicap, 18:00- 20:00 Uhr, Schulstr. 7, Freudenberg, Kontakt: H. und C. Uebach, Telefon: 02734/8681	
	Nordic Walking , Treffpunkt Sportplatz TuS Alchen, montags 18 - 19:30 Uhr, Kursleiter: Ulli Stahl, 0178/3290732		Frauenturngruppe Funktionsgymnastik BBP , Mi. 20-21 Uhr, Turnhalle Oberfischbach, Kontakt: M. Berg, 0157/54673538	Frauengymnastik der Senioren in Lindenberg, jeden Donnerstag 18-19 Uhr im Bürgerhaus		
	Hula Hoop , 18:30- 19:30 Uhr, Turnhalle Oberfischbach, Kontakt: Anna-Lena Kahnau, Handy: 0172/5840576			Gymnastik der Frauen in Lindenberg, jeden Donnerstag 19.30 - 20.30 Uhr, Bürgerhaus		
	Frauengymnastik (Herzsport), Grundschule Alchen, 20:30 - 22:00 Uhr, Kontakt: S. Kühn, 0174/6726914					

Sonstige Veranstaltungen über das Jahr verteilt für Jung und Alt:

Dirlenbach:	Hohenhain:	Heisberg/ Oberfischbach	Alchen	Bühl	Kreuztal
Weinfest, vierteljährlich Dorftreff, Backestour, Nikolausbacken, Seniorenfeier (Samstag vor dem 1. Advent), Kontakt: A. Bäumer, Telefon: 5367	Seniorenfeier im Bürgerhaus, an einem Sonntag in der Adventszeit, Kontakt H. Fischbach, Telefon: 7439	Seniorenfeier, 1x im Jahr Kontakt: W. Berg, Tel: 0176/52808064	Wandertag für Familien mit Seniorenstrecke, Stiftungsfest Schulturnhalle Alchen, Kontakt: B. Ising, Telefon: 371868	Seniorenachmittag Heimatverein, 1x jährlich, Schutzhütte, nur Mitglieder HV! Kontakt: Antje Nöll, Handy: 0171/1163535	Schnupperkurs Golfclub Siegerland e.V., Kontakt: 02732/5947-0 oder 0151/24126865