



Eintracht
Sport und Freizeit 50+



Kontakte Sport u. Freizeit 50+

Abteilungsleiterin: Ulla Schaefer
Telefon: 0531 - 13412
Freizeitwart: Thomas Koch
Telefon: 0531 - 74208
Sportwartin: Sabine Hecht
sport-freizeit50plus.sportwart@eintracht.com

BTSV Eintracht von 1895 e.V.
Postadresse
Hamburger Straße 210
38112 Braunschweig
Telefon: (0531) 232300
Telefax: (0531) 2323030
E-Mail: eintracht@eintracht.com
www.eintracht.com



Wir sind **Eintracht**.



Eintracht
Sport und Freizeit 50+

Bring Bewegung in dein Leben...



Foto: Clemens Beier



Foto: Privat

...beweg dich mit uns!



Foto: Privat

...beweg dich mit **EINTRACHT**

www.eintracht.com



Sport und Freizeit 50+



Gymnastik



Nordic Walking



Wassergymnastik



Linedance



Yoga



Freizeit

...neugierig geworden?

www.eintracht.com



Gymnastik. Mobilisieren und Kräftigen der Wirbelsäule, Entspannung, Dehnung, Beweglichkeitstraining, alles mit viel Freude und Fröhlichkeit. Spiele zur Auflockerung ergänzen unser Training.



Foto: Clemens Beier

Wann : Freitags 16.00 bis 17.00 Uhr
Wo : Turnhalle Nibelungenschule Ortwinstraße 2.

Line Dance. Alle tanzen gleichzeitig in einer Reihe nach flotter Musik. Die Schrittkombinationen sind leicht zu erlernen. Wir helfen und unterstützen gern. Gleichzeitig ist es ein gutes Gehirnjogging.



Foto: Privat

Wann : Dienstag 16.00 bis 18.00 Uhr (vierzehntägig)
Wo : Eintracht Hockeyheim, Guntherstraße 3.

Wir sind **Eintracht.**



Nordic-Walking. Mit Spaß an der Bewegung, jedoch ohne Leistungsdruck, umrunden wir den Ölper See. Wir stärken Immunsystem und Ausdauer. Bei richtigem Einsatz der Stöcke werden Rücken-, Hüft- und Knieprobleme reduziert.



Foto: Privat

Wann : Montags 10.30 bis 11.45 Uhr
Wo : Treffpunkt P2 im Eintracht Stadion am Tennisheim.
Bei Wetterkapriolen nutzen wir die Laufbahn.

Yoga. Wir erlernen die richtige Atemtechnik, steigern die Beweglichkeit und werden zunehmend entspannter. Der sanfte Sport in der Gruppe fördert die Haltung und wir 50+ profitieren für unser Wohlbefinden in einer achtsamen und ruhigen Art.



Foto: Privat

Wann : Donnerstags 14.00 bis 15.30 Uhr
Wo : Begegnungstätte Gliesmarode, Am Solanger 1a.

Wir sind **Eintracht.**



Wassergymnastik. Entlastung der Gelenke, Lockerung und Dehnung der Muskulatur, Stärkung des Immunsystems und der Atemwege. Das Wasser trägt und es entsteht ein schönes Wohlbefinden für unseren Körper. Herrlich.



Foto: Clemens Beier

Wann : Dienstags 19.00 bis 19.45 Uhr und 19.50 bis 20.35 Uhr
Wo : Schwimmhalle Otto-Bennemann-Schule, Blasiusstraße.
Zugang und Zufahrt über Celler Straße 107.

Freizeit. Mit guter Laune und Unternehmensgeist veranstalten wir nicht nur Spaziergänge in der Region, sondern auch Tagesexkursionen in die Ferne. Dabei genießen wir auch gern das kulinarische Angebot unseres Reisezieles.



Foto: Privat

Wann : Termine in monatlicher Vorabankündigung.
Wo : Treffpunkte siehe Veranstaltungstermine.

Wir sind **Eintracht.**