



**Eintracht**  
Sport und Freizeit 50+



### Kontakte Sport u. Freizeit 50+

Abteilungsleiterin: Ulla Schaefer  
Telefon: 0531 - 13412  
2.Abteilungsleiterin: Eleonore Berkefeld  
Telefon: 05306 - 4545  
Freizeitwart: Thomas Koch  
Telefon: 0531 - 74208

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

! Für die Teilnahme an unseren Sportangeboten  
entstehen keine zusätzlichen Kosten zum Vereinsbeitrag !



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](http://www.eintracht.com)



## Sport und Freizeit 50+



**Gymnastik**



**Nordic Walking**



**Wassergymnastik**



**Linedance**



**Yoga**



**Freizeit**

...neugierig geworden?

[www.eintracht.com](http://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 18.00 bis 19.00 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 15.00 bis 16.15 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.**