Trampolin

Mittwochs

16.00 Uhr – 17.00 Uhr Für Kinder und Jugendliche

Mittwochs

17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Trampolinraum Mamre Patmos Schule



Wasserangebote

Wasserspiele und – gymnastik Dienstags

17.00 – 18.00 Uhr (findet derzeit nicht statt)

Donnerstags

18.00 – 19.00 Uhr Bewegungsbad Hiram



Für Schwimmer Dienstags

16.00 - 17.00 Uhr Sportbad Aquawede

Dienstags

17.00 Uhr – 18.00 Uhr Hallenbad Sennestadt



Walking

Walking im Park Mittwochs

17.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Appartementhaus Bültmannshof,

Jakob-Kaiser-Str. 4



Der Mitgliedsbeitrag beträgt im Monat für

- Menschen mit Behinderung € 1,50
- Menschen ohne Behinderung € 6,00

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die ...

Geschäftsstelle integra e.V.

Ebenezerweg 18, 33617
Bielefeld
Tel. 0521 / 144 - 6827
Fax: 0521 / 144 - 6830
e-mail: integra@bitel.net
Internet: www.integrabielefeld.net

Bitte beachten:

Derzeit finden aufgrund der Corona Beschränkungen nicht alle Sportgruppen statt! Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle.

Stand 04.04. 2022

Die Bilder sind teilweise von:
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013









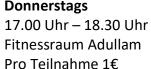


Bewegungsangebote für Menschen mit Behinderung

Fitness an Geräten

Montags

16.30 Uhr – 18.00 Uhr Mittwochs 16.15 Uhr – 17.45 Uhr Donnerstags 17.00 Uhr – 18.30 Uhr





Fußball

Für Kinder/Jugendliche Mittwochs

17.30 Uhr – 18.30 Uhr Sporthalle Mamre-Patmos-Schule

Für Frauen Mittwochs

18.30 – 19.30 Uhr Sporthalle Mamre-Patmos-Schule

Für Anfänger/ Erwachsene Mittwochs

18.30 Uhr – 19.30 Uhr Sporthalle Mamre-Patmos Schule

Für Anfänger und Fortgeschrittene Dienstags

19.00 – 20.15 Uhr Sportpark Gadderbaum

Für Fortgeschrittene Dienstags

20.15 – 21.30 Uhr Sportpark Gadderbaum





Gymnastik

Seniorengymnastik Donnerstags

10.00 Uhr – 11.00 Uhr Neue Schmiede

Rückengerechte Gymnastik Mittwochs

15.15 Uhr – 16.15 Uhr Sporthalle Ramaschule



Gymnastik im Sitzen Donnerstags

16.30 – 17.30 UW Schildesche Beckhausstr. 132

Sport und Spiel



Mittwochs

18.00 Uhr – 19.00 Uhr Sporthalle Quellenhofweg 69

Tanzen



Hip Hop Mittwochs

18.30 Uhr – 19.30 Uhr Bewegungsraum Adullam (findet derzeit nicht statt)

Tischtennis



Mittwochs

17.30 Uhr – 19.30 Uhr Sporthalle Rußheide, Mühlenstr. 154

Inklusives Angebot!