

Trampolin

mittwochs

16.00 Uhr – 17.00 Uhr
17.00 Uhr – 18.00 Uhr



Trampolinraum Mamre-
Patmos-Schule

Wasserangebote

Wasserspiele und –gymnastik

donnerstags

18.00 – 19.00 Uhr
Bewegungsbad Hiram



Für Schwimmer

dienstags + donnerstags

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

Walking am See ab 08.06.2022

mittwochs

17.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Q 69



Der Mitgliedsbeitrag beträgt ab 01.01.2023
im Monat für

- Menschen mit Behinderung € 5,00
- Menschen ohne Behinderung € 10,00

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

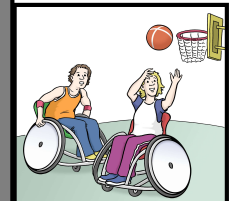
Internet: www.integra-bielefeld.net

Stand 19.12. 2022

Die Bilder sind teilweise von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e.V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013



**Reha-Sport und
Bewegungsangebote
für Menschen mit und
ohne Behinderung**

Fitness an Geräten

montags
16.30 Uhr – 18.00 Uhr

donnerstags
16.30 Uhr – 18.00 Uhr
Fitnessraum Adullam



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

in den Sommermonaten:
Kleiner Kunstrasenplatz (Quellenhofweg)

Für Anfänger und Fortgeschrittene

dienstags
19.00 – 20.15 Uhr (Winter)
Sportpark Gadderbaum
18.30 – 20.00 Uhr (Sommer)
Kleiner Kunstrasenplatz (Quellenhofweg)



Für Fortgeschrittene

dienstags
20.15 – 21.30 Uhr (Winter)
Sportpark Gadderbaum
17.00 – 18.30 Uhr (Sommer)
Kleiner Kunstrasenplatz (Quellenhofweg)



Gymnastik

Seniorengymnastik
donnerstags
10.00 Uhr – 11.00 Uhr
Neue Schmiede



Sport und Spiel



mittwochs
18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Sporthalle Quellenhof-
weg 69

Snag Golf

mittwochs
16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Kleiner Kunstrasenplatz (Quellenhofweg)

Tischtennis



mittwochs
17.30 Uhr – 19.30 Uhr
Sporthalle Rußheide,
Mühlenstr. 154

Inklusives Angebot!