



Liebe Seniorinnen und Senioren,

was lange währt... endlich erscheint die nächste Ausgabe unserer Informationsbroschüre speziell für Senior:innen. Damit diese Euch auch gut erreicht, findet Ihr sie ab sofort eingebunden in das Magazin „meine Region Göttingen“. Sollte das Magazin nicht sowieso in Eurem Briefkasten landen, könnt Ihr Euch gerne im ASC Clubhaus, im ASC Sportzentrum oder im ASC Frauenstudio eine Ausgabe mitnehmen. Wie immer findet Ihr in dieser Broschüre das bunte Portfolio unserer Sportkurse sowie unser „geselliges Angebot“. Ihr habt jederzeit die Möglichkeit, zum „Schnuppern“ vorbeizukommen, um herauszufinden, ob etwas für Euch dabei ist. Wenn Ihr vorab Fragen habt, könnt Ihr Euch gerne auch persönlich vor Ort oder telefonisch an das Beratungsteam im ASC Clubhaus wenden.

Beim kulturellen Angebot gibt es den kleinen Wermutstropfen, dass die neue Saison im September beginnt und wir mit dieser Ausgabe noch keine konkreten Termine nennen können. Dafür dürft Ihr Euch auf die Ausgabe im September freuen, in der Ihr dann alle Informationen dazu finden werdet. Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude. Was bereits feststeht: Wir werden wie immer nach

Kassel und Nordhausen zu Opern, Operetten und Musicals fahren. Ab dem 04.09.2023 wird es das neue Programm beim ASC geben und Ihr könnt Euch dann informieren und anmelden. Vielleicht können wir Euch auch für ein Theater-Abo im Deutschen Theater gewinnen. Zurzeit haben wir in unserem ASC Betriebs Abo 33 Abonent:innen, es dürfen gerne Interessierte dazukommen. Außerdem möchte ich Euch noch auf ein besonderes Highlight aufmerksam machen. Am 10.06.2023 wird im ASC Clubhaus die nächste Senior Moves Veranstaltung stattfinden. Ab ca. 13 Uhr könnt Ihr zum Plaudern, Sporteln und anderen geselligen Angeboten vorbeikommen. Ein wenig leckere Verpflegung wird es auch geben. Die Veranstaltung ist eine tolle Gelegenheit, den ASC sowie andere Senior:innen kennenzulernen.

Und auch ganz allgemein lade ich Euch alle gerne ein, bei uns im ASC Clubhaus regelmäßig vorbeizukommen, vielleicht um Sport zu treiben, zu Singen, zu Tanzen oder für eine Opernfahrt anzumelden. Vielleicht aber auch einfach, um Euch über Neues zu informieren und ein Schwätzchen zu halten. Ihr seid immer herzlich Willkommen in der ASC Familie!

Eure Christina Brütt-Klement
Fachbereichsleitung Seniorengemeinschaft

Ausfahrten im 2. Halbjahr 2023

Juli	25.07.2023	Fahrt zur Landesgartenschau nach Bad Gandersheim Kosten: 36,00 € (Bus + Eintritt) Abfahrt: 9.00 Uhr am ASC Clubhaus Rückfahrt: 16.00 Uhr Achtung: Anmeldung ab sofort möglich
September	12.09.2023	Ganztagesfahrt nach Sondershausen Besichtigung des Erlebnisbergwerks „Glückauf“ mit anschließendem Kaffeetrinken
	28.09.2023	Halbtagesfahrt zum Seeburger See Spaziergang mit anschließendem Kaffeetrinken
Oktober	17.10.2023	Ganztagesfahrt nach Mühlhausen in Thüringen Mit Stadtbesichtigung und Mittagessen
Dezember	07.12.2023	Halbtagesfahrt zum Weihnachtsmarkt Wo: ÜBERRASCHUNG Abfahrt ca. 13.00 Uhr ASC Clubhaus

Für die Ausfahrten ab September ist eine Anmeldung ab Donnerstag den 17.08.2023 möglich. Die Preise und Zeiten werden noch bekannt gegeben. Meldet Euch gerne persönlich am Info. im ASC Clubhaus, telefonisch unter 0551 517 46 45 oder per Mail an info@asc46.de an.



Nordic Walking

Montag	17:00-18:00 Uhr Nordic Walking Doris Jahnstadion
Dienstag	11:30-12:30 Uhr Nordic Walking Elke Jahnstadion
Mittwoch	17:00-18:00 Uhr Nordic Walking Doris Jahnstadion

Tanzen und gesellige Angebote

Jazztanz 50+

Mo 18:00-19:00 Uhr Gisela ASC Clubhaus

Ballett 50plus

Di 17:45-19:15 Uhr Carmen ASC Ballettzentrum

Bridge

Mo 10:00-12:00 Uhr Julius ASC Clubhaus - Treff.2

Di 10:00-12:00 Uhr Julius ASC Clubhaus - Treff.2

Di 13:00-15:00 Uhr Julius ASC Clubhaus - Treff.2

Seniorentanz

Mo 14:00-15:00 Uhr Michaela ASC Clubhaus - Saal 2

Erzählcafé (jeden 1. Montag im Monat)

Mo 15:30-17:00 Uhr Margrit ASC Clubhaus - Treff.2

Gedächtnistraining / Brainjogging

Di 13:45-14:45 Uhr Michaela ASC Clubhaus - Treff.2

Doppelkopf

Mi 15:00-17:00 Uhr Paul ASC Clubhaus - Treff.2

Basteln (jeden 3. Donnerstag im Monat)

Do 15:00-17:00 Uhr Christina ASC Clubhaus - Treff.3

Schnulzenchor (jede gerade Woche)

Fr 10:00-12:00 Uhr Hans ASC Clubhaus - Treff.2

Theatergruppe (jede ungerade Woche)

Fr 10:00-12:00 Uhr Monika ASC Clubhaus - Treff.2

Billard

Di 10.00-12.00 Uhr ASC Billard ASC Billardzentrum (Am Schützenanger 1)

Fr 10.00-12.00 Uhr ASC Billard ASC Billardzentrum (Am Schützenanger 1)



Wasserbewegung

Zu unseren Angeboten im Bereich der Wasserbewegung gehören Wassergymnastik in der Sole, Aqua-Fitness-Wassergymnastik und Aquajogging. Da diese Angebote sehr gefragt sind, planen wir zum Spätsommer neue Kurse in unser Programm aufzunehmen. Wenn Ihr direkt loslegen wollt, erkundigt Euch aber gerne bei unserem Beratungsteam nach freien Plätzen in den bestehenden Kursen.

Gymnastik

Montag

09:00-10:00 Uhr	Enorm in Form	Katharina	ASC Clubhaus - Saal 1
10:00-11:00 Uhr	Leichte Gymnastik 50+	Ute R.	ASC Clubhaus - Saal 2
11:15-12:15 Uhr	Hockergymnastik	Ute R.	ASC Clubhaus - Saal 1

Dienstag

08:45-09:45 Uhr	Herz & Kraft	Elke	ASC Clubhaus - Saal 1
10:00-11:30 Uhr	Hatha Yoga	Barbara G.	ASC Clubhaus - Saal 2
11:00-12:00 Uhr	Leichte Gymnastik 50+	Ulli	ASC Clubhaus - Saal 1
16:00-17:00 Uhr	Rückentraining	Kati	ASC Clubhaus - Saal 1

Mittwoch

09:00-09:00 Uhr	Funktionelle Gymnastik	Angelika	ASC Clubhaus - Saal 1
10:00-11:00 Uhr	Tanz Dich fit	Tanja	ASC Clubhaus - Saal 1
10:00-11:00 Uhr	Hockergymnastik	Sylvia	ASC Clubhaus - Saal 2
11:00-12:00 Uhr	Fit & Vital 50+	Sylvia	ASC Clubhaus - Saal 1

Donnerstag

09:00-10:00 Uhr	Hockergymnastik	Ulli ASC	Clubhaus - Saal 1
09:15-10:15 Uhr	Hockergymnastik	Julian/Oli A.	ASC Sportzentrum - Rhythmus
10:00-11:00 Uhr	Hockergymnastik	Ulli	ASC Clubhaus - Saal 1
11:00-12:00 Uhr	Rollator-Fit®	Angelika	ASC Clubhaus - Saal 1
12:15-13:15 Uhr	Starke Knochen & Muskeln	Angelika	ASC Clubhaus - Saal 1
18:00-19:00 Uhr	Enorm in Form	Katharina	ASC Clubhaus - Saal 1
18.30-20:15 Uhr	Gymnastik & Spiele	Michael	Hainberg Gymnasium

Freitag

08:00-09:00 Uhr	Konditionsgymnastik	Ulli	ASC Clubhaus - Saal 1
-----------------	---------------------	------	-----------------------

Bei Fragen zum Sportprogramm, Veranstaltungen Kultur

ASC Clubhaus, INFO.,
mo., mi., fr.
di. & do.

Danziger Straße 21
08.30 - 12.00 Uhr & 13.00 - 16.30 Uhr
08.30 - 12.00 Uhr & 13.00 - 18.00 Uhr

Tel. 0551 517 46 45