

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.integra-bielefeld.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
Fitnessraum Adullam
Pro Teilnahme 1€



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 Quellenhof-
weg 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!