

Grenzenlos Fit

Sportwoche der
Inklusion und Vielfalt
10. bis 16. September

www.offenbach.de/grenzenlos-fit

Offenbach
am Main
OF



Angebote in der Sportwoche vom 10. bis 16. September

Sonntag, 10. September 2023, 11 - 15 Uhr **1**

Sportabzeichen Tag – inklusiv

Prüfungen aus dem individuellen Leistungskatalog www.deutsches-sportabzeichen.de mit Leichtathletik, Seilspringen, Schwimmen, Radfahren nach Schnelligkeit (kein Turnen). Sportzentrum Rosenhöhe, Lauterbornweg 7, 63069 Offenbach am Main (Anmeldung Waldschwimmbad Rosenhöhe, Auf der Rosenhöhe 29, 63069 Offenbach am Main ab 6 Jahre
Mitbringen: Sport- und Schwimmbekleidung, Handtuch, Getränk
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Stadt Offenbach, Sportamt, Marion Müller, Marion.mueller@offenbach.de, 069 8065 2724

Sonntag, 10. September, 11 - 13 Uhr **2**

Inklusion im Segelsport

Eine Demonstration. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer können mitsegeln. Starkenburger Straße 150, 60386 Frankfurt-Fechenheim
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, Voranmeldung per Mail an: matthias.sator@gmx.de
Veranstalter und Kontaktperson:
Offenbacher Ruderverein 1874 e.V. / Segelabteilung
Matthias Sator, matthias.sator@gmx.de

Montag, 11. September, 18 - 20 Uhr – Grillen bis 21 Uhr **3**

Inklusives Fußballspielen mit anschließendem Grillen

Seit 2002 mit Spaß und Leidenschaft einmal in der Woche Fußballspielen – ohne Erfolgs- und Leistungsdruck. Unser Ziel ist es, aus einer multikulturellen Gruppe, behinderter und nicht-behinderter Menschen jedes Geschlechtes und Alters, ein Fußballteam zu bauen. Jeder und jede Einzelne soll individuell unterstützt und gefördert werden.
Bierbrauerweg 37, 63071 Offenbach am Main
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung, Fußballschuhe wünschenswert
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
VfB 1900 Offenbach e.V. / Fußball Freunde Inklusiv, Ronald Preuß, haaspreuss@online.de

Dienstag, 12. September, 10 - 11 Uhr **4**

Gymnastik im Freien

Sportanlage Rosenhöhe, Lauterbornweg 7, 63069 Offenbach am Main (Rasenfläche am Zaun nahe Hauptstraße)
Für alle
Mitbringen: Zum Wetter passende Bekleidung (Regen- und Sonnenschutz)
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft 1953 e.V., Anton Fröhlich, L_froehlich@t-online.de, 069 834078

Dienstag, 12. September 2023, 11 - 12 Uhr **5**

Gymnastik mit Yogaelementen

Christine-Kempf-Haus, Schönbornstraße 67, 63075 Offenbach am Main
ab 55 Jahre
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Stadt Offenbach am Main / Sozialamt Koordination offene Seniorenarbeit,
Juliane Timmerberg, juliane.timmerberg@offenbach.de, 069 8065 3486

Dienstag, 12. September, 15.30 - 16.30 Uhr **6**

Yoga auf dem Stuhl

AWO-Bewegungshalle (ehemaliges Atrium) neben dem Waldcafe im Hainbachtal, Waldstraße 353, 63071 Offenbach am Main
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, Voranmeldung telefonisch bis 12.09.2023 unter 0170/9377911
Veranstalter und Kontaktperson:
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Offenbach Stadt e.V., Petra Steigerwald, 0170 9377911

Dienstag, 12. September, 20 - 21.30 Uhr **7**

Brazilian Jiu Jitsu

Das Brasilianische Jiu-Jitsu ist eine Kampfsportart, die den Schwerpunkt auf den Bodenkampf richtet. Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen sind zum gemeinsamen Training willkommen.
Boxclub Offenbach, Hafentallee 59, 63067 Offenbach
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung / kein Körperschmuck
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Boxclub Nordend Offenbach e. V., Yakup Mutlu, yakup_mutlu@web.de, 0178 7803503

Dienstag, 12. September, 20 - 21 Uhr **8**

Gymnastik (Funktionsgymnastik)

Funktionsgymnastik mit Dehnung und Entspannungseinheit
Beethovensschule (Sporthalle), Beethovenstraße 39, 63069 Offenbach am Main
Erwachsene
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Skiclub Offenbach 1976 e.V., Brigitte Riesenbürger, sco@skiclub-offenbach.de, 0176 53842400

Mittwoch, 13. September, 10.30 - 15 Uhr **9**

Walking Day

Walking durch den Wald im Hainbachtal. Strecke von 800 Meter (mit Rollstuhl möglich) bis zu 4 Kilometer.
AWO-Bewegungshalle, (Ehemaliges Atrium) neben dem Waldcafe im Hainbachtal, Waldstraße 353, 63071 Offenbach am Main
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Werkstätten Hainbachtal gGmbH,
Hildegard Köhler, hildegard.koehler@werkstaetten-hainbachtal.de, 0151 14631238

Mittwoch, 13. September 2023, 14.30 - 15.30 Uhr **10**

Spaziertreff im Lauterborn

„Ge(h)meinsam“ im Lauterborn
Seniorentreff Lauterborn, Richard-Wagner-Straße 95, 63069 Offenbach am Main
Für alle
Mitbringen: Zum Wetter passende Bekleidung (Regen- und Sonnenschutz)
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Stadt Offenbach am Main / Sozialamt Koordination offene Seniorenarbeit
Antje Dins, Antje.Dins@cv-offenbach.de, 069 830 05 785

Mittwoch, 13. September, 15.15 - 16.00 Uhr **11**

Gymnastik (auch im Sitzen)

Seniorentreff Lauterborn, Richard-Wagner-Straße 95, 63069 Offenbach am Main
ab 55 Jahre
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Stadt Offenbach am Main / Sozialamt Koordination offene Seniorenarbeit
Antje Dins, Antje.Dins@cv-offenbach.de, 069 830 05 785

Mittwoch, 13. September, 16 - 18 Uhr **12**

Dehnen, Stretch und Yoga

Mathildenbergplatz (bei schlechtem Wetter im Stadteilbüro), Krafftstraße 29, 63065 Offenbach am Main
Für alle (Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf bitte mit Betreuungsperson kommen)
Mitbringen: Yoga-Matte kann gerne mitgebracht werden.
Barrierefrei, Voranmeldung bis 04.09.2023 per Mail an: info@mathildenbergquartier-offenbach.de
Veranstalter und Kontaktperson:
Quartiersmanagement Mathildenberg
Julia Wahl, info@mathildenbergquartier-offenbach.de, 0151 43816038

Mittwoch, 13. September, 18 - 20 Uhr **13**

Klettern. Gemeinsam. Inklusiv.

Schnupperklettern in der Kletterhalle. Gesichert am Seil mit Klettergurt erkunden Teilnehmende die Wände der Kletterhalle. Spiele rund ums Klettern am Boden und an der Wand.
Kletterbar, Spredlinger Landstraße 177 B, 63069 Offenbach am Main
Für alle: Erwachsene, Jugendliche, Kinder mit Begleitperson
Mitbringen: Sportbekleidung, Tumschuhe
Bedingt rollstuhlgerecht, Voranmeldung erbeten bis zum 6. September an: sascha.mache@dav-offenbach.de
Veranstalter und Kontaktperson:
Deutscher Alpenverein Sektion Offenbach am Main e.V.,
Sascha Mache, Sascha.Mache@DAV-Offenbach.de

Donnerstag, 14. September, 10 - 11 Uhr **14**

Rückenfit und Balance

Seniorentreff Nordend, Pirazzistraße 18, 63067 Offenbach am Main
ab 55 Jahre
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Stadt Offenbach am Main / Sozialamt Koordination offene Seniorenarbeit
Elfriede Eckhardt, Elfriede.Eckhardt@asb-mittelhessen.de, 069 985444 670

Donnerstag, 14. September, 12.45 - 13.45 Uhr **15**

Rollator Fit Kurs

Seniorenhilfe, Lämmerspielerweg 43, 63071 Offenbach am Main
ab 55 Jahre
Mitbringen: Rollator und bequeme Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Stadt Offenbach am Main / Sozialamt Koordination offene Seniorenarbeit
Juliane Timmerberg, juliane.timmerberg@offenbach.de, 069 8065 3486

Donnerstag, 14. September, 13.45 - 14.30 Uhr **16**

Rollator Fit Kurs

Seniorentreff Lauterborn, Richard-Wagner-Straße 95, 63069 Offenbach am Main
ab 55 Jahre
Mitbringen: Rollator und bequeme Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Stadt Offenbach am Main / Sozialamt Koordination offene Seniorenarbeit
Antje Dins, antje.dins@cv-offenbach.de, 069 83005785

Donnerstag, 14. Sept., 17.30 - 18.45 und 19.00 - 20.15 Uhr **17**

Yoga auf dem Stuhl

AWO-Bewegungshalle, (Ehemaliges Atrium) neben dem Waldcafe im Hainbachtal, Waldstraße 353, 63071 Offenbach am Main
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, Voranmeldung telefonisch bis 14.09.2023 unter 069/856004
Veranstalter und Kontaktperson:
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Offenbach Stadt e.V., Renate Rapp-Knittel, 069 856004

Freitag, 15. September, 9.15 - 10.30 Uhr **18**

Yoga auf dem Stuhl

Lernen Sie auf einem Stuhl sitzend Körperübungen zur Stärkung der Muskulatur und der Gelenke kennen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Atemübungen, Entspannung und Konzentration unterstützen Sie dabei, Stress abzubauen und mehr Kraft und Gelassenheit zu finden. Für Ältere und Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet, aber auch für Menschen, die für den Berufsalltag wirkungsvolle und leicht umsetzbare Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.
Berliner Straße 77, 63065 Offenbach am Main, 4. Stock, Raum 433
Erwachsene
Mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken oder Turnschlappchen oder Hallenschuhe
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Volkshochschule Offenbach, Claudia Rehe, claudia.rehe@offenbach.de

Freitag, 15. September, 10 - 11 Uhr **19**

Thai Chi und Qi Gong Schnupperkurs

Tai Chi und Qi Gong sind eine Mischung aus Körper-, Atem- und Konzentrationstraining. Das Ziel der langsam fließenden Bewegungen ist die Stärkung und Gesunderhaltung des gesamten Menschen.
Christine-Kempf-Haus, Schönbornstraße 67, 63075 Offenbach am Main
Für alle
Veranstalter und Kontaktperson:
Ute Jünemann-Bauer, info@business-taichi.com, 069 20326245

Freitag, 15. September, 20 - 22 Uhr **20**

Brazilian Jiu Jitsu

Das Brasilianische Jiu-Jitsu ist eine Kampfsportart, die den Schwerpunkt auf den Bodenkampf richtet. Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen sind zum gemeinsamen Training willkommen.
Boxclub Offenbach, Hafentallee 59, 63067 Offenbach
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung / kein Körperschmuck
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Boxclub Nordend Offenbach e. V., Yakup Mutlu, yakup_mutlu@web.de, 0178 7803503

Samstag, 16. September, 10 - 15 Uhr **21**

Torwandschießen und Dart

Sportgelände und Clubhaus, Waldhofstraße 33, 63073 Offenbach am Main
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre
Mitbringen: Turnschuhe
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
FC Germania Bieber e.V., Klaus-Peter Keller, 0163 3129116

Samstag, 16. September 14 - 17 Uhr **22**

Orientierungslauf

Rollstuhlgerechte Orientierungs-Sport-Variante „Trail- bzw. Precision-O“. G04Orientierung Schnupper-Orientierungslauf, Handicap-Parcours, Stadt- und Park Sprint-Orientierungslauf. Erster Start ab 14 Uhr, letzter 17 Uhr.
Weitere Informationen auf www.gymnasion-offenbach.de
Treffpunkt Büsing-Park, Max-Dienemann-Weg/Ecke Salomon-Formstecher-Weg
Für alle
Mitbringen: Zum Wetter passende Bekleidung (Regen- und Sonnenschutz), Laufschuhe/-kleidung für Ambitionierte
Barrierefrei, Voranmeldung nur für den Stadt-Sprint-Orientierungslauf per Mail an: meldung@gymnasion-offenbach.de
Veranstalter und Kontaktperson:
Gymnasion Offenbach e.V., Birger Holtermann, meldung@gymnasion-offenbach.de

Samstag, 16. September, 14 - 18 Uhr **23**

Soccer-Turnier, Skating und Brettspielangebote

Das Nordendfest wird seit 2010 jährlich mit ca. 20 Gruppen/Initiativen um den Goetheplatz und das Stadteilbüro herum gefeiert. Es wird zum Soccer-Turnier, Skating und menschlichen "Mensch-ärgere-dich-nicht" eingeladen.
Goetheplatz, 63067 Offenbach am Main
Für alle
Mitbringen: Sportbekleidung
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig
Veranstalter und Kontaktperson:
Quartiersmanagement Nordend, Marcus Schenk, schenk@qurban.de, 0177 5212345
Mitbringen: Bequeme Bekleidung, z.B. Sportbekleidung, leichte Schuhe
Barrierefrei, keine Voranmeldung notwendig

„Grenzenlos Fit“ ist eine gemeinsame Veranstaltung der Stadt Offenbach (Sportamt, Sozialamt / Integrationsreferat und dem Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderungen) und Offenbacher Vereinen, Initiativen und Institutionen.
Kontakt: sport@offenbach.de

Bildnachweis: Katie Rainbow von Pexels / canva.com



www.offenbach.de/grenzenlos-fit

Grenzenlos Fit

Sportwoche der
Inklusion und Vielfalt
10. bis 16. September



22
Orientierungslauf
Samstag, 16. September, ab 14.00 Uhr
Treffpunkt Büsing-Park, Max-Dienemann-Weg/
Ecke Salomon-Formstecher-Weg, 63065 Offenbach

18
Yoga auf dem Stuhl
Freitag, 15. September, 9.15 - 10.30 Uhr
vhs 4. Stock, Raum 433, Berliner Straße 77, 63065 Offenbach

7 20
Brazilian Jiu Jitsu
Dienstag, 12. September, 20 - 21.30 Uhr
Freitag, 15. September, 20 - 22 Uhr
Boxclub Offenbach, Hafentalerlee 59, 63067 Offenbach

2
Inklusion im Segelsport
Sonntag, 10. September, 11 - 13 Uhr
Starkenburger Straße 150, 60386 Ffm-Fechenheim

5 19
Gymnastik mit Yogaelementen
Dienstag, 12. September 2023, 11 - 12 Uhr

Thai Chi und Qi Gong Schnupperkurs
Freitag, 15. September, 10 - 11 Uhr
Christine-Kempf-Haus, Schönbornstraße 67, 63075 Offenbach am Main

12
Dehnen, Stretch und Yoga
Mittwoch, 13. September, 16 - 18 Uhr
Mathildenplatz (bei schlechtem Wetter im Stadteilbüro),
Krafftstraße 29, 63065 Offenbach am Main

14
Rückenfit und Balance
Donnerstag, 14. September, 10 - 11 Uhr
Seniorentreff Nordend, Pirazzistraße 18, 63067 Offenbach

15
Rollator Fit Kurs
Donnerstag, 14. September, 12.45 - 13.45 Uhr
Seniorenhilfe, Lämmerspielerweg 43, 63071 Offenbach am Main

23
Soccer-Turnier, Skating, Brettspielangebote
Samstag, 16. September, 14 - 18 Uhr
Goetheplatz, 63067 Offenbach am Main

3
Inklusives Fußballspielen
Montag, 11. September, 18 - 20 Uhr
Bierbrauerweg 37, 63071 Offenbach am Main

8
Funktionsgymnastik
Dienstag, 12. September, 20 - 21 Uhr
Beethovenstraße 39, 63069 Offenbach

13
Klettern
Mittwoch, 13. September, 18 - 20 Uhr
Kletterbar, Sprendlinger Landstraße 177 B, 63069 Offenbach

10 11 16
Spaziertreff im Lauterborn
Mittwoch, 13. September 2023, 14.30 - 15.30 Uhr

Gymnastik (auch im Sitzen)
Mittwoch, 13. September, 15.15 - 16 Uhr

Rollator Fit Kurs
Donnerstag, 14. September, 13.45 - 14.30 Uhr
Seniorentreff, Richard-Wagner-Straße 95, 63069 Offenbach

1 4
Sportabzeichen Tag – inklusiv
Sonntag, 10. September 2023, 11 - 15 Uhr
Waldschwimmbad und Sportanlage Rosenhöhe, Auf der Rosenhöhe, 63069 Offenbach

Gymnastik im Freien
Dienstag, 12. September, 10 - 11 Uhr
Sportanlage Rosenhöhe, Lauterbornweg 7, 63069 Offenbach/63069 Offenbach
(Rasenfläche am Zaun nahe Hauptstraße)

6 9 17
Yoga auf dem Stuhl
Dienstag, 12. September, 15.30 - 16.30 Uhr
Donnerstag, 14. September, 17.30 - 18.45 und 19 - 20.15 Uhr

21
Torwandschießen und Dart
Samstag, 16. September, 10 - 15 Uhr
Sportgelände und Clubhaus, Waldhofstr. 33, 63073 Offenbach

Walking Day
Mittwoch, 13. September, 10.30 - 15 Uhr
AWO-Bewegungshalle, (Ehemaliges Atrium) neben dem Waldcafe im Hainbachtal,
Waldstraße 353, 63071 Offenbach am Main



Liebe Offenbacherinnen und Offenbacher,
ich freue mich, Sie zur Sport-Woche „Grenzenlos Fit“ zu begrüßen. Die Stadt Offenbach möchte mit dieser Sport-Veranstaltung Sport, Inklusion und Vielfalt verbinden. Das heißt: Alle Menschen sollen mitmachen können, egal ob alt oder jung, ob mit oder ohne Behinderung.

Beteiligen Sie sich bei den Sport-Angeboten. Lassen Sie uns zeigen, wie vielfältig unsere Stadt ist und wie Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zusammenkommen können. Gemeinsam können wir eine Gemeinschaft werden, die inklusiv ist, den Sport liebt, und für alle offen ist. Wir wollen, dass es dauerhaft inklusive Sport-Angebote in unserer Stadt gibt. So können wir das Sport-Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung immer weiter verbessern.

Ich bedanke mich bei allen, die diese Woche organisiert und vorbereitet haben und wünsche Ihnen viel Spaß bei den Sport-Veranstaltungen.
Mit herzlichen Grüßen

Martin Wilhelm
Sozialdezernent der Stadt Offenbach

Dieses Grußwort ist in einfacher Sprache verfasst.



Liebe Offenbacherinnen und Offenbacher,
im Namen des Sportkreis Offenbach lade ich Sie herzlich zum Veranstaltungsprogramm „Grenzenlos Fit“ der Stadt Offenbach ein. Diese Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, unsere Gemeinschaft zu stärken und gemeinsam Sport und Bewegung zu genießen. Egal woher Sie kommen, wie alt Sie sind oder welche körperlichen Fähigkeiten Sie haben – Sport verbindet uns alle.

Wir möchten alle Bürgerinnen und Bürger ermutigen, aktiv teilzunehmen und die vielfältigen Mitmachangebote zu nutzen. Die Sportvereine der Stadt Offenbach haben mit viel Engagement und Begeisterung ein breites Spektrum an Aktivitäten vorbereitet, sodass für jeden etwas dabei ist.

Die Veranstaltung „Grenzenlos Fit“ vom 10. bis 16. September 2023 steht ganz im Zeichen des Miteinanders, der Inklusion und Integration. Ein respektvoller Umgang

miteinander ist uns dabei besonders wichtig, denn nur so können wir eine inklusive Gesellschaft gestalten.

Helfen Sie mit, die inklusiven Sportangebote unserer Sportvereine zu stärken und weiter auszubauen. Ich möchte mich bei der Stadt Offenbach und allen Beteiligten herzlich bedanken, die dazu beigetragen haben, dieses tolle Veranstaltungsprogramm auf die Beine zu stellen. Ein besonderer Dank geht an die Sportvereine, die ihre Türen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer öffnen und einen wertvollen Beitrag zur Integration und Inklusion leisten.

Ich wünsche Ihnen allen eine ergebnisreiche Zeit bei „Grenzenlos Fit“. Mögen Sie neue Menschen kennenlernen, Freundschaften schließen und vor allem jede Menge Spaß und Freude an der Bewegung haben.
Mit sportlichen Grüßen,

Jörg Wagner
1. Vorsitzender Sportkreis Offenbach e.V.

Unser Motto lautet „Grenzenlos Fit“. Wir werden vom 10. bis zum 16. September verschiedene Sport-Angebote vorstellen, an denen auch Sie teilnehmen können. Es gibt Angebote von der Stadt Offenbach und von Vereinen aus der Stadt.

Sport bringt Menschen zusammen, egal wie sie sind. Durch Sport können Menschen miteinander reden, sich bewegen und Spaß haben. In einer Sport-Gruppe zeigen wir, wie Menschen gut miteinander zurechtkommen, auch wenn wir alle verschieden sind. Das ist das Ziel der Sport-Woche „Grenzenlos Fit“.