

# ALLE SPORTANGEBOTE



## DONNERSTAG

- 15.00 - 16.30 **Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat**  
Heike Herrmann  
Bürgerhaus Ost
- 15.00 - 16.00 **Spiel, Sport und Gymnastik**  
Simone Henkel  
Lambertischule
- 16.00 - 17.00 **Nordic-Walking**  
Christa Korona  
Wittringen • Parkplatz Tennishalle
- 17.00 - 18.00 **Pezziballgymnastik**  
Simone Henkel  
Lambertischule
- 18.00 - 20.00 **Spiel und Sport für Kinder zwischen 7-9 Jahren**  
Manar Borji  
Erich-Fried Hauptschule
- 19.00 - 20.00 **Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat**  
N.N.  
Turnhalle Josefschule
- 19.30 - 21.00 **Line Dance (Anfängerkurs)**  
Karin Schiering  
Bürgerhaus Ost

Fotos: Fotolia.com



## FREITAG

- 09.00 - 10.00 **Alles Gute für den Rücken**  
Renate Wehling  
Bürgerhaus Ost
- 09.00 - 10.30 **Ganzkörpertraining**  
Hans Denhardt  
Begegnungstreff Erlenstraße 40
- 17.00 - 18.00 **Hip Hop für Erwachsene**  
Hüseyin Saricoskun  
Bürgerhaus Ost
- 19.30 - 21.00 **Rücken-Fit, Gymnastik und Spiel für Frauen**  
Hüseyin Saricoskun  
Turnhalle Elsa-Brandström-Schule

## SAMSTAG

- 10.00 - 14.00 **Radtouren light**  
Thomas Langer • Treff Nordpark
- 13.30 - 16.00 **Boule für Jedermann**  
Albert Schmidt • Grillwiese Wittringen

## SONNTAG

- 10.00 - 14.00 **Radtouren 40-60 km**  
Thomas Langer • Treff Nordpark • 14 tägig  
(die Touren finden bei jedem Wetter statt)



# KREATIVE ANGEBOTE

## MONTAG

- 09.30 - 12.00 **Montagsmaler**  
Jette Steffen / Irene Denhardt  
Begegnungstreff Erlenstraße 40
- 17.00 - 18.30 **Literatur-Café**  
Dr. Jörg Judersleben  
Begegnungstreff Erlenstraße 40  
siehe Einzelprogramm

## DIENSTAG

- 15.00 - 18.00 **Spielenachmittag**  
Volkmar Bécu  
Begegnungstreff Erlenstraße 40

## DONNERSTAG

- 10.00 - 12.00 **Gesprächskreis**  
Christel Stach  
Begegnungstreff Erlenstraße 40  
jeweils 1. Donnerstag im Monat

## FREITAG

- 15.30 - 17.00 **Englisch**  
Monika Koopmann  
Bürgerhaus Ost

## SONNTAG

- 14.00 - 17.00 **Spielenachmittag**  
(14-tägig)  
Volkmar Bécu  
Begegnungstreff Erlenstraße 40

### Kostenbeiträge

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 10,00 Euro pro Monat. Für die mit „✳️“ gekennzeichneten Gruppen ist eine vorherige Anmeldung und die Zahlung eines Zusatzbetrages notwendig. Dieser beträgt für 10 hintereinander folgende Stunden 55,00 Euro für Nicht-Mitglieder und 10,00 Euro für Vereinsmitglieder. Die Tageskarte für Nicht-Vereinsmitglieder bei den Radtouren und beim Wandern kostet 3 Euro.



## Gesundheitszentrum Zweckel

Nutzen Sie unser vielfältiges Angebot!



**Sparkasse.**  
Gut für Gladbeck.

# PROGRAMM



Änderungen vorbehalten!

## SfbB Gladbeck

Erlenstraße 40 | 45964 Gladbeck

Telefon 6 42 22 | Fax 37 57 86

E-Mail: sfb@gelsennet.de

www.SfbB-gladbeck.de

**Bürozeiten:** mittwochs und freitags von 10 - 12 Uhr  
montags von 14 - 15.30 Uhr



Liebe Gladbecker,

haben Sie sich nach der Corona-Zwangspause vorgenommen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun? Wir stehen für ein umfassendes Gesundheitsverständnis und haben das passgenaue Angebot für Ihre Bedürfnisse! Ihr körperliches und soziales Wohlbefinden steht bei uns im Mittelpunkt. Unsere Angebote reichen vom Line-Dance über Boule, das Tanzen, Rückenschule, Gymnastik, Bewegungsangebote in der Natur, Gesundheitssport, Stressbewältigung und Entspannung bis hin zu unseren kreativen Gruppen. In der vertrauten Umgebung der Vereinsfamilie bieten Ihnen unsere qualifizierten Übungsleiter besten Sport für alle Generationen an. Sicher ist auch für Sie das Passende in Ihrer Nähe dabei. Wir laden Sie ein, einfach einmal bei einer unserer Gruppen hineinzuschnuppern. Es macht Spaß, sich in der Gemeinschaft sportlich zu betätigen. Machen Sie mit!

PS. Über unsere Angebote im Rehabilitationssport und die allmähliche Wiederaufnahme der Bewegungsangebote im Wasser können Sie sich in separaten Flyern informieren.

Herzlichst Ihre

**Manuela Langer**  
Sportwartin



## ALLE SPORTANGEBOTE

### MONTAG

- 09.15 - 10.15 **Sitzgymnastik**  
Ulrike Schröer • AWO Zweckel
- 09.30 - 11.00 **Rückenschule**  
Heidi Danzer  
Bewegungstreff Erlenstraße 40  
(Bei gutem Wetter draußen, Nordpark, Talstr.)
- ✳️ 10.00 - 12.00 **Gesellschaftstanz Fortgeschrittene**  
(gute Tanzerfahrung Voraussetzung)  
Jörg und Daniela Schaub • Tanzschule Schaub
- 11.00 - 12.00 **Sitzgymnastik**  
Christa Oehmke  
Bewegungstreff Erlenstraße 40
- 13.45 - 14.45 **Gymnastik und Spiel nur für Frauen**  
Ulrike Schröer • Turnhalle Roßheideschule
- 14.30 - 17.00 **Boule für Jedermann**  
Albert Schmidt • Grillwiese Wittringen
- ✳️ 15.30 - 17.00 **Hata Yoga**  
Gabi Ulrich • Bürgerhaus Ost
- 16.00 - 18.00 **Tennis**  
Klaus Albert • Anne-Frank-Realschule
- 16.30 - 18.00 **Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat**  
Heike Herrmann • Sporthalle Josefschule
- ✳️ 17.00 - 18.30 **Line Dance**  
Karin Schiering • Heinrich-Weidemeier-Haus Dahlmannsweg 24 D
- 17.30 - 19.00 **Trimilin-Gymnastik**  
Veronika Roszka • Turnhalle Uhlandschule
- 18.15 - 20.00 **Fitness mit Pfiff**  
Ulrike Weller • Anne-Frank-Realschule
- ✳️ 18.45 - 20.15 **Line Dance**  
Karin Schiering • Heinrich-Weidemeier-Haus Dahlmannsweg 24 D

### DIENSTAG

- 09.00 - 10.30 **Body Aktiv**  
Andrea Spachowski • Martin-Luther-Kirche
- 09.30 - 11.00 **Walking**  
Doris Knappmann  
Parkplatz Sportplatz Ellinghorst
- 10.00 - 11.00 **Fitness mit Pfiff**  
Leila El Hajji  
Bewegungstreff (Erlenstr. 40)
- 10.15 - 11.15 **Selbstverteidigung**  
Werner Polte • Bürgerhaus Ost
- 10.45 - 11.45 **Body Aktiv**  
Andrea Spachowski • Martin-Luther-Kirche
- 11.00 - 12.30 **Golden-Girls**  
Walking und Gymnastik • Petra Wenzel  
Parkplatz Rentfort
- 11.30 - 12.15 **Gymnastik**  
Manuela Langer • Bürgerhaus Ost  
(nur so lange, wie im Hallenbad dienstags keine Wassergymnastik stattfinden darf)
- 15.45 - 17.00 **Hip Hop Terebinthe**  
Manar Borji • AWO Zweckel
- 16.30 - 17.30 **Pezziball-Gymnastik**  
Hannelore Keysberg  
Turnhalle Pestalozzischule
- ✳️ 16.30 - 18.00 **Line Dance**  
Karin Schiering  
Heinrich-Weidemeier-Haus
- 17.30 - 18.30 **Fitness mit Pfiff**  
Klemens Rickert • Turnhalle Mosaikschule
- 18.00 - 19.30 **Stressbewältigung und Entspannung durch Bewegung, insbesondere für Berufstätige**  
Lara Lorenz  
Bewegungstreff Erlenstraße 40

## ALLE SPORTANGEBOTE

### MITTWOCH

- 09.30 - 11.00 **Walking**  
Doris Knappmann  
Parkplatz Turnhalle Rentfort Nord
- 10.00 - 11.00 **Rollatoren-Walking**  
Heidi Danzer  
AWO Rentfort-Nord
- ✳️ 10.00 - 11.30 **Yoga sanft und achtsam**  
Gabi Ulrich • Bürgerhaus-Ost
- ✳️ 11.45 - 13.15 **Yoga**  
Gabi Ulrich • Bürgerhaus-Ost
- 11.00 - 12.00 **Alles Gute für den Rücken**  
Gerlinde Pierkorz  
AWO Brauck
- 13.45 - 14.45 **Rhythmische Gymnastik**  
Veronika Roszka • Bürgerhaus Ost
- 14.00 - 17.00 **Minigolf**  
Willi Bugdoll • Minigolfanlage Bohmertstraße (nur April bis September)
- 16.30 - 17.30 **Gymnastik, Spiel und Spaß mit und ohne Geräte**  
Veronika Roszka  
Turnhalle Südparkschule
- ✳️ 17.00 - 18.30 **Line Dance für Anfänger**  
(ab 27.10.2021)  
Kerstin Kaluza • AWO Rentfort
- 18.00 - 20.00 **Fitnessstraining für Frauen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung**  
Scharifeh Amir-Molavi  
Internationales Mädchenzentrum Horster Straße 341b
- ✳️ 18.45 - 20.15 **Line Dance für Fortgeschrittene**  
(ab 27.10.2021)  
Kerstin Kaluza • AWO Rentfort

### DONNERSTAG

- 09.00 - 10.00 **Alles Gute für den Rücken**  
Renate Wehling • Bürgerhaus Ost
- 10.00 - 11.00 **Wohlfühl-Gymnastik und Rückenschule**  
Simone Henkel  
Nordpark (draußen)
- ✳️ 10.00 - 12.00 **Gesellschaftstanz Fortgeschrittene**  
(gute Tanzerfahrung Voraussetzung)  
Jörg Schaub • Tanzschule Schaub
- 11.00 - 12.30 **Fitnessstraining in der Natur**  
Christa Oehmke • Kotten Nie
- 14.00 - 15.00 **Wirbelsäulengymnastik**  
Hannelore Keysberg  
VHS Selbsterfahrungsraum
- 14.30 - 17.00 **Boule für Jedermann**  
Albert Schmidt • Grillwiese Wittringen
- 14.00 **Radtouren** (Flyer Radtouren)  
Irene und Hans Denhardt  
Schuldenbrücke, Arenbergstraße
- 14.00 **Radtouren light** (Flyer Radtouren)  
Brigitte Ausflug  
Talstraße, Eingang Kleingartenanlage

