

Liebe Gladbecker,

haben Sie sich 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 unseren Gruppen hineinzuschnuppern. Es macht Spaß, sich in der Gemeinschaft sportlich zu betätigen. Machen Sie mit!

PS. Über unsere Angebote im Rehabilsports- und der Bewegungsangebote im Wasser können Sie sich in separaten Flyern informieren.

Herzlichst Ihre

Manuela Langer
Sportwartin



ALLE SPORTANGEBOTE



ALLE SPORTANGEBOTE



MONTAG

09.15 - 10.15	Sitzgymnastik Ulrike Schröer • AWO Zweckel
09.30 - 11.00	Gymnastik (drinnen und draußen) Heidi Danzer (bitte anmelden) Bewegungstreff Erlenstraße 40
10.00 - 12.00	Tanzen Gesellschaftstanz mit Erfahrung Daniela und Jörg Schaub Tanzschule Schaub
09.30 - 12.00	Montagsmaler Irene Denhardt Begegnungstreff Erlenstraße 40
11.00 - 12.00	Sitzgymnastik Christa Oehmke Bewegungstreff Erlenstraße 40
12.35 - 13.35	Entspannung Christina Bechmann
13.45 - 14.45	Gymnastik und Spiele nur für Frauen Ulrike Schröer Turnhalle Roßheideschule
14.30 - Ende offen	Boulen für Jedermann Albert Schmidt Treff Grillwiese Wittringen
16.00 - 17.30	Physiogerätetraining Heike Herrmann Sportraum oben im Hallenbad
16.00 - 18.00	Tennis Klaus Albert • Anne-Frank-Realschule
16.00 - 19.00	Kegeln (alle 14 Tage, 20.02.2023) Wilhelm Bugdoll • Aschi-Halle (Bahn 2)
16.30 - 18.00	Power Gymnastik Dorit Kuhn • Josefschule

MONTAG

17.00 - 18.30	Literatur-Café Jörg Judersleben Begegnungstreff Erlenstraße 40 jeden 2. und 4. Montag im Monat
17.00 - 18.30	Line Dance (Fortgeschrittene) Karin und Peter Schiering Heinrich-Weidemeier-Haus Dahlmannsweg 24 D
17.30 - 19.00	Trimilin-Gymnastik Hannelore Dahlmann Mosaikschule
18.00 - 20.00	Volleyball (mit gr. weichem Ball) Ulrike Weller Anne Frank Realschule
18.45 - 20.15	Line Dance Karin und Peter Schiering Heinrich-Weidemeier-Haus Dahlmannsweg 24 D

DIENSTAG

11.45 - 12.45	Seniorentanz/Discofox Ute Schulte-Ortbeck • Bürgerhaus Ost
15.00 - 18.00	Spieldienst Karl-Adolf Sudhoff Begegnungstreff Erlenstraße 40
16.30 - 17.30	Pezziballgymnastik Hannelore Keysberg Turnhalle Pestalozzischule
16.30 - 18.00	Line Dance (Fortgeschrittene) außer jeden 1. im Monat Karin und Peter Schiering Heinrich-Weidemeier-Haus Dahlmannsweg 24 D Bitte anmelden!
17.30 - 18.30	Fitness mit Pfiff Klemens Rickert • Mosaikschule
17.30 - 19.00	Nordic Walking Christiane Vester Treff: Van der Valk Parkplatz Stressbewältigung durch Bewegung im Alltag (Bauch, Beine, Po) Bärbel Köslig Bewegungstreff Erlenstraße 40
16.30 - 17.30	

DIENSTAG

10.00 - 11.30	Selbstverteidigung Werner Polte Bürgerhaus Ost
10.00 - 11.00	Gymnastik 70+ bleib beweglich Hanna Richter Bewegungstreff Erlenstraße 40
13.00 - 14.00	Seniorentanz/Einzeltanz mit Line Dance Elementen Gunhild Schwandt • Bürgerhaus Ost

MITTWOCH

11.15 - 12.15	Spezialkurs (Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit) Christina Bechmann Gymnastikraum im Hallenbad
10.00 - 11.30	Yoga Gabrielle Ullrich • Bürgerhaus Ost
11.00 - 12.00	Gymnastik Gerlinde Piekorz • AWO Brauck
11.30 - 13.00	Physiogerätetraining Peter Schiering • oben im Hallenbad
11.45 - 13.15	Yoga Gabrielle Ullrich • Bürgerhaus Ost
14.00 - 17.00	Minigolf Wilhelm Bugdol „Gut Schlag“ an der Bohmertstraße
16.00 - 18.00	Line Dance (Bitte anmelden) Gunhild Schwandt • AWO Rentfort
10.00 - 11.00	Rollatoren-Walking Heidi Danzer AWO Rentfort-Nord
10.00 - 11.00	Spezialkurs (Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit) Christina Bechmann Gymnastikraum im Hallenbad
10.00 - 11.30	Physiogerätetraining Peter Schiering • oben im Hallenbad



ALLE SPORTANGEBOTE

DONNERSTAG

- 09.00 - 09.45 Rückenschule
Veronika Roszka
Bürgerhaus Ost
- 09.30 - 11.00 Allround Yoga Kurs
Christina Bechmann
Gymnastikraum im Hallenbad
- 10.00 - 12.00 Tanzen Gesellschaftstanz mit Erfahrung
Daniela und Jörg Schaub
Tanzschule Schaub
- 10.00 - 12.00 Gesprächskreis (jeden 1. im Monat)
Christel Stach
Begegnungstreff Erlenstraße 40
- 11.00 - 12.00 Fitnesstraining in der Natur
Christa Oehmke
Kotten Nie
- 13.00 - 14.00 Fitnessprogramm
Bärbel Kösling
Bürgerhaus Ost
- 14.00 - 15.00 Wirbelsäulengymnastik
Hannelore Keysberg
VHS/teilweise auch Fritz Lange Haus
- 14.15 - 15.15 Fitnessprogramm
Bärbel Kösling
Bürgerhaus Ost
- 14.30 - Ende offen
Boulen Wittringen (Bitte anmelden)
Albert Schmidt
Treff Grillwiese Wittringen
- 18.00 - 19.30 Yoga Sanft für Frauen/Berufstätige Frauen
Christina Bechmann
Gymnastikraum oben im Hallenbad

Fotos: Fotolia.com



DONNERSTAG

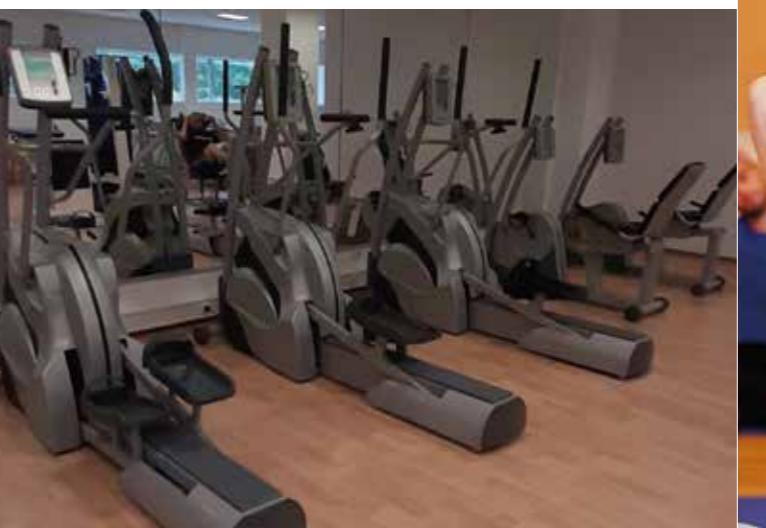


- 16.00 - 17.00 Nordic Walking
Christa Korona
Wittringen (Treff Parkplatz)
- 17.00 - 18.00 Bewegungs- und Ausdauertraining in der Natur
Lea Knoche
Wittringen/Treff Parkplatz,
Bohmertstr./Ecke Ellinghorst
- 19.30 - 21.00 Line Dance (Bitte anmelden)
Karin und Peter Schiering
Bürgerhaus Ost

ALLE SPORTANGEBOTE

FREITAG

- 09.00 - 09.45 Rückenschule
Manuela Langer
Bürgerhaus Ost
- 10.00 - 11.30 Physiogerätekurs
Hannelore Dahlmann • oben im Hallenbad
- 11.30 - 13.00 Physiogerätekurs
Hannelore Dahlmann • oben im Hallenbad
- 18.00 - 20.00 Fitnesstraining für muslimische Frauen
Scharifeh Amir Molavi • Mädchenzentrum
- 19.30 - 21.00 Rückenfit, Gym, Spiel und Sport
Hanns-Gerd Geist • Elsa-Brandström Halle



Kostenbeiträge

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 13,00 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 75,00 Euro für Nicht-Mitglieder und 10,00 Euro für Vereinsmitglieder.

Die Tageskarte für Nicht-Vereinsmitglieder bei den Radtouren und beim Wandern kostet 3 Euro.

PROGRAMM



Änderungen vorbehalten!
SfbB Gladbeck

Erlenstraße 40 | 45964 Gladbeck

Telefon 6 42 22 | Fax 37 57 86

E-Mail: sfbb@gelsen.net.de

www.Sfbb-gladbeck.de

Sprechstundenzeiten:

montags von 14.00 - 15.30 Uhr

donnerstags von 16.30 - 18.00 Uhr

mittwochs von

10.00 - 12.00 Uhr



SfbB Gladbeck

Sport für bewegte Bürger

We bringen Menschen in Bewegung



 **Sparkasse
Gladbeck**

Weil's um mehr als Geld geht.