

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 Rehabilitations-sport und 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 **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

- 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/Einzelanz mit Line Dance Elementen**  
Gunhild Schwandt • Bürgerhaus Ost

## ALLE SPORTANGEBOTE

### DIENSTAG

- 11.45 - 12.45 **Seniorentanz/Discofox**  
Ute Schulte-Ortbeck • Bürgerhaus Ost
- 15.00 - 18.00 **Spielesachmittag**  
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
- 16.30 - 17.30 **Stressbewältigung durch Bewegung im Alltag (Bauch, Beine, Po)**  
Bärbel Kösling  
Bewegungstreff Erlenstraße 40

### MITTWOCH

- ✖ 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

### 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 Bugdoll  
„Gut Schlag“ an der Bohmertstraße
- 16.00 - 18.00 **Line Dance (Bitte anmelden)**  
Gunhild Schwandt • AWO Rentfort





# 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 **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 **Physiogerätetraining**  
Hannelore Dahlmann • oben im Hallenbad
- 11.30 - 13.00 **Physiogerätetraining**  
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

## SAMSTAG

- 14.00 - Ende **Boulen Wittringen (Bitte anmelden)**  
Albert Schmidt  
Treff Grillwiese Wittringen

Nutzen Sie unser vielfältiges Angebot!



**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@gelsennet.de](mailto:sfbb@gelsennet.de)  
[www.Sfbb-gladbeck.de](http://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

