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 dienen zur Wiedererlangung und zum Erhalt Ihrer Gesundheit und somit der Lebensqualität. Sie reichen vom Fitnesstraining an Geräten im Gesundheitszentrum Zweckel, über das Tanzen, 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. Über unsere Angebote im Rehabilitationssport und über die Bewegungsangebote im Wasser können Sie sich in separaten Flyern informieren.

Wir laden Sie ein, einfach einmal bei einer unserer Gruppen hineinzuschnuppern. Es macht Spaß, sich in der Gemeinschaft sportlich zu betätigen. Machen Sie mit!

Herzlichst Ihr

Ulrich Stockem
Sportwart

SfbB Gladbeck
Sport für bewegte Bürger
Wir bringen Menschen in Bewegung

ALLE SPORTANGEBOTE

MONTAG

09.15 - 10.15 Sitzgymnastik
Ulrike Schröer • AWO Zweckel

09.30 - 11.00 Rückenschule
Heidi Danzer
Bewegungstreff Erlenstraße 40

10.00 - 12.00 Gesellschaftstanz Fortgeschrittene
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 Schillerschule

14.00 - 15.30 Tai Chi
Loo Heng Yap • VHS Selbsterfahrungsraum

14.30 - 16.30 Tanzen
Gabriele Terjung • Bürgerhaus Ost

14.30 - 17.00 Boule für Jedermann
Albert Schmidt • Grillwiese Wittringen

16.00 - 17.30 Hata Yoga
Gabi Ulrich • Gesundheitszentrum Zweckel

16.00 - 18.00 Tennis
Klaus Albert • Anne-Frank-Realschule

16.00 - 18.00 Fitnesstraining an Physiogeräten
Katrein Hesse • Gesundheitszentrum Zweckel

16.30 - 18.00 Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat
Reinhold Krotzek • Sporthalle Josefschule

16.30 - 18.00 Line Dance
Karin Schiering • Heinrich-Weidemeier-Haus
Dahlmannsweg 24 D

17.30 - 19.00 Trimilin-Gymnastik
Christine Lellek • Turnhalle Uhlandschule

18.15 - 20.00 Fitness mit Pfiff
Ulrike Weller • Anne-Frank-Realschule

DIENSTAG

09.00 - 10.00 Fitness mit Pfiff
Inge Quade • Gymnastikraum Hallenbad

09.00 - 10.30 Body Aktiv
Andrea Spachowski • Turnhalle
Hauptschule Butendorf

09.30 - 10.30 Selbstverteidigung
Werner Polte • Bewegungstreff
Erlenstraße 40

09.30 - 11.00 Walking
Doris Knappmann
Parkplatz Sportplatz Ellinghorst

10.30 - 11.30 Fitness mit Pfiff
Inge Quade • Gymnastikraum Hallenbad

10.45 - 11.45 Body Aktiv
Andrea Spachowski • Turnhalle
Hauptschule Butendorf

15.00 - 16.00 Offenes Angebot für Mädchen
Scharifeh Amir-Molavi
Turnhalle Schillerschule

16.30 - 17.30 Pezziball-Gymnastik
Hannelore Keysberg
Turnhalle Pestalozzischule

16.30 - 18.00 Line Dance
Karin Schiering • HS Butendorf, Sporthalle
Im Linnerott 15

17.30 - 18.30 Fitness mit Pfiff
Elfi Eikemper • Turnhalle Mosaikschule

18.00 - 20.00 Fitnesstraining für Frauen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung
Scharifeh Amir-Molavi
Internationales Mädchenzentrum

18.15 - 19.45 Fitnesstraining an Physiogeräten
für Frauen mit Migrationsgeschichte
und Fluchterfahrung
Manuela Nasmacher • Gesundheitszentrum Zweckel

ALLE SPORTANGEBOTE

DIENSTAG

18.30 - 20.00 Stressbewältigung und Entspannung durch Bewegung, insbesondere für Berufstätige
Ulrike Weller
Bewegungstreff Erlenstraße 40

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 als Heilgymnastik
Ulla Dombrowski • Bürgerhaus-Ost

10.00 - 12.00 Fitnesstraining an Geräten
Hans Dieter Reinsdorff
Gesundheitszentrum Zweckel

11.00 - 12.00 Alles Gute für den Rücken
Gerlinde Pierkorz
AWO Brauck

14.00 - 17.00 Minigolf
Willi Bugdoll • Minigolfanlage
Bohmertstraße (nur April bis September)

14.45 - 15.45 Rhythmische Gymnastik
Elfi Eikemper • Bürgerhaus Ost

15.00 - 17.00 Tanzen
Gabriele Terjung
Heinrich-Weidemeier-Haus
Dahlmannsweg 24 D

16.00 - 17.30 Hata Yoga
Gabi Ulrich • Gesundheitszentrum Zweckel

16.30 - 17.30 Gymnastik, Spiel und Spaß mit und ohne Geräte
Martina Prieskorn
Turnhalle Grundschule Rosenhügel

18.00 - 20.00 Fitnesstraining für Frauen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung
Scharifeh Amir-Molavi
Internationales Mädchenzentrum, Boystr. 70

DONNERSTAG

09.00 - 10.00 Alles Gute für den Rücken
Helga Barczik • Gymnastikraum Hallenbad

09.30 - 10.30 Wohlfühl-Gymnastik und Rückenschule
Dorit Kuhn • Bewegungstreff Erlenstraße 40

10.00 - 12.00 Gesellschaftstanz Fortgeschrittene
Jörg Schaub • Tanzschule Schaub

10.30 - 12.30 Tanzen
Ellen Barg • Bürgerhaus Ost

10.45 - 11.45 Wohlfühl-Gymnastik und Rückenschule
Dorit Kuhn • Bewegungstreff Erlenstraße 40

11.00 - 12.00 Fitnesstraining in der Natur
Christa Oehmke • Kotten Nie

14.00 - 15.00 Wirbelsäulengymnastik
Hannelore Keysberg
VHS Selbsterfahrungsraum

14.00 Radtouren (Flyer Radtouren)
Irene und Hans Denhardt
Schultenbrücke, Arenbergstraße

14.00 Radtouren light (Flyer Radtouren)
Brigitte und Ulrich Hosch
Talstraße, Eingang Kleingartenanlage

15.30 - 17.00 Hip-Hop Terebinthe
Kathy Szmigielski
Gesundheitszentrum Zweckel

Fotos: Fotolia.com

ALLE SPORTANGEBOTE

DONNERSTAG

14.30 - 17.00 Boule für Jedermann
Albert Schmidt • Grillwiese Wittringen

15.00 - 16.30 Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat
Reinhold Krotzek
Gesundheitszentrum Zweckel

16.45 - 17.45 Nordic-Walking
Christa Korona
Wittringen
Parkplatz Tennishalle

17.30 - 19.00 Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat
Reinhold Krotzek
Turnhalle Wilhelmschule

18.00 - 20.00 Fitnesstraining für Frauen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung
Scharifeh Amir-Molavi
Internationales Mädchenzentrum, Boystr. 70

Fotos: Fotolia.com

FREITAG

09.00 - 10.00 Alles Gute für den Rücken
Renate Wehling
Gymnastikraum Hallenbad

09.00 - 10.30 Ganzkörpertraining
Hans Denhardt
Bewegungstreff Erlenstraße 40

09.00 - 10.30 Tai Chi
Loo Heng Yap
Gesundheitszentrum Zweckel

11.00 - 13.00 Fitnesstraining an Physiogeräten
Hans-Dieter Reinsdorff
Gesundheitszentrum Zweckel

13.30 - 15.00 Gymnastik und Spiel
Irene Braun • Gesundheitszentrum Zweckel

15.00 - 17.00 Tanzen
Gabriele Terjung • AWO Zweckel

19.30 - 21.00 Rücken-Fit, Gymnastik und Spiel für Frauen
Thomas Lorenschait
Turnhalle Elsa-Brandström-Schule

SAMSTAG

13.30 - 16.00 Boule für Jedermann
Albert Schmidt • Grillwiese Wittringen

KREATIVE ANGEBOTE

MONTAG

09.30 - 12.00 Montagsmaler
Jette Steffen / Irene Denhardt
Begegnungstreff Erlenstraße 40

16.00 - 17.30 (14-tägig) Literatur-Café
Dr. Jörg Judersleben
Begegnungstreff Erlenstraße 40
siehe Einzelprogramm

DIENSTAG

15.00 - 18.00 Spielenachmittag
Volkmar Bécu
Begegnungstreff Erlenstraße 40

MITTWOCH

17.00 - 18.30 Englisch
Monika Koopmann
Begegnungstreff Erlenstraße 40

DONNERSTAG

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

Kostenbeiträge

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 10,00 Euro pro Monat. Die mit „" gekennzeichneten Gruppen werden ausschließlich als Kurse angeboten. Hierfür ist eine Anmeldung und der Erwerb einer Kurskarte notwendig. Die Kursgebühr beträgt für 10 hintereinander folgende Kursstunden 45,00 Euro für Nicht-Mitglieder und 10,00 Euro für Vereinsmitglieder. Die Tages-Kurskarte für Nicht-Vereinsmitglieder bei den Radtouren und beim Wandern kostet 3 Euro.

Gesundheitszentrum Zweckel

Nutzen Sie unser vielfältiges Angebot!

Sparkasse.
Gut für Gladbeck.

PROGRAMM

SfbB Gladbeck
Erlenstraße 40 | 45964 Gladbeck
Telefon 6 42 22 | Fax 37 57 86
E-Mail: sfbb@gelsennet.de
www.Sfbb-gladbeck.de
Bürozeiten: mittwochs und freitags von 10 - 12 Uhr
montags von 14 - 15.30 Uhr

SfbB Gladbeck
Sport für bewegte Bürger
Wir bringen Menschen in Bewegung