

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, Gesundheits-sport, 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

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
- ✳️ 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
- ✳️ 14.00 - 15.30 **Tai Chi**
Loo Heng Yap • VHS Selbsterfahrungsraum
- 14.30 - 17.00 **Boule für Jedermann**
Albert Schmidt • Grillwiese Wittringen
- 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 **Hata Yoga**
Gabi Ulrich • Gesundheitszentrum Zweckel
- 16.30 - 18.00 **Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat**
Reinhold Krotzek • 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
- ✳️ 19.00 - 20.30 **Tai Chi für Berufstätige**
Loo Heng Yap • Bewegungstreff Erlenstraße 40

DIENSTAG

- 09.00 - 10.30 **Body Aktiv**
Andrea Spachowski
Gesundheitszentrum Zweckel
- 09.00 - 10.00 **Fitness mit Pfiff**
Leila El Hajji
Gymnastikraum Hallenbad
- 09.30 - 11.00 **Walking**
Doris Knappmann
Parkplatz Sportplatz Ellinghorst
- 09.30 - 10.30 **Selbstverteidigung**
Werner Polte
Bewegungstreff Erlenstraße 40
- 10.15 - 11.15 **Fitness mit Pfiff**
Leila El Hajji
Gymnastikraum Hallenbad
- 10.45 - 11.45 **Body Aktiv**
Andrea Spachowski
Gesundheitszentrum Zweckel
- 16.30 - 17.30 **Pezziball-Gymnastik**
Hannelore Keysberg
Turnhalle Pestalozzischule
- ✳️ 16.30 - 18.00 **Line Dance**
Karin Schiering
PZ Erich-Kästner-Realschule
- 17.30 - 18.30 **Fitness mit Pfiff**
Klemens Rickert
Turnhalle Mosaikschule
- 18.30 - 20.00 **Stressbewältigung und Entspannung durch Bewegung, insbesondere für Berufstätige**
Ulrike Weller
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
- ✳️ 10.00 - 12.00 **Fitnesstraining an Geräten**
Leila El Hajji
Gesundheitszentrum Zweckel
- 11.00 - 12.00 **Alles Gute für den Rücken**
Gerlinde Pierkorz
AWO Brauck
- 14.00 - 15.00 **Rhythmische Gymnastik**
Veronika Roszka • Bürgerhaus Ost
- 14.00 - 17.00 **Minigolf**
Willi Bugdoll • Minigolfanlage Bohmertstraße (nur April bis September)
- ✳️ 16.00 - 17.30 **Hata Yoga**
Gabi Ulrich • Gesundheitszentrum Zweckel
- 16.30 - 17.30 **Gymnastik, Spiel und Spaß mit und ohne Geräte**
Veronika Roszka
Turnhalle Südparkschule
- 18.00 - 20.00 **Fitnesstraining für Frauen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung**
Scharifeh Amir-Molavi
Internationales Mädchenzentrum
Horster Straße 341b

DONNERSTAG

- 09.00 - 10.00 **Alles Gute für den Rücken**
Renate Wehling • Gymnastikraum Hallenbad
- 09.30 - 10.30 **Wohlfühl-Gymnastik und Rückenschule**
Simone Henkel
Bewegungstreff Erlenstraße 40
- ✳️ 10.00 - 12.00 **Gesellschaftstanz Fortgeschrittene**
(gute Tanzerfahrung Voraussetzung)
Jörg Schaub • Tanzschule Schaub
- 10.30 - 12.30 **Tanzen**
Ellen Barg • Bürgerhaus Ost
- 10.45 - 11.45 **Wohlfühl-Gymnastik und Rückenschule**
Simone Henkel
Bewegungstreff Erlenstraße 40
- 11.00 - 12.30 **Fitnesstraining 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 und Ulrich Hosch
Talstraße, Eingang Kleingartenanlage



ALLE SPORTANGEBOTE



DONNERSTAG

- 15.00 - 16.30 **Fitnessprogramm für den Stütz- und Bewegungsapparat**
Reinhold Krotzek
Gesundheitszentrum Zweckel
- 15.00 - 16.00 **Spiel, Sport und Gymnastik**
Simone Henkel
Lambertschule
- 15.30 - 17.00 **Hip-Hop Terebinthe mit Migrationshintergrund**
Hüseyin Saricoskun
Gesundheitszentrum Zweckel
- 16.45 - 17.45 **Nordic-Walking**
Christa Korona
Wittringen • Parkplatz Tennishalle
- 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
Gymnastikraum Hallenbad
- 09.00 - 10.30 **Ganzkörpertraining**
Hans Denhardt
Begegnungstreff Erlenstraße 40
- ✳️ 09.00 - 10.30 **Tai Chi**
Loo Heng Yap
Gesundheitszentrum Zweckel
- ✳️ 11.00 - 13.00 **Fitnessstraining an Physiogeräten**
Leila El Hajji
Gesundheitszentrum Zweckel
- 15.00 - 17.00 **Tanzen**
Gabriele Terjung • AWO Zweckel
- 19.30 - 21.00 **Rücken-Fit, Gymnastik und Spiel für Frauen**
Hüseyin Saricoskun
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 **Literatur-Café**
(14-tägig)
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: 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