

## DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

### Orthopädie/Krebsnachsorge

#### Donnerstag

16:00 - 16:45 **Sport in der Krebsnachsorge**  
Bewegungstreff Erlenstraße 40  
Martina Rienaß  
(findet zur Zeit nicht statt)

### Neurologie

#### Dienstag

15:30 - 16:15 **Sport für Menschen mit Demenz  
Parkinson und Schlaganfall**  
St.-Alfrid-Haus  
Mariola Langhans

#### Mittwoch

10:30 - 11:15 **Sport für Menschen mit Demenz**  
APD, Pfeilstr. 18, 45879 Gelsenkirchen  
Sabine Baßmann

#### Donnerstag

14:00 - 14:45 **Sport für Menschen mit Parkinson**  
Bewegungstreff Erlenstraße 40  
Martina Rienaß  
(findet zur Zeit nicht statt)



## DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT



### Innere Medizin

#### Dienstag

15:00 - 15:45 **Sport für Lungenerkrankte COPD**  
Bürgerhaus Ost  
Alexandra Liersch

16:15 - 17:00 **Sport für Lungenerkrankte COPD**  
Bürgerhaus Ost  
Alexandra Liersch

### Zur Teilnahme sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

1. Lassen Sie sich von ihrem Arzt eine REHA-Verordnung geben. REHA-Sport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden.
2. Lassen Sie sich diese Verordnung von ihrer Krankenkasse genehmigen!
3. Kommen Sie zu uns zu einem Beratungsgespräch in unsere Geschäftsstelle, Erlenstraße 40.  
Beratungsgespräche finden innerhalb unserer Sprechstunden statt:  
montags von 14 bis 15.30 Uhr  
mittwochs von 10 bis 12 Uhr  
freitags von 10 bis 12 Uhr

Weitere Termine sind nach vorheriger telefonischer Abstimmung möglich.



Fotos: Fotolia.com

Telefon 64 222  
Telefax 37 57 86  
E-Mail: [sfbb@gelsennet.de](mailto:sfbb@gelsennet.de)  
[www.sfbb-gladbeck.de](http://www.sfbb-gladbeck.de)

 Sparkasse.  
Gut für Gladbeck.

Wir reichen Ihnen gerne die Hand



# GESUNDHEITS- ANGEBOTE

## im Rehabilitationssport

Liebe Gladbecker,



haben Sie sich nach der Corona-Zwangspause vorgenommen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun? Leiden Sie unter Rückenschmerzen, Beschwerden der Schultern und der Knie?

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 im Rehabilitationssport dienen zur Wiedererlangung und zum Erhalt Ihrer Gesundheit und somit der Lebensqualität. In der vertrauten Umgebung der Vereinsfamilie bieten Ihnen unsere qualifizierten Übungsleiter besten Rehabilitationssport an.

Wir arbeiten eng vor Ort mit unterschiedlichen Partnern (z.B. Wohlfahrtsverbände, Ärzte) zusammen, um Ihnen bestmögliche Angebote machen zu können.

Wir reichen Ihnen gerne unsere Hand und laden Sie herzlich ein, ihre Gesundheit durch Teilnahme an den Rehabilitationsangeboten wieder zu erlangen und zu verbessern.

Herzlichst Ihr

*Dirk Knappmann*

Abteilungsleiter  
Rehabilitationssport



## BEWEGUNGSANGEBOTE in der Rehabilitation

Wir bieten zertifizierte REHA-Angebote, die auf ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Unsere Angebot dienen dem Erwerb, Erhalt und Wiederherstellung ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

Ein Team hochqualifizierter Übungsleitungen in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin, Krebsnachsorge und Psychiatrie steht für ihre Betreuung zur Verfügung und berät Sie gern.

REHA-Sport kann grundsätzlich in jedem Alter und bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen durchgeführt werden.

Sie nehmen bei uns ihre REHA-Verordnung ohne Zusatzkosten wahr!

Wir laden Sie herzlich ein, ihre REHA-Anwendungen in vertrauter Atmosphäre der Vereinsfamilie wahrzunehmen.

Zusätzlich zu unseren REHA-Angebote haben Sie Möglichkeit, an Physiotherapeutischen Geräten in unserem Fitnessraum in der ehemaligen Hauptschule Zweckel als sinnvolle Ergänzung zu trainieren. In terminierten Kursen und im Einzeltraining können Sie ihren Fitnesszustand zu verbessern.

**Aktivität – Vitalität – Lebensfreude**



## DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT Orthopädie

### Montag

14:30 - 15:15 **REHA-Gymnastik mit Pilates- und Yogaelementen**  
Bürgerhaus Ost  
*Gabriele Ulrich*

15:45 - 16:30 **REHA-Wassergymnastik**  
Jordan-Mai-Schule

16:35 - 17:20 **REHA-Wassergymnastik**  
Jordan-Mai-Schule

17:25 - 18:10 **REHA-Wassergymnastik**  
Jordan-Mai-Schule  
(nach den Herbstferien)


### Dienstag

11:50 - 12:35 **Rücken fit**  
Bewegungs- und Gesundheitszentrum Zweckel  
*Andrea Spachowski*

### Mittwoch

16:15 - 17:00 **REHA-Aqua-Jogging**  
Hallenbad  
*Heike Herrmann*  
(nach den Herbstferien)

**Aktivität – Vitalität – Lebensfreude**



## DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT Orthopädie

15:15 - 16:00 **REHA-Wassergymnastik**  
Hallenbad  
*Heike Herrmann*

16:15 - 17:00 **REHA-Wassergymnastik**  
Hallenbad  
*Simone Henkel*

### Donnerstag

09:30 - 10:15 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**  
BBzB Roßheidestraße  
*Manuela Langer*

15:00 - 15:45 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**  
Bewegungstreff Erlenstraße 40  
*Martina Rienaß*  
(findet zur Zeit nicht statt)

16:15 - 17:00 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**  
Lambertischule  
*Simone Henkel*

### Samstag

10:45 - 11:30 **REHA-Wassergymnastik**  
Hallenbad  
*Veronika Roszka*

**Aktivität – Vitalität – Lebensfreude**