

Liebe Gladbecker,

haben Sie sich vorgenommen, mehr für Ihre Gesundheit und Fitness zu tun? Wir haben für Sie das passgenaue Bewegungsangebot im Wasser.



Wir bieten Ihnen Wassergymnastik und Aqua-Jogging in einer angenehmen Vereins-Atmosphäre an. In der vertrauten Umgebung der Vereinsfamilie laden Sie unsere qualifizierten Übungsleiter zu bestem Gesundheits- und Fitness-Sport ein. Wir arbeiten eng mit der Gladbecker Ärzteschaft zusammen, um Ihnen bestmögliche Angebote machen zu können.

Unsere Bewegungsangebote im Wasser werden den individuellen Möglichkeiten aller Teilnehmer gerecht. Wassergymnastik verbessert das Allgemeinbefinden, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Beweglichkeit, lockert und entspannt den Körper, kräftigt die Muskeln, regt Kreislauf und den Stoffwechsel an. Sie bringt Freude am eigenen Können sowie Fröhlichkeit und Spaß in der Gemeinschaft und macht die Übungsstunden zu einem wohlthuenden Erlebnis.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Unsere freundlichen Übungsleiter beraten Sie gern.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Vereins, Erlenstraße 40, Telefon: 64222 oder unter [www.sfbg-gladbeck.de](http://www.sfbg-gladbeck.de) sowie [sfbg@gladbeck.de](mailto:sfbg@gladbeck.de).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Herzlichst Ihre

Manuela Langer



Wassergymnastik

Jeden Montag

07.15 - 08.00 Hallenbad, Lehrschwimmbecken Christa Oehmke

Jeden Dienstag

13.00 - 13.45 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 5-6 Hannelore Dahlmann  
14.00 - 14.45 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 5-6 Hannelore Dahlmann  
17.15 - 18.00 Lehrschwimmbecken Südparkschule nicht besetzt

Jeden Mittwoch

07.00 - 07.45 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 5-6 Veronika Roszka  
12.55 - 13.40 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 1-4 Manuela Langer  
13.30 - 14.15 Hallenbad, Lehrschwimmbecken LSB Christa Oehmke  
13.55 - 14.40 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 1-4 Manuela Langer  
16.30 - 17.15 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 5-6 Simone Henkel

Jeden Freitag

16.40 - 17.25 Südparkschule LSB Manuela Langer

Der SfbG Gladbeck ist anerkannter Stützpunktverein „Integration durch Sport“ des LSB NRW sowie im Projekt „Zugewandert und geblieben“ des DOSB, welches sich mit der interkulturellen Öffnung im Sport für Männer und Frauen 60 plus befasst. Für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte bieten wir Kurse in der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung. Das Schwimmen lernen für die meist muslimischen Frauen ist ein weiterer kleiner Schritt in Richtung Teilhabe am Leben in einer „Bewegten und gesunden Stadtgesellschaft“.



Bewegungsangebote für muslimische Frauen und Mädchen im Lehrschwimmbecken der Südparkschule

Jeden Montag

19.00 - 19.45 Schwimmen und Gymnastik für muslimische Frauen Samira Borji  
19.45 - 20.30 Schwimmen und Gymnastik für muslimische Frauen Samira Borji

Jeden Dienstag

18.15 - 19.00 Mutter und Kinder Schwimmen Samira Borji  
19.00 - 19.45 Schwimmen und Gymnastik für muslimische Frauen Samira Borji  
20.00 - 20.45 Schwimmen und Gymnastik für muslimische Frauen Samira Borji

Jeden Mittwoch

19.15 - 20.00 Schwimmen und Gymnastik für muslimische Frauen Samira Borji  
20.15 - 21.00 Schwimmen und Gymnastik für muslimische Frauen Samira Borji

Jeden Freitag

18.50 - 19.35 Wassergymnastik und Schwimmen für muslimische Frauen Manuela Langer







## Aqua-Jogging

Beim Aqua-Jogging (Tiefwassertraining) haben die Trainierenden keinen Kontakt zum Boden. Aqua-Jogging verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und führt zur Gewichtsreduktion. Und es macht auch viel Spaß. Durch den Einsatz von Aqua-Jogging-Gürteln und Poolnudeln wird dabei die Auftriebswirkung des Wassers noch verbessert. Für zusätzlichen Widerstand im Wasser sorgen Scheiben, Schwimmbretter und spezielle Handschuhe. (Diese Angebote werden nur in Kursform vorgehalten)

### Jeden Mittwoch

	13.10 - 13.55	Hallenbad, großes Becken Bahn 1-4	Sieglinde Kriener
	14.10 - 14.55	Hallenbad, großes Becken Bahn 1-4	Sieglinde Kriener
	15.10 - 15.55	Hallenbad, großes Becken Bahn 5-6	Hanna Habraschka
	16.15 - 17.00	Hallenbad, großes Becken Bahn 5-6	Hanna Habraschka
	17.15 - 18.00	Hallenbad, großes Becken Bahn 5-6	Hanna Habraschka

### Jeden Samstag

(Diese Angebote wenden sich insbesondere an Berufstätige)

	09.10 - 09.55	Hallenbad, großes Becken Bahn 5-6	Manuela Langer
	10.10 - 10.55	Hallenbad, großes Becken Bahn 5-6	Manuela Langer



## Kostenbeiträge

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 13,- €. Die mit „“ gekennzeichneten Gruppen werden ausschließlich als Kurse angeboten. Hierfür ist eine Anmeldung und die Zahlung einer Kursgebühr notwendig.

Die Kursgebühr beträgt für 10 hintereinander folgende Kursstunden 75,- € für Nichtmitglieder und 10,- € für Vereinsmitglieder.

## Hallenbad Gladbeck

Bottroper Straße 33 · 45964 Gladbeck

## Landgasthaus Pieper

Möllerstr. 32-36 · 45966 Gladbeck



Telefon 6 42 22  
Fax 37 57 86

E-Mail:  
sfbB@gelsenet.de  
www.SfbB-gladbeck.de



SfbB Gladbeck

# Bewegungs- angebote

# im Wasser



Sparkasse  
Gladbeck

Weil's um mehr als Geld geht.

Fotos: Fotolia.com