

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 wohltuenden 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.sfbb-gladbeck.de sowie sfbb@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
14.00 - 14.45 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 5-6
17.15 - 18.00 Lehrschwimmbecken Südparkschule

Hannelore Dahlmann
Hannelore Dahlmann
nicht besetzt

Jeden Mittwoch

07.00 - 07.45 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 5-6
12.55 - 13.40 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 1-4
13.30 - 14.15 Hallenbad, Lehrschwimmbecken LSB
13.55 - 14.40 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 1-4
16.30 - 17.15 Hallenbad, gr. Becken, Bahn 5-6

Veronika Roszka
Manuela Langer
Christa Oehmke
Manuela Langer
Simone Henkel

Jeden Freitag

16.40 - 17.25 Südparkschule LSB

Manuela Langer



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 Auftriebwirkung des Wassers noch verbessert. Für zusätzlichen Widerstand im Wasser sorgen Scheiben, Schwimmabretter 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@gelsen.net.de
www.Sfbb-gladbeck.de



SfBB Gladbeck
Sport für bewegte Bürger
Wir bringen Menschen in Bewegung

SfBB Gladbeck

Bewegungsangebote

im Wasser



Foto: Fotolia.com

 Sparkasse
Gladbeck

Weil's um mehr als Geld geht.