

## Liebe Gladbecker,



haben Sie sich vorgenommen, mehr für Ihre Gesundheit und Fitness zu tun? Wir stehen für ein umfassendes Gesundheitsverständnis und haben das passgenaue Bewegungsangebot im Wasser für Ihre Bedürfnisse!

Wir bieten Ihnen Wassergymnastik und Aqua-Jogging in etwa brusthohem Wasser bei einer angenehmen Wassertemperatur von 29°C 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 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? Dann schnuppern Sie doch einfach mal rein. 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*

## Für Frauen mit Migrationshintergrund

### Wassergymnastik

#### Jeden Montag

18.00 - 19.00	Lehrschwimmbcken Zweckel Mutter und Kind	Samira Borji
19.00 - 20.00	Lehrschwimmbcken Zweckel	Samira Borji
20.15 - 21.15	Lehrschwimmbcken Zweckel	Samira Borji

#### Jeden Freitag

19.30 - 20.30	Lehrschwimmbcken Zweckel	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“.

Mittlerweile wird in fünf Kursen „Wassergymnastik und Schwimmen lernen“ für Frauen mit Migrationshintergrund angeboten. Beispielhaft für den Erfolg dieser Maßnahmen ist, dass bereits etwa 40 Frauen mit Migrationshintergrund das Schwimmen erlernten und das Seepferdchen absolvierten.

## Wassergymnastik

#### Jeden Montag

07.00 - 07.30	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Christa Oehmke
07.30 - 08.00	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Christa Oehmke

#### Jeden Dienstag

12.45 - 13.15	Hallenbad Stadtmitte, großes Becken	Manuela Langer
13.35 - 14.05	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Simone Henkel
14.30 - 15.00	Hallenbad Stadtmitte, großes Becken	Simone Henkel
18.00 - 19.00	Lehrschwimmbcken Zweckel	Petra König
19.00 - 20.00	Lehrschwimmbcken Zweckel	Petra König

#### Jeden Mittwoch

07.00 - 07.30	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Christa Oehmke
07.00 - 07.30	Hallenbad Stadtmitte, großes Becken	Irene Braun
07.30 - 08.00	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Christa Oehmke
07.30 - 08.00	Hallenbad Stadtmitte, großes Becken	Irene Braun
13.00 - 13.30	Hallenbad Stadtmitte, großes Becken	Sieglinde Kriener
13.05 - 13.35	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Christa Oehmke
13.40 - 14.10	Hallenbad Stadtmitte, großes Becken	Sieglinde Kriener
13.40 - 14.10	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Christa Oehmke
14.20 - 14.50	Hallenbad Stadtmitte, Lehrschwimmbcken	Christa Oehmke

#### Jeden Donnerstag

10.00 - 10.30	Hallenbad Stadtmitte, großes Becken	Renate Wehling
---------------	-------------------------------------	----------------

## Präventive Wassergymnastik

#### Jeden Mittwoch

15.30 - 16.30	Therapiebecken Jordan Mai Schule	Sabrina Mc Laughlin
16.45 - 17.45	Therapiebecken Jordan Mai Schule	Sabrina Mc Laughlin













## 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 Dienstag



-  13.00 - 13.30 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Sieglinde Kriener Gruppe 1
-  13.45 - 14.15 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Sieglinde Kriener Gruppe 2
-  14.30 - 15.00 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Sieglinde Kriener Gruppe 3

### Jeden Mittwoch

-  12.45 - 13.15 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Simone Henkel Gruppe 1
-  13.30 - 14.00 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Simone Henkel Gruppe 2
-  15.15 - 16.00 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Simone Henkel Gruppe 1
-  16.15 - 17.00 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Simone Henkel Gruppe 2

### Jeden Samstag

(Diese Angebote wenden sich insbesondere an Berufstätige)

-  09.00 - 09.45 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Manuela Langer
-  10.00 - 10.45 Hallenbad Stadtmitte, großes Becken Manuela Langer


## Rettungsfähigkeit

Zehn Übungsleiter und eine HelferIn des Vereins SfbB Gladbeck wurden erfolgreich bei der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V. (DLRG) geschult und verfügen über die nachgewiesene Rettungsfähigkeit.

In der dreimonatigen Ausbildung wurden die Teilnehmer/innen in Theorie und Praxis geschult. Neben Übungen zum Schwimmen und Tauchen (10 m) wurden unter anderen folgende Leistungen zum Nachweis der Rettungsfähigkeit erbracht: Ein 5 kg schwerer Gegenstand musste vom Beckenboden heraufgeholt und zum Beckenrand gebracht werden. Vermeidung von Umklammerung durch in Gefahr geratene Personen oder die Fähigkeit, sich aus diesen lösen zu können. Außerdem mussten die Teilnehmer einen etwa gleich schweren Menschen mittels Kopf- oder Achselgriff etwa 15 Meter weit schleppen und an Land bringen. Auch die Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen zu erlernen, gehörte zu den Pflichtaufgaben. Alle Teilnehmer haben erfolgreich an einem Erste-Hilfe-Kurs mit 8 Doppelstunden teilgenommen.

Die DLRG ist in Gladbeck die zuständige Wasserrettungsorganisation. Sie sieht ihre Hauptaufgabe in der Bekämpfung des Ertrinkungstodes. Dies will sie durch frühzeitige und fortgesetzte Information über Gefahren und sicherheitsbewusstes Verhalten im und am Wasser erreichen. Des Weiteren bildet sie Personen in der Selbstrettung, im Schwimmen und im Rettungsschwimmen aus, um einen sicheren Aufenthalt im Wasser zu gewährleisten.

## Kostenbeiträge

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 10,- €. 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 45,- € für Nichtmitglieder und 10,- € für Vereinsmitglieder.

## Hallenbäder in Gladbeck

Neben dem Freibad und der Traglufthalle gibt es in Gladbeck noch drei Schwimmbäder, die für unsere Bewegungsangebote genutzt werden. Das zentral gelegene Hallenbad Gladbeck in der Innenstadt und das Lehrschwimmbecken an der Feldhauser Straße. Außerdem nutzen wir das Becken im Landgasthaus Pieper.

## Hallenbad Gladbeck

Bottroper Straße 33 · 45964 Gladbeck

Das Hallenbad in der City bietet ein angenehmes Klima und eine entspannte Atmosphäre. Durch eine Akustikdecke konnte der Lärmpegel erheblich gesenkt werden. Dazu kommt die moderne Glasfront und optimierte Wärmedämmung.



Telefon 6 42 22  
Fax 37 57 86  
E-Mail:  
sfb@gelsenet.de  
www.Sfb-gladbeck.de



Landgasthaus Pieper  
Möllerstr. 32-36  
45966 Gladbeck  
info@landhaus-pieper.de  
www.landhaus-pieper.de



Lehrschwimmbecken  
Zweckel  
Feldhauser Straße 223/230  
45966 Gladbeck

SfbB Gladbeck

# Bewegungs- angebote

## im Wasser



Fotos: Fotolia.com

 **Sparkasse.**  
Gut für Gladbeck.