Was noch zu wissen wäre:

Gleichgültig, ob Sie
noch nie oder lange nicht mehr Sport betrieben haben
sich für wenig belastungsfähig halten oder sind,
sich für zu krank oder zu behindert halten,
sich für unsportlich halten oder für was auch immer:

Sie können teilnehmen, denn unsere qualifizierten Fachübungsleiter-/innen sind für Sie da. Darüber hinaus stehen wir Ihnen oder auch Ihrem behandelnden Arzt für Fragen zur Verfügung.

„Auf geht's" Sportverein für Behinderte und Nichtbehinderte Unna e.V. ist ein gemeinnütziger Verein.

Wir laden Sie herzlich ein, Mitglied zu werden:

Vereinsmitgliedschaft (jährliche Kosten):

Familienmitgliedschaft	90,00 €
Einzelbeitrag (Erwachsene):	65,00 €
ermäßigter Beitrag:	30,00 €

Der ermäßigte Beitrag gilt für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, Auszubildende und Studenten/innen ohne eigenes Einkommen und Sozialhilfeempfänger.

Wir bieten an:
Rehasport
mit Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse nur im Bereich Trockengymnastik

ohne Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse
für Vereinsmitglieder ab 01.01.2020
1. Halbjahr Trockengymnastik bei 20 Ü-Einh. 60,00 €
2. Halbjahr Trockengymnastik bei 16 Ü-Einh. 48,00 €
(pro Übungseinheit 3,00 €)

1. Halbjahr Wassergymnastik bei 20 Ü-Einh. 120,00 €
2. Halbjahr Wassergymnastik bei 16 Ü-Einh. 96,00 €
(pro Übungseinheit 6,00 €)

Die Anzahl der vorgegebenen Übungseinheiten kann sich gegebenenfalls ändern.

Rehasport ohne Vereinsmitgliedschaft

1. Halbjahr Trockengymnastik bei 20 Ü-Einh. 120,00 €
2. Halbjahr Trockengymnastik bei 16 Ü-Einh. 96,00 €
(pro Übungseinheit 6,00 €)

1. Halbjahr Wassergymnastik bei 20 Ü-Einh. 160,00 €
2. Halbjahr Wassergymnastik bei 16 Ü-Einh. 128,00 €
(pro Übungseinheit 8,00 €)

Unser ganzjähriges Vereinsangebot:

Gymnastik:
Wassergymnastik, Rückengymnastik, Osteoporosegymnastik, Seniorengymnastik, Mobilitätsgymnastik

Sport für Schwerpunktgruppen:
Herz- und Gefäßsport, Sport nach Schlaganfall, Sport mit Parkinsonpatienten, Rollstuhlsport, Sport für geistig behinderte Menschen, Sport für krebserkrankte Menschen
Spiel:
Fußball, Rollstuhlbasketball

„Auf geht's" hat das Zertifikat als Leistungserbringer von Rehabilitationssport für alle Rehasportangebote. Die Zertifikate wurden vom Landessportbund NRW und vom Behinderten-Sportverband NW vergeben.

Bitte erkundigen Sie sich, welche Gruppe für Sie am besten geeignet ist. Wir beraten Sie gern!

"Auf geht's" Sportverein für Behinderte
und Nichtbehinderte Unna e.V.
Adresse: m7 Business Center Unna
Max-Planck-Str. 7
59423 Unna
Tel.: 02303-22230
Fax: 02303-255968
e-mail: info@aufgehtsunna.de
www.aufgehtsunna.de
Geschäftszeiten:
Dienstag und Donnerstag
von 9^{00} bis 12^{00}.

Ihre Ansprechpartnerin ist:
Christina Hartwich

Unser Verein hat sich zum Ziel gesetzt, unter dem Motto „Bewegung, Spiel und Spaß" die Gesundheit und die Lebensfreude zu fördern. Das Gesundheitsprogramm soll Menschen mit und ohne Handicap neuen Schwung geben: Mitmachen, ansprechen, einander verstehen, fordern, fördern, helfen, sich freuen und sich wohlfühlen. Wir laden Sie ein, machen Sie mit!

Bewegung, Spiel und Spaß

„Auf geht's"

Sportverein für Behinderte und Nichtbehinderte Unna e.V.

Veranstaltungsprogramm

BRSNW-Vereinskennziffer: 3100

Stand: Juli 2026

Montag:

Gymnastik
Seniorenpflegeheim Pflegeinsel, Potsdamer Str. 4, Unna
ÜL: Karin Schlieper A1201/9151 10^{00}-11^{00}

Dienstag:

Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda
Hammer Str. 102, Unna-Königsborn
ÜL: Heidi Hüsken A2302 10^{00}-11^{00}

Mobilitätsgymnastik
Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
ÜL: Heidi Hüsken T2308/9228 15^{00}-16^{00}

Bewegung, Sport und Spiel
in Kooperation mit der Lebenshilfe Unna e.V.,
Schützenhof - Martinstraße
ÜL: Anke Rademacher A1506/40689 17^{00}-17^{45}

Mobilitätsgymnastik
Sporthalle der Werkstatt Unna, Obere-Husemannstr. 10, Unna
ÜL: Anke Rademacher T1501/9216 18^{15}-19^{00}

Mittwoch:

Bewegung, Sport und Spiel
mit geistig behinderten Menschen, in Kooperation mit dem Wohnhaus Auf dem Holtfeld, Bönen
ÜL: Anke Rademacher A1502/9217 18^{00}-18^{45}

Donnerstag:

Gymnastik
Seniorenpflegeheim Pflegeinsel, Potsdamer Str. 4, Unna
ÜL: Karin Schlieper A1208/9154 09^{30}-10^{30}

Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda
Hammer Str. 102, Unna-Königsborn
ÜL: Heidi Hüsken A2302 10^{15}-11^{00}

Mobilitätsgymnastik
Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
ÜL: Anke Rademacher T1503/9218 16^{15}-17^{00}

Herz- und Gefäßsport
Falkschule, Falkstr. 5, Unna
ÜL: Sanda Scheible A1116/9164 17^{00}-18^{15}
A1117/53888 18^{15}-19^{30}

Freitag:

Mobilitätsgymnastik
Ermelingschule Bönen, Ermelingstraße 1, Bönen
ÜL: Karin Schlieper T1209/9156 08^{30}-09^{15}

Bewegungs- und Koordinationstraining im Marie-Jucharcz-Seniorenzentrum AWO
Nordring 37, Unna
ÜL: Heidi Hüsken A2303 10^{00}-11^{00}

Bewegungsspiele/Hallenfußball
Falkschule, Falkstr. 5, Unna
ÜL:Claus Winterkamp F2001/9160-9161 16^{00}-18^{00}
ÜL: Steffen Rundholz

Rehasport:

Wir bieten Rehasport nur im Bereich Trockengymnastik mit Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse an.

Ihr Weg zum Rehasport:

Sie haben eine Verordnung von Ihrem Arzt erhalten? Dann müssen Sie nur noch Kontakt zu Ihrer Krankenkasse aufnehmen und die Verordnung genehmigen lassen. Die Genehmigung erfolgt in der Regel problemlos. Danach vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin und starten ohne Wartezeit in eine bewegte Zukunft.