

### 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](mailto:info@aufgehtsunna.de)

[www.aufgehtsunna.de](http://www.aufgehtsunna.de)

Geschäftszeiten:

Dienstag und Donnerstag  
von 9<sup>00</sup> bis 12<sup>00</sup>.

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



Sportverein für Behinderte und Nichtbehinderte Unna e.V.

## Veranstaltungsprogramm

BRSNW-Vereinskennziffer: 3100

Stand: Mai 2025

**Montag:****Wassergymnastik**

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
 ÜL: Heidi Hüsken W2303 08<sup>45</sup>-09<sup>30</sup>

**Fit im Alter, Muskelaufbautraining**

Ev. Gemeindehaus Unna-Billmerich  
 Holzwickeder Str. 1, Unna  
 ÜL: Ingrid Kiefl T2406/9232 10<sup>00</sup>-10<sup>45</sup>

**Sport mit Parkinsonpatienten/ neurol. Beschwerden**

Ev. Gemeindehaus Unna-Billmerich  
 Holzwickeder Str. 1, Unna  
 ÜL: Ingrid Kiefl T2402/9210 11<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>

**Gymnastik**

Seniorenpflegeheim Pflegeinsel, Potsdamer Str. 4, Unna  
 ÜL: Karin Schlieper A1201/9151 10<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>

**Dienstag:****Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda**

Hammer Str. 102, Unna-Königsborn  
 ÜL: Heidi Hüsken A2302 10<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>

**Wassergymnastik**

ÜL: Anke Rademacher W1504 13<sup>00</sup>-13<sup>45</sup>

**Mobilitätsgymnastik**

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen  
 ÜL: Heidi Hüsken T2308/9228 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

**Bewegung, Sport und Spiel**

in Kooperation mit der Lebenshilfe Unna e.V.,  
 Schützenhof - Martinstraße  
 ÜL: Anke Rademacher A1506/40689 17<sup>00</sup>-17<sup>45</sup>

**Mobilitätsgymnastik**

Sporthalle der Werkstatt Unna, Obere-Husemannstr. 10, Unna  
 ÜL: Anke Rademacher T1501/9216 18<sup>15</sup>-19<sup>00</sup>

**Mittwoch:****Bewegung, Sport und Spiel**

mit geistig behinderten Menschen, in Kooperation mit dem  
 Wohnhaus Auf dem Holtfeld, Bönen  
 ÜL: Anke Rademacher A1502/9217 18<sup>00</sup>-18<sup>45</sup>

**Wassergymnastik**

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
 ÜL: Heidi Hüsken W2309 12<sup>00</sup>-12<sup>45</sup>  
 W2310 13<sup>00</sup>-13<sup>45</sup>

**Donnerstag:****Gymnastik**

Seniorenpflegeheim Pflegeinsel, Potsdamer Str. 4, Unna  
 ÜL: Karin Schlieper A1208/9154 09<sup>30</sup>-10<sup>30</sup>

**Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda**

Hammer Str. 102, Unna-Königsborn  
 ÜL: Heidi Hüsken A2302 10<sup>15</sup>-11<sup>00</sup>

**Wassergymnastik**

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
 ÜL: Anke Rademacher W1502 11<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>

ÜL: Heidi Hüsken W2304 12<sup>00</sup>-12<sup>45</sup>  
 W2302 13<sup>00</sup>-13<sup>45</sup>

**Mobilitätsgymnastik**

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen  
 ÜL: Anke Rademacher T1503/9218 16<sup>15</sup>-17<sup>00</sup>

**Herz- und Gefäßsport**

Falkschule, Falkstr. 5, Unna  
 ÜL: Sanda Scheible A1116/9164 17<sup>00</sup>-18<sup>15</sup>  
 A1117/53888 18<sup>15</sup>-19<sup>30</sup>

**Freitag:****Mobilitätsgymnastik**

Ermelingschule Bönen, Ermelingstraße 1, Bönen  
 ÜL: Karin Schlieper T1209/9156 08<sup>30</sup>-09<sup>15</sup>

**Mobilitäts-Gymnastik im Wasser**

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
 ÜL: Heidi Hüsken W2313 13<sup>00</sup>-13<sup>45</sup>

**Bewegungs- und Koordinationstraining im Marie-Jucharcz-Seniorenzentrum AWO**

Nordring 37, Unna  
 ÜL: Heidi Hüsken A2303 10<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>

**Bewegungsspiele/Hallenfußball**

Falkschule, Falkstr. 5, Unna  
 ÜL:Claus Winterkamp F2001/9160-9161 16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
 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.