

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	75,00 €
Einzelbeitrag (Erwachsene):	50,00 €
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

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. 90,00 €
2. Halbjahr Wassergymnastik bei 16 Ü-Einh. 72,00 €
(pro Übungseinheit 4,50 €)

Die Anzahl der vorgegebenen Übungseinheiten kann sich gegebenenfalls ändern.

Rehasport ohne Vereinsmitgliedschaft

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

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:

Montag, Dienstag und Donnerstag
von 8³⁰ bis 12⁰⁰.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:
Anita Sinner, 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

BSNW-Vereinskennziffer: 3100

Montag:**Wirbelsäulengymnastik**

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna
 ÜL: Ingrid Kiefl T2401/9209 9¹⁵-10⁰⁰

Sport mit Parkinsonpatienten/ neurol. Beschwerden

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna
 ÜL: Ingrid Kiefl T2402/9210 10⁰⁰-10⁴⁵

Fit im Alter, Muskelaufbautraining

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna
 ÜL: Ingrid Kiefl T2406/9232 10⁴⁵-11³⁰

Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Heidi Hüsken W2303/30165 11⁰⁰-11⁴⁵

Gymnastik im Haus am Ostenberg

Alten- und Pflegeheim, Türkenstr. 2a, Unna
 ÜL: Karin Schlieper A1201/9151 10⁰⁰-11⁰⁰

Rollstuhl-Basketball

für behinderte und nichtbehinderte Menschen
 Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
 ÜL: Olaf Jung R1401/56503 18³⁰-20³⁰

Dienstag:**Mobilitätsgymnastik**

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna
 ÜL: Karin Schlieper T1205/9155 9³⁰-10¹⁵

Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda

Hammer Str. 102, Unna-Königsborn
 ÜL: Heidi Hüsken A2302 10⁰⁰-11⁰⁰

Gymnastik im St. Bonifatius Heim

Alten- und Pflegeheim, Mühlenstraße 7, Unna
 ÜL :Heidi Hüsken A2306/9230 11¹⁵-12⁰⁰

Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Karin Schlieper W1204/9150 11⁰⁰-11⁴⁵

ÜL: Anke Rademacher W1504/9219 13⁰⁰-13⁴⁰

ÜL: Ingrid Kiefl W2403/9213 13⁴⁰-14²⁰
 ÜL: Ingrid Kiefl W2404/27068 14²⁰-15⁰⁰

Mobilitätsgymnastik

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
 ÜL: Heidi Hüsken T2308/9228 15⁰⁰-16⁰⁰

Bewegung, Sport und Spiel, in Kooperation mit der

Lebenshilfe Unna e.V., Schützenhof - Martinstraße
 ÜL: Anke Rademacher A1506/40689 17⁰⁰-17⁴⁵

Mobilitätsgymnastik

Sporthalle der Werkstatt Unna, Obere-Husemannstr. 10, Unna
 ÜL: Anke Rademacher T1501/9216 18¹⁵-19⁰⁰

Mittwoch:**Bewegung, Sport und Spiel** mit geistig behinderten

Menschen, in Kooperation mit dem Perthes-Werk in der
 Werkstatt Oberaden

ÜL: Anke Rademacher A1502/9217 10¹⁵-11⁰⁰
 A1508/65699 11⁰⁰-11⁴⁵

Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Heidi Hüsken W2309/9234 11³⁰-12¹⁵

W2310/27069 12¹⁵-13⁰⁰
 W2311/46637 13⁰⁰-13⁴⁵

Gymnastik mit krebserkrankten Frauen

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna

ÜL: Daniela Bednarek T1601/9200 16⁰⁰-17⁰⁰

Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle der Werkstatt Unna, Obere-Husemannstr. 10, Unna
 ÜL: Daniela Bednarek T1605/9201 17¹⁵-18⁰⁰

Donnerstag:**Gymnastik im Haus am Ostenberg**

Alten- und Pflegeheim, Türkenstraße 2a, Unna
 ÜL: Karin Schlieper A1208/9154 9³⁰-10³⁰

Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Karin Schlieper W1202/27060 11⁰⁰-11⁴⁵

W1203/27064 11⁴⁵-12³⁰

ÜL: Heidi Hüsken W2302/27067 13⁰⁰-13⁴⁵

Bewegung, Sport und Spiel, Rollstuhlsport

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna

ÜL: Sanda Scheible R1109/9226 14³⁰-15¹⁵

Osteoporose-Gymnastik

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna

ÜL: Sanda Scheible T1115/9224 15⁴⁵-16³⁰

Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
 ÜL: Claudia Frodl T1801/9162 16¹⁵-17⁰⁰

T1802/9163 17¹⁵-18⁰⁰

Herz- und Gefäßsport

Falkschule, Falkstr. 5, Unna
 ÜL: Sanda Scheible A1116/9164 17⁰⁰-18¹⁵

A1117/53888 18¹⁵-19³⁰

Sport nach Schlaganfall

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna

ÜL: Olaf Jung A1402/68926 17³⁰-18³⁰

Bewegung, Sport und Spiel für behinderte Jugendliche und
 junge Erwachsene im Rollstuhl

Schulzentrum Süd, Herderstr. 14, Unna
 ÜL: Anke Rademacher R1505/9220 18⁰⁰-19⁰⁰

Freitag:**Mobilitätsgymnastik**

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
 Obere Husemannstr. 2, Unna
 ÜL: Anke Rademacher T1503/9218 8³⁰-9¹⁵

Bewegung, Sport und Spiel mit geistig behinderten

Menschen, in Kooperation mit der Lebenshilfe in der Werkstatt
 Unna

ÜL: Anke Rademacher A1507/50436 10¹⁵-11⁰⁰

Mobilitätsgymnastik

Ev. Gemeindehaus, Bahnhofstr. 262, Bönen
 ÜL: Karin Schlieper T1209/9156 9³⁰-10¹⁵

Mobilitäts-Gymnastik im Wasser

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Heidi Hüsken W2312/56030 11⁴⁵-12³⁰

W2313/56031 12⁴⁵-13³⁰

ÜL: Silvia Wolff W2601/9159 17⁴⁵-18³⁰

W2602/27065 18³⁰-19¹⁵

W2603/69733 19¹⁵-20⁰⁰

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

Nordring 37, Unna
 ÜL: Heidi Hüsken A2303 10⁰⁰-11⁰⁰

Bewegungsspiele/Hallenfußball

Hellwegsporthallen, Palaiseaustr. 1, Unna-Königsborn
 ÜL:Claus Winterkamp F2001/9160-9161 17¹⁵-19³⁰

ÜL: Steffen Rundholz

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.