

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 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

BSNW-Vereinskennziffer: 3100

Stand: Juni 2021

Montag:**Mobilitätsgymnastik**

Ev. Gemeindehaus Unna-Billmerich
Holzwickeder Str. 1, Unna
ÜL: Ingrid Kiefl T2401/9209 09⁰⁰-09⁴⁵

Fit im Alter, Muskelaufbautraining

Ev. Gemeindehaus Unna-Billmerich
Holzwickeder Str. 1, Unna
ÜL: Ingrid Kiefl T2406/9232 10⁰⁰-10⁴⁵

Sport mit Parkinsonpatienten/ neurol. Beschwerden

Ev. Gemeindehaus Unna-Billmerich
Holzwickeder Str. 1, Unna
ÜL: Ingrid Kiefl T2402/9210 11⁰⁰-11⁴⁵

Wassergymnastik

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

Gymnastik

Seniorenpflegeheim Pflegeinsel, Potsdamer Str. 4, Unna
ÜL: Karin Schlieper A1201/9151 10⁰⁰-11⁰⁰

Rollstuhl-Basketball findet z. Z. nicht statt

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

Dienstag:**Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda**

Hammer Str. 102, Unna-Königsborn **findet z. Z. nicht statt**
ÜL: Heidi Hüsken A2302 10⁰⁰-11⁰⁰

Gymnastik St. Bonifatius Heim findet z. Z. nicht statt

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

findet für TN im 14tägigen Wechsel statt

ÜL: Ingrid Kiefl W2403/9213 12³⁰-13¹⁵
ÜL: Ingrid Kiefl W2404/27068

ÜL: Anke Rademacher W1504/9219 13⁴⁵-14³⁰

Mobilitätsgymnastik

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

Bewegung, Sport und Spiel findet z. Z. nicht statt

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 findet z. Z. nicht statt**

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**findet für TN im 14tägigen Wechsel statt**

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
ÜL: Heidi Hüsken W2309/9234 11³⁰-12¹⁵
W2310/27069 12⁴⁵-13³⁰
(W2311/46637)

Gymnastik mit krebserkrankten Frauen**findet z. Z. nicht statt**

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
Obere Husemannstr. 2, Unna
ÜL: Daniela Bednarek T1601/9200 16⁰⁰-17⁰⁰

Wirbelsäulengymnastik findet z. Z. nicht statt

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

Donnerstag:**Gymnastik**

Seniorenpflegeheim Pflegeinsel, Potsdamer Str. 4, Unna
ÜL: Karin Schlieper A1208/9154 09³⁰-10³⁰

Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
ÜL: Karin Schlieper W1202/27060 11⁰⁰-11⁴⁵
W1203/27064 12¹⁵-13⁰⁰

ÜL: Heidi Hüsken W2302/27067 13³⁰-14¹⁵

Bewegung, Sport und Spiel, Rollstuhlsport**findet z. Z. nicht statt**

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
Obere Husemannstr. 2, Unna
ÜL: Sanda Scheible R1109/9226 14³⁰-15¹⁵

Osteoporose-Gymnastik findet z. Z. nicht statt

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie
Obere Husemannstr. 2, Unna
ÜL: Sanda Scheible T1115/9224 15⁴⁵-16³⁰

Mobilitätsgymnastik

Orthomed Reha-Zentrum Unna / PhysioServ GmbH
Käthe-Kollwitz-Ring 30, Unna
ÜL: Anke Rademacher T1503/9218 16⁰⁰-17⁰⁰

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 findet z. Z. nicht statt

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
Obere Husemannstr. 2, Unna
ÜL: Olaf Jung A1402/68926 17¹⁵-18⁰⁰

Freitag:**Bewegung, Sport und Spiel findet z. Z. nicht statt**

mit geistig behinderten Menschen, in Kooperation mit der
Lebenshilfe in der Werkstatt Unna
ÜL: Anke Rademacher A1507/50436 10¹⁵-11⁰⁰

Mobilitätsgymnastik

Ermelingschule Bönen, Ermelingstraße 1, Bönen
ÜL: Karin Schlieper T1209/9156 08³⁰-09¹⁵

Mobilitäts-Gymnastik im Wasser

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
ÜL: Heidi Hüsken W2312/56030 11⁴⁵-12³⁰
W2313/56031 13⁰⁰-13⁴⁵

ÜL: Silvia Wolff W2601/9159 18⁰⁵-18⁵⁰
W2602/27065 19⁰⁰-19⁴⁵
W2603/69733 20¹⁰-20⁵⁵

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

Bewegung, Sport und Spiel findet z. Z. nicht statt

für behinderte Jugendliche und junge Erwachsene im Rollstuhl
Peter-Weiss-Gesamtschule Unna, Herderstr. 16, Unna
ÜL: Anke Rademacher R1505/9220 18⁰⁰-19⁰⁰

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.