

### 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

1. Halbjahr Trockengymnastik bei 20 Ü-Einh. 50,00 €
2. Halbjahr Trockengymnastik bei 16 Ü-Einh. 40,00 €  
(pro Übungseinheit 2,50 €)

1. Halbjahr Wassergymnastik bei 20 Ü-Einh. 76,00 €
2. Halbjahr Wassergymnastik bei 16 Ü-Einh. 60,80 €  
(pro Übungseinheit 3,80 €)

Die Anzahl der vorgegebenen Übungseinheiten kann sich gegebenenfalls ändern.

#### Rehasport ohne Vereinsmitgliedschaft

- |             |                |                                       |
|-------------|----------------|---------------------------------------|
| 1. Halbjahr | bei 20 Ü-Einh. | 106,00 €                              |
| 2. Halbjahr | bei 16 Ü-Einh. | 84,80 €<br>(pro Übungseinheit 5,30 €) |

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:

Montag, Dienstag und Donnerstag  
von 8<sup>30</sup> bis 12<sup>00</sup>.

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 9<sup>15</sup>-10<sup>00</sup>

### Sport mit Parkinsonpatienten/ neurol. Beschwerden

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
ÜL: Ingrid Kiefl T2402/9210 10<sup>00</sup>-10<sup>45</sup>

### Fit im Alter, Muskelaufbautraining

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
ÜL: Ingrid Kiefl T2406/9232 10<sup>45</sup>-11<sup>30</sup>

### Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
ÜL: Heidi Hüsken W2303/30165 11<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>

### Gymnastik im Haus am Ostenberg

Alten- und Pflegeheim, Türkenstr. 2a, Unna  
ÜL: Karin Schlieper A1201/9151 10<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>

### Rollstuhl-Basketball

für behinderte und nichtbehinderte Menschen  
Gesamtschule Unna, Herderstr. 16, Unna  
ÜL: Olaf Jung R1401/56503 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup>

## Dienstag:

### Mobilitätsgymnastik

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
ÜL: Karin Schlieper T1205/9155 9<sup>30</sup>-10<sup>15</sup>

### Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda

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

### Gymnastik im St. Bonifatius Heim

Alten- und Pflegeheim, Mühlenstraße 7, Unna  
ÜL :Heidi Hüsken A2306/9230 11<sup>15</sup>-12<sup>00</sup>

### Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
ÜL: Karin Schlieper W1204/9150 11<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>

ÜL: Anke Rademacher W1504/9219 13<sup>00</sup>-13<sup>40</sup>

ÜL: Ingrid Kiefl W2403/9213 13<sup>40</sup>-14<sup>20</sup>  
ÜL: Ingrid Kiefl W2404/27068 14<sup>20</sup>-15<sup>00</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 Perthes-Werk in der Werkstatt Oberaden  
ÜL: Anke Rademacher A1502/9217 10<sup>15</sup>-11<sup>00</sup>  
A1508/65699 11<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>

### Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
ÜL: Heidi Hüsken W2309/9234 11<sup>30</sup>-12<sup>15</sup>  
W2310/27069 12<sup>15</sup>-13<sup>00</sup>  
W2311/46637 13<sup>00</sup>-13<sup>45</sup>

### Gymnastik mit krebserkrankten Frauen

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
ÜL: Daniela Bednarek T1601/9200 16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

### Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle der Werkstatt Unna, Obere-Husemannstr. 10, Unna  
ÜL: Daniela Bednarek T1605/9201 17<sup>15</sup>-18<sup>00</sup>

## Donnerstag:

### Gymnastik im Haus am Ostenberg

Alten- und Pflegeheim, Türkenstraße 2a, Unna  
ÜL: Karin Schlieper A1208/9154 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup>

### Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
ÜL: Karin Schlieper W1202/27060 11<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>  
W1203/27064 11<sup>45</sup>-12<sup>30</sup>

ÜL: Heidi Hüsken W2302/27067 13<sup>00</sup>-13<sup>45</sup>

### Bewegung, Sport und Spiel, Rollstuhlsport

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
ÜL: Sanda Scheible R1109/9226 14<sup>30</sup>-15<sup>15</sup>

### Osteoporose-Gymnastik

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
ÜL: Sanda Scheible T1115/9224 15<sup>45</sup>-16<sup>30</sup>

### Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen  
ÜL: Claudia Frodl T1801/9162 16<sup>15</sup>-17<sup>00</sup>  
T1802/9163 17<sup>15</sup>-18<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>

### Sport nach Schlaganfall

Therapiezentrum Vitales, Falkstr. 2-4, Unna  
ÜL: Olaf Jung A1402/68926 18<sup>30</sup>-19<sup>15</sup>

## Freitag:

### Mobilitätsgymnastik

Kath. Krankenhaus, Hauptgebäude Phys. Therapie  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
ÜL: Anke Rademacher T1503/9218 9<sup>00</sup>-9<sup>45</sup>

### Bewegung, Sport und Spiel

mit geistig behinderten Menschen, in Kooperation mit der Lebenshilfe in der Werkstatt Unna  
ÜL: Anke Rademacher A1507/50436 10<sup>15</sup>-11<sup>00</sup>

### Mobilitätsgymnastik

Ev. Gemeindehaus, Bahnhofstr. 262, Bönen  
ÜL: Karin Schlieper T1209/9156 9<sup>30</sup>-10<sup>15</sup>

### Mobilitätsgymnastik im Wasser

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern  
ÜL: Heidi Hüsken W2312/56030 11<sup>45</sup>-12<sup>30</sup>  
W2313/56031 12<sup>45</sup>-13<sup>30</sup>

ÜL: Silvia Wolff W2601/9159 17<sup>45</sup>-18<sup>30</sup>  
W2602/27065 18<sup>30</sup>-19<sup>15</sup>  
W2603/69733 19<sup>15</sup>-20<sup>00</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

Hellwegsporthallen, Palaiseaustr. 1, Unna-Königsborn  
ÜL:Claus Winterkamp F2001/9160-9161 17<sup>15</sup>-19<sup>30</sup>  
ÜL: Steffen Rundholz

### Bewegung, Sport und Spiel

für behinderte Jugendliche und junge Erwachsene im Rollstuhl  
Gesamtschule Unna, Herderstr. 16, Unna  
ÜL: Anke Rademacher R1505/9220 18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

## In Cooperation

### Reha fit im Sportcenter Milcke, Max-Planck-Str.6, Unna

Tel.: 02303/82555

Mittwoch: 21735 von 20.30 - 21.30 Uhr  
Donnerstag: 27070 von 10.30 - 11.30 Uhr  
Freitag: 27071 von 18.00 - 19.00 Uhr

## 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.