

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:

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

BRSNW-Vereinskennziffer: 3100

Stand: November 2023

Montag:**Wassergymnastik**

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Heidi Hüsken W2303 08⁴⁵-09³⁰

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

Gymnastik

Seniorenpflegeheim Pflegeinsel, Potsdamer Str. 4, 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:**Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda**

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

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

Alten- und Pflegeheim, Mühlenstraße 7, Unna
 ÜL: Heidi Hüsken A2306/80265 11¹⁵-12⁰⁰

Wassergymnastik

ÜL: Anke Rademacher W1504 13⁰⁰-13⁴⁵

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 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

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Heidi Hüsken W2309 12⁰⁰-12⁴⁵
 W2310 13⁰⁰-13⁴⁵

Sport nach Schlaganfall findet z. Z. nicht statt

Sporthalle der Werkstatt Unna, Obere-Husemannstr. 10, Unna
 ÜL: Olaf Jung A1402/68926 17⁰⁰-18⁰⁰

Donnerstag:**Gymnastik**

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

Gymnastik im Seniorenzentrum Bethesda

Hammer Str. 102, Unna-Königsborn
 ÜL: Heidi Hüsken A2302 10¹⁵-11⁰⁰

Wassergymnastik

Hellwegbad Lünern, Lünerner Schulstraße 20, Unna-Lünern
 ÜL: Karin Schlieper W1202 11⁰⁰-11⁴⁵
 W1203 12⁰⁰-12⁴⁵

ÜL: Heidi Hüsken W2302 13⁰⁰-13⁴⁵

Mobilitätsgymnastik

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
 ÜL: Anke Rademacher T1503/9218 16⁰⁰-17⁰⁰

Wirbelsäulengymnastik

Sporthalle Massen, Mittelstr. 14, Unna-Massen
 ÜL: Olaf Jung T1801/9162 16¹⁵-17⁰⁰

Herz- und Gefäßsport

Falkschule, Falkstr. 5, Unna
 ÜL: Sanda Scheible A1116/9164 17⁰⁰-18¹⁵
 A1117/53888 18¹⁵-19³⁰

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 W2313 13⁰⁰-13⁴⁵

ÜL: Silvia Wolff W2601 18¹⁰-18⁵⁵

Bewegungs- und Koordinationstraining im Marie-Jucharcz-Seniorenzentrum AWO

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

Bewegungsspiele/Hallenfußball

Hellwegsporthallen, Palaiseastr. 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

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.