

## **VBSG Gescher**

### **1. Vorsitzende**

Hildegard Heming  
Zur Rauschenburg 40  
48712 Gescher  
Tel. 1441

### **2. Vorsitzende**

Hildegard Uepping  
Zur Rauschenburg 18  
48712 Gescher  
Tel. 1487

**VBSG  
Gescher e. V.  
Versehrten und Behinderten-  
Sportgemeinschaft  
Gescher e. V.**



Liebe Sportfreunde,  
hiermit stellen wir Ihnen die Angebote  
der VBSG Gescher vor.  
Wochentag,  
Uhrzeit, Sporthalle und Übungsleiter  
bzw. Ansprechpartner können Sie  
diesem Plan entnehmen.

Nähere Informationen zu den einzelnen  
Angeboten können Ihnen die  
Übungsleiter geben.

Ihr  
VBSG

## UNSERE ANGEBOTE (gültig ab dem 23.10.2023)

### MONTAG

#### Gymnastik für ältere Frauen (ohne Verordnung)

15.00 bis 16.00 Uhr  
SV-Kursraum, Hauskampstraße 1  
Hildegard Uepping – Tel. 1487

#### Stuhlgymnastik

16.30 bis 17.15 Uhr  
Pankratius-Turnhalle  
Gerda Dieker – Tel. 7742

#### Osteoporosegymnastik/Stuhlgymnastik

17.15 – 18.00 Uhr  
Pankratius-Turnhalle  
Gerda Dieker – Tel. 7742

#### Wirbelsäulengymnastik

18.00 – 18.45 Uhr  
Pankratius-Turnhalle  
Gerda Dieker – Tel. 7742

#### Nordic-Walking

19.00 bis 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Pankratius-Turnhalle  
Hildegard Uepping – Tel. 1487

### DIENSTAG

#### Nordic-Walking

09.30 bis 10.30 Uhr  
Treffpunkt: Pankratius-Turnhalle  
Hildegard Uepping – Tel. 1487

### DONNERSTAG

#### Boccia / Bosseln

17.00 bis 18.00 Uhr  
Pankratius-Turnhalle  
Franz Olbers – Tel. 4506

#### Wirbelsäulengymnastik

18.00 bis 19.00 Uhr  
Pankratius-Turnhalle  
Werner Döker – Tel. 6497

#### Wirbelsäulengymnastik

19.00 bis 20.00 Uhr  
Pankratius-Turnhalle  
Werner Döker – Tel. 6497

#### Faustball

20.00 bis 21.30 Uhr  
Pankratius-Turnhalle  
Werner Döker – Tel. 6497