

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