

# GESUND LEBEN IM STADTTEIL GELSENKIRCHEN-HASSEL

GESUNDHEITSTAG  
SONNTAG 23.10.2016

11:00 BIS 17:00 UHR

Ein Gesundheitstag des **SC Buer-Hassel 1919 e.V.**  
in Kooperation mit dem „**Bonni**“.



## VERANSTALTER

### DER SPORT CLUB BUER-HASSEL 1919 e.V.

präsentiert sich im Stadtteil.



[facebook.com/SC.Hassel.Gesundheitssport](https://facebook.com/SC.Hassel.Gesundheitssport)



Sie sollten bei allen Mitmach-Programmpunkten Sportschuhe und sportliche Kleidung tragen!

Über Änderungen informieren wir Sie am Infostand.

## ORT DER VERANSTALTUNG

„Bonni“ Eppmannsweg 32d  
45896 Gelsenkirchen-Hassel



## VORWORT

Hassel ist in Bewegung. Das gilt für den Sportverein SC Buer-Hassel bereits seit 1919. Das gilt aber auch für den gesamten Stadtteil. Denn seit dem Beginn des Stadterneuerungsprojekts Hassel.Westerholt.Bertlich tut sich in Hassel einiges: vom neuen Stadtteilzentrum „Bonni“ über die energetische Sanierung der Gartenstadtsiedlung, die Entwicklung eines Stadtteilparks bis hin zur Planung einer Nachfolgenutzung für die Zeche Westerholt. Viele Akteure sind daran beteiligt – und viele Hasselerinnen und Hasseler machen dabei mit! Alle vereint dabei ein Ziel: Sie wollen gut in ihrem Stadtteil leben. Wohlbefinden und Gesundheit gehören selbstverständlich zu einem guten Leben vor Ort dazu. Deshalb passt der Gesundheitstag des SC Hassel ganz hervorragend zu diesem aktiven und beweglichen Stadtteil. Ich wünsche allen Beteiligten einen informativen und anregenden Tag. Und bin mir sicher: Hassel bleibt weiter in Bewegung!

**Frank Baranowski**

Oberbürgermeister der Stadt Gelsenkirchen



# GEsundheit-GEmeinsam-GEstalten

## PROGRAMM 23. OKTOBER 2016

11:00 - 17:00 Uhr

Bewirtung im Ditrich`s: ab 11 Uhr Frühschoppen  
12 bis 14 Uhr Mittagstisch - ab 14 Uhr Kaffee und Kuchen

### GESUNDHEITS-CHECK 11:00 -17:00 Uhr

„Leben retten“ – Prüfen-Rufen-Drücken AED im Notfalleinsatz  
Rettungsdienst MEDIZINISCHER Notfall Service Herten e.V.  
Film: Mr. Bean rides again

**Diagnostik** Messung der Risikofaktoren  
Blutzucker- Messung Blutdruck-Messung  
Cholesterin-Messung Venentest-Messung

**Früherkennung für eine optimale Sehlösung**  
Bildaufaufnahme der Netzhaut (Fundus Betrachtung)  
+ Sehtest



**Hörtest**, gutes Hören bedeutet Lebensqualität, wie gut ist mein Gehör?



**Ernährungsberatung** Informationen zur gesunden Ernährung

Ltg BA Oecotrophologin Kathrin Radek  
„Wasser – Quelle des Lebens“ | „Die Ernährungspyramide“  
Beratung über Kostenübernahme der Krankenkassen bei einem BMI >30



**Impfberatung** Zur Feststellung des Impfstatus bitte Impfausweis mitbringen  
Referat Gesundheit der Stadt Gelsenkirchen - Amtsärztin Elena Pryzigoda

**Info-Stand SC Hassel 1919 e.V. alle Abteilungen**

Herzsportgruppen - was geht noch an Sport mit einer Herz- oder Diabeteserkrankung?  
Ärzte der Koronarsportgruppen  
Prävention u. Rehasportabteilung



**Gesundheitsmobil ARC**

BackCheck (Rücken-Test)      Cardioscan (Stresstest)  
Twall-Reaktionswand      Computergesteuerte Auswertung

## MITMACH-AKTIONEN, WORK-SHOPS UND ZUSCHAUEN

**11:00 Uhr** **Bewegter Einstieg in den Tag für Alle**

**11:00 Uhr** **Core Training Teil I** mit Brazils und Redondo Ball  
Dipl. Sportlehrerin Anja Martschinke-Rasky

Moderne Trainingsform im Rehasport. Seit Jürgen Klinsmann im Jahr 2004 das Amt des Bundestrainers übernommen hatte, wurde sehr viel über Mark Verstegen gesprochen und diskutiert. Er hat das Programm „Athlete´s Performance“ entwickelt und betreut damit in den U.S.A. Profisportler. Jürgen Klinsmann hat Mark Verstegen als Fitnesstrainer gewinnen können. Seine Trainingsphilosophie war u. ist richtungsweisend. Core Training beinhaltet ein Trainieren, Aktivieren und Stärken der tiefliegenden Muskeln - also der Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur und trägt zu einer verbesserten Haltung bei. Die Betonung einer starken Körpermitte für Haltung und Bewegung, mit dem Ziel der Stabilisierung der Gelenke, sind Hauptaugenmerk des Trainings.

**11:45 Uhr** **Life Kinetik**

Vorführung Sekundarschule Hassel  
Sportlehrer Thomas Michalak

Life Kinethik ist eine neue Trainingsform, die unsere Schüler und Schülerinnen dabei unterstützt, Ihre Handlungsspielräume in allen Lebensbereichen zu erweitern. Mithilfe von koordinativen und visuellen Übungen, welche stets mit kognitiven Aufgaben kombiniert werden, wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.

Ziele von Life Kinethik: Schüler/innen werden aufnahmefähiger, stressresistenter, optimieren ihre Entscheidungsqualität u. Handlungsschnelligkeit, werden konzentrierter und kreativer !

**12:30 Uhr** **Core Training Teil II** mit Flexi-Bar

Dipl. Sportlehrerin Anja Martschinke-Rasky

**14:30 Uhr Tanzen im Sitzen**

Tanzlehrerin BRSNW Barbara Steltner

Der „Königsweg“, um Ältere und Hochbetagte mit Musik emotional die körperlichen Bereiche anzusprechen und die Bewegung hiermit herauszufordern.

**11:00 bis Tischtennis** „Mit Spaß am Spiel – immer in Bewegung“

17:00 Uhr Tischtennis-Abteilung

**Abnahme Tisch-Tennis Sportabzeichen** Tischtennis Abteilung

**Biathlon – Schießen** Prävention u. Rehasport Abteilung

**INFO-Stand Gesundheitssportreise Ruhpolding 2017**

Prävention u. Rehasport Abteilung

**15:15 Uhr Nordic Walking zum Ausprobieren**

Maria Glückler

Start Im Nordic-Walking Zentrum-Lüttinghof, Startpunkt Bonni. Es wird die Möglichkeit des sanften Herzkreislauftrainings mit einer Einführungsrunde NW erklärt (NW-Stöcke werden gestellt).

**Spaziergehen - Treffpunkt Stadtteil**

Theresa Samsel

Fit und beweglich, gemeinsam und nicht einsam älter werden  
Sende Yürü - Geh` doch mit

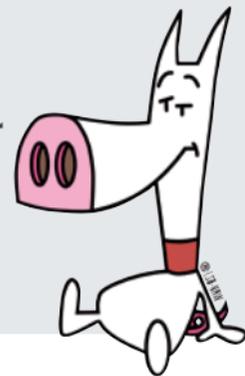
**Wander-Gruppe**

SC Hassel 1919 e.V.

**16:30 Uhr Abschluß: Image-Visionen-Film „Zum Mond und zurück“**

SC Buer-Hassel 1919 e.V.

Präventions und Rehasport



**Den inneren Schweinehund überwinden!**



## „BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW“

„Chancen ergreifen, Perspektiven schaffen,  
unsere Gesellschaft mitgestalten - Vereinssport 2030“  
Programm des Landessportbund NRW

## VORANKÜNDIGUNG

### REHASPORT IM BONNI SC BUER-HASSEL 1919 E.V.

Start November 2016 bei Erfüllung der Mindest-Teilnehmerzahl

**Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat** (Rehasport § 44 SGB V)  
mit Pilates-Core Inhalten; Fazien-Rollen-Training  
Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr

**Hockergymnastik Fit im Alter** Mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr  
Ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen müssen bei uns nicht außen vor bleiben. Bei der Reha-Sitzgymnastik können sie in der Gruppe bewegt älter werden und dabei ihre Fitness stabilisieren und verbessern.  
Sitzgymnastik verbessert die Alltagsmotorik.

**Wo: Gymnastik-Raum Bonni Eppmannsweg**

#### Weitere Trainingsorte:

Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat  
Uhlenbrockschule Polsumer-Str. 61 Gymnastikhalle  
Montag 10:00 bis 11:00 Uhr  
Mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr

Therapiezentrum Oliver Franzke Nordring 4 • 45894 Gelsenkirchen-Buer  
Tel. Nr. 0209-3899071  
Vormittags u. nachmittags, montags bis freitags

Herzsportgruppen Mehrzweckhalle Schulen LWL  
Marler Straße 41 • 45894 GE Buer  
Dienstag 18:00 bis 19:30 Uhr; Mittwochs 17:00 bis 18:30 Uhr; 18:30 bis 20:00 Uhr

Anmeldung und Info: Friedhelm Luka, Tel. 0209 420 9143

[www.sc-hassel-gesundheitssport.de](http://www.sc-hassel-gesundheitssport.de)

Vom Arzt verordnet | von der  
Krankenkasse genehmigt.

50 Einheiten  
kostenfrei - aber nicht umsonst!





## GESUND LEBEN IM SPORTVEREIN

### HALTEN SIE SICH FIT, WERDEN SIE WIEDER FIT...

Mit den effektiven, speziellen und vielseitigen Angeboten des SC Buer-Hassel 1919 e.V.

Wir bieten Sport, Spiel, Spaß für alle Altersgruppen - Kinder, Frauen und Männer – auch für Sie ist bestimmt das Passende dabei.

Über 1500 Mitglieder im Mehrspartensportverein führen ein „bewegtes Leben“ im Sportverein.

Traditionell die **Fußballabteilung** mit 2 Junioreninnen Mannschaften (U15, U17) 1 Damenmannschaft. Die männl. Jugend mit 7 Mannschaften. Aushängeschild die Oberligamannschaft der Herren, 3 weitere Herren Wettkampfmannschaften und eine Alt-Herren-Mannschaft.

Die **Tischtennisabteilung** mit einer Jugendmannschaft und 5 Herren-Mannschaften. Die Erste Tischtennis-Mannschaft im Spielbetrieb der Landesliga.

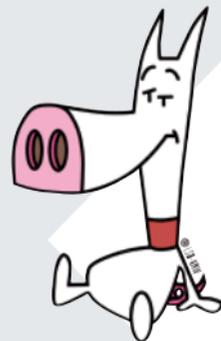
Die **Tennisabteilung** 1 Juniorinnen (U15) 2 Junioren (U15, U18) 4 Damen-Teams und 6 Herren-Teams.

In der Mitgliederstarken **Gymnastik-Abteilung** gibt es eine Vielzahl von Fitness- und Gesundheits-Sportangeboten. Mutter-Kind-Turnen, Sportabzeichen-Abnahme, DiscoFox, und Wassergymnastik sind nur einige der vielfältigen Angebote.

In der **Schachabteilung**, die im Gelsenkirchener Süden beheimatet ist, sind 1 Jugendmannschaft (Bezirksoberriga) 1 Bezirksliga-Mannschaft, und 1 Kreisliga-Mannschaft im Spielbetrieb. Zahlreiche Turniere werden weiterhin von den Mitgliedern besucht.

Die **Volleyballabteilung** mit ihrem Trainingsbetrieb.

Mit Ihren zertifizierten **Präventions- und Rehasportangeboten** wird in der ehemaligen Koronarsportgruppe Menschen mit Erkrankungen die Möglichkeit gegeben, mit Zuschüssen der Krankenkassen Sport zu treiben.



Im Januar 2016 trat das Präventionsgesetz in Kraft.  
Der Gesetzgeber sieht im Sport auch die Gemeinschaft, die Menschen regelmäßig aufsuchen und in der sie sich aufgehoben und wohl fühlen.  
Ein wichtiger Faktor für die Gesundheit.  
Diese soziale Lebenswelt kann nur der Sportverein sein.

Er soll Gesundheit zu einer Leitidee für die Vereinskultur und das Vereinsleben machen.  
Beides zusammen - gesunde Vereinskultur und Angebote im Gesundheitssport - machen den gesunden Sportverein aus.

**Friedhelm Luka**

SC Buer-Hassel 1919 e.V.  
(Geschäftsführer)

[www.sc-hassel1919.de](http://www.sc-hassel1919.de)

- FUSSBALL
- TISCHTENNIS
- TENNIS
- GYMANSTIK
- SCHACH
- VOLLEYBALL
- PRÄVENTIONS- UND REHASPORT



**WIR BEDANKEN UNS FÜR DIE  
FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG BEI ALLEN  
PROJEKT- UND KOOPERATIONSPARTNERN !**

# KOOPERATIONS- UND PROJEKTPARTNER



Therapiezentrum  
Oliver Franzke

Eine Förderung des Projektes erfolgt im Rahmen  
des Quartiersfonds Hassel.Westerholt.Bertlich

**Digitale Fotografie**  
[www.fl-medienservice.de](http://www.fl-medienservice.de)



SC Buer-Hassel 1919 e.V.  
Lüttinghofstraße 3  
45896 Gelsenkirchen  
[www.sc-hassel-gesundheitssport.de](http://www.sc-hassel-gesundheitssport.de)  
[www.sc-hassel-gymnastik.de](http://www.sc-hassel-gymnastik.de)