



GS Wenden e.V.

Verein für Gesundheitssport (GSW)
In der HSG Hillmicke e.V.



Wir verfügen über Angebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet sind



REHA-SPORT kostenlos

Gesundheitszentrum HSG
Spiel- und Sporthalle Hillmicke

Schulterprobleme-Rheuma
Osteoporose - Artrose etc.

für Frauen und Männer ab 16 Jahre
Eine Verordnung durch den Arzt
und die Genehmigung der
Krankenkasse ist erforderlich.

Siehe auch besonderes Info-Blatt

Gymnastik für den
Stütz- u. Bewegungsapparat
Zielgruppe:

Diese Sportkurse sind speziell für
Teilnehmer/innen, die Probleme mit
dem Rücken oder den Gelenken
haben, oder sich nach einer REHA
langsam wieder mehr sportlich
betätigen wollen.

Sie werden von speziell aus-
gebildeten Fachübungsleiterinnen
für den

Rehabilitations - Sport
bei den Übungseinheiten betreut.

Termine: 2012

Eine Voranmeldung ist erforderlich,
fragen Sie bitte nach.

Tel.: 02762/92 94 75 *Edelgard Schade*

Gesundheitszentrum Hillmicke

- Montags ab 19.30 Uhr
- Dienstags ab 10.30 + 19.30 Uhr
- Mittwochs ab 11.00 + 17.45 Uhr
- Donnerstags ab 10.30 Uhr
- Freitags ab 08.30 + 18.00 Uhr

Turnhalle Ottfingen

- Dienstags ab 17.00 Uhr
- Schwimmhalle (Schule) Gerlingen
- Donnerstags ab 18.45 Uhr

Schwimmhalle Wenden

- Montags ab 15.45 Uhr
- Samstags ab 09.15 Uhr

Leitung: - Carola Knust-Müller
- Christiane Schönhofer
- Dorothee Huperz

Fachübungsleiterin Rehabilitationssport
Rückenschullehrerin + Physiotherapeutin
- Jutta Breuer + Sabine Jonak
Fachübungsleiterin Rehabilitationssport
Übungsleiterin Präventionssport

Präventions-Sportangebot



Gruppe „D“

Gesundheitsförderung durch
moderates Ausdauertraining
in Verbindung mit
prof. Ernährungsberatung

**Die Gebühr für die
Ernährungsberatung wird
separat erhoben.**

Herz-Kreislauf stärken, (im Einsatz
sind Herzfrequenz-Messgeräte)
Fettpölsterchen abbauen damit ihr Kör-
per eine straffere Form erhält.

GSW 091 Hillmicke: VA

Gymnastik-/Fitnessraum
Do. 12.01.12 8.30-10.00 Uhr
22 Ustd. ÜLP. + FG. Sabine Jonak



WASSERGYMNASTIK Haltung / Bewegung

Schwimmhalle Wenden

Gruppe „C“

EUR 2,- Eintritt in Schwimmhalle

GSW 077 Wenden: VA

Mo. 09.01.12 15.45 - 16.30 Uhr
11 Ustd.

GSW 076 dto:

Mo. 09.01.12 16.30 - 17.15 Uhr
11 Ustd.

GSW 074 dto:

Sa. 07.01.12 08.30 - 09.15 Uhr
13 Ustd. bis 31.03.12

GSW 075 dto:

Sa. 07.01.12 09.15 - 10.00 Uhr
13 Ustd. bis 31.03.12

GSW 078 Gerlingen: VA

Schule / Lehrschwimmbecken
Do. 12.01.12 18.00 - 18.45 Uhr
11 Ustd.

GSW 079 dto:

Do. 12.01.12 18.45 - 19.30 Uhr
11 Ustd.

GSW 073 dto:

Di. 10.01.12 17.30 - 18.15 Uhr
11 Ustd.

Leitung:
ÜLP. Jutta Breuer / Jana Breuer

Gesunder Rücken u.Co

-mit und ohne Gerät-
Bewegungssystem für Erwachsene
Gruppe „D“

GSW 049 Hillmicke: VA

für Frauen
Mo. 09.01.12 08.00-09.30 Uhr
22 Ustd. ÜLP. + FG. Sabine Jonak

GSW 051 dto: für Frauen

Mo. 09.01.12 09.30-11.00 Uhr
22 Ustd. ÜLP. + FG. Sabine Jonak

GSW 052 dto: f. Frauen+Männ.

Mo. 09.01.12 18.30-20.00 Uhr
22 Ustd. KG. Katrin Heidbüchel
KG / Physiotherapeutin

GSW 059 dto: für Senioren

Di. 10.01.12 08.00-09.30 Uhr
22 Ustd. ÜLP. + FG. Sabine Jonak

GSW 053 dto: für Frauen

Di. 10.01.12 09.30-11.00 Uhr
22 Ustd. ÜLP. Sabine Jonak / Josie Busse

GSW 054 dto: f. Frauen+Männ.

Di. 10.01.12 18.30-20.00 Uhr
22 Ustd. ÜLP. Cl. Wurm / Yvonne Wagner

GSW 055 dto: f. Frauen+Männ.

Di. 10.01.12 19.30-21.00 Uhr
22 Ustd. ÜLP. Jutta Breuer

GSW 056 dto: f. Frauen+Männ.

Mi. 11.01.12 19.30-21.00 Uhr
24 Ustd. ÜLP. + FG. Sabine Jonak

GSW 057 dto: für Frauen

Do. 12.01.12 19.30-21.00 Uhr
22 Ustd. ÜLP. Josie Busse

Physio-Fit-Gerätetraining

GSW 058 dto: f. Frauen+Männ.

Mo. 09.01.12 19.30-21.00 Uhr
22 Ustd. KG / Carola Knust-Müller
Rückenschullehrerin / Physiotherapeutin

GSW 050 dto: f. Frauen+Männ.

Mi. 11.01.12 09.30-11.00 Uhr
24 Ustd. KG / Carola Knust-Müller
Rückenschullehrerin / Physiotherapeutin

GSW 060 dto: f. Frauen+Männ.

Fr. 13.01.12 10.00-11.30 Uhr
24 Ustd. KG / Dorothee Huperz
Rückenschullehrerin / Physiotherapeutin

ÜLP = Übungsleiterin Prävention

KG = Krankengymnastin

RT = Rückentrainerin

FG = Fitness- und Gesundheitstrainerin

Info: Edelgard Schade

☎ 02762 - 92 94 75

Fax: 02762 - 92 94 76

e-mail: hsgsport@t-online.de

www.hsg-hillmicke.de

Gutes für den Rücken

Ein präventives Angebot für
das Haltungs- und
Bewegungssystem für Erwachsene
Gruppe „A“

GSW 081 Hillmicke: VA

Gymnastik-/Spiegelraum
Mo. 09.01.12 10.00-11.00 Uhr
11 Std. ÜLP. + RT. Beate Jung

GSW 083 dto: Spiegelraum

Mi. 11.01.12 10.00-11.00 Uhr
12 Std. ÜLP. + RT. Beate Jung

GSW 084 dto: Spiegelraum

Mi. 11.01.12 18.30-19.30 Uhr
12 Std. ÜLP. + RT. Beate Jung

GSW 085 Hünnsborn: Schützenh.

Di. 10.01.12 10.00-11.00 Uhr
11 Std. ÜLP. + RT. Beate Jung

GSW 086 Hünnsborn: Turnh.

Mi. 11.01.12 19.00-20.00 Uhr
12 Std. ÜLP. Josie Busse

GSW 088 Ottfingen: Turnh.

Do. 12.01.12 18.00-19.00 Uhr
11 Std. ÜLP. + FG. Sabine Jonak

GSW 089 Rothemühle:

Turnhalle
Do. 12.01.12 18.00-19.00 Uhr
11 Std. ÜLP. + RT. Beate Jung

Pilates

Gruppe „C“

Dieser Kurs bietet die
Möglichkeit den Körper
ganzheitlich zu trainieren.

Orthopäden und Sportmediziner
empfehlen daher seine Übungen.

GSW 092 Hillmicke: VA

Gymnastik-/Spiegelraum -für Anfänger
Di. 10.01.12 16.30-17.30 Uhr

11 Std. KG. Christiane Schönhofer
Rückenschullehrerin / Physiotherapeutin

GSW 093 dto: Fortgeschrittene

Gymnastik-/Spiegelraum

Di. 10.01.12 17.30-18.30 Uhr

11 Std. KG. Christiane Schönhofer

Rückenschullehrerin / Physiotherapeutin

Hinweis: VA = *

Voranmeldung erforderlich

Begrenzte Teilnehmerzahl

* wer sich nicht abmeldet, hat keinen
Anspruch mehr auf einen Platz im Kurs.

Diese Sportkurse haben das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und sind im Rahmen der Gesundheitsförderung § 20 Abs. 1 SGB V bezuschungsfähig. Bezüglich einer Förderung durch Ihre KK fragen sie dort bitte an.

Keine Sportstunde: Altweiber, Do. den 16. Februar und Karneval Mo. und Di. den 20. und 21. Februar 2012

Letzte Sportstunde: Am Freitag, den 30. März 2012; **Erste Sportstunde** nach den Osterferien, am Montag, den 16. April 2012

Sportunfälle sind im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung bei der Sporthilfe e.V. versichert.

Die HSG/GSW übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche Schäden oder irgendwelche Schäden und Verluste.

Herausgeber: (Hallensportgemeinschaft) HSG Hillmicke e.V. und (Gesundheitssport) GS Wenden e.V.

Verantwortlich für den Inhalt: Berthold Schade, Holger Bald

* VA * = wer sich nicht abmeldet, hat keinen Anspruch mehr auf einen Platz im Kurs.