



**HSG Hillmicke e.V.**  
Verein für Freizeit- + Breitensport  
**GS Wenden e.V.**  
Verein für Gesundheitssport  
In der HSG Hillmicke e.V.



**NEU**  
ab Januar 2011



## **Rehasport – Orthopädie**

beim Gesundheitssport Wenden e.V.  
in Hillmicke



Der Verein **Gesundheitssport Wenden e.V. (GSW)** ist anerkannt + zertifiziert,  
seit dem 17.09.2009 --- **Rehabilitationssport** --- anzubieten.

### **Indikationsbereich: Stütz- und Bewegungsapparat**

- Aktiv gegen **Wirbelsäulenerkrankungen, Rheuma**
- Aktiv mit neuem **Hüft- oder Kniegelenk (TEP Sport)**
- Aktiv gegen **Schulterprobleme**
- Aktiv gegen **Arthrose**
- Aktiv gegen **Osteoporose**
- Aktiv – **Wirbelsäule Wasser**
- Aktiv mit neuem **Hüft - od. Kniegelenk (TEP Wasser)**



**Ltg:** *Carola Knust-Müller, Christiane Schönhofer, Dorothee Huperz,*

Fachübungsleiterinnen Rehabilitationssport - Staatlich geprüfte Physiotherapeutinnen - Rückenschullehrerinnen,

*Jutta Breuer, Sabine Jonak*

Fachübungsleiterinnen Rehabilitationssport - Übungsleiterinnen Prävention,

Ein **Rehasportkurs** speziell für (**Frauen + Männer**) die aktive Vorbeugung durch Bewegung betreiben wollen. Um dieses zu erzielen, beinhaltet unser **Sportangebot** Übungen zur Sturz- und Frakturprophylaxe.

Sie bauen Ihre Muskulatur auf und lernen kontrollierte körperliche Aktivität und Bewegung. Die Übungen sollen auch vorhandene Schmerzen lindern und eine Verlangsamung des Fortschreitens einer Erkrankung erreichen.

Sie haben die Möglichkeit für die Dauer des ärztlich verordneten und von ihrer

**Krankenkasse bewilligten Rehabilitationssport, --- kostenlos ---**  
an einem **Rehasportkurs** teilzunehmen.

Zunächst ist ein Antrag auf Kostenübernahme für **Rehabilitationssport** erforderlich.

Diesen Schein erhalten Sie beim **Arzt Ihres Vertrauens**. (KV 56 / rosa Schein)

Der Arzt wird bei einer Untersuchung, Ursachen und Beschwerden feststellen, prüfen, ob Gegenanzeigen für Sport und Training bestehen und eine Verordnung ausstellen.

Üblich sind 50 Trainingseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.

**---- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt ! ----**

Weitere Informationen liegen bei den Ärzten aus, oder im Internet: [www.hsg-hillmicke.de](http://www.hsg-hillmicke.de)

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

**Info und Voranmeldung erforderlich: Tel. 02762/929475 – Edelgard Schade**

Trainingszeiten im **HSG Fitness- und Gesundheitszentrum Hillmicke**

**Dienstags ab 10.15 Uhr, Mittwochs ab 11.00 Uhr und ab 17.45 Uhr,**

**Freitags ab 08.30 Uhr und ab 18.00 Uhr**