



GS Wenden e.V.

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



REHA - SPORT kostenlos
Keine Mitgliedschaft erforderlich

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

Zielgruppe:
Schulterprobleme – Rheuma
Osteoporose - Arthrose etc.
Gymnastik für den
Stütz- u. Bewegungsapparat

Ein Einführungsgespräch mit einer
Fachübungsleiterin für Reha-Sport
im Gesundheitszentrum der HSG
ist unbedingt erforderlich.

Melden Sie sich hier bitte an:
Tel. od. AB:
02762-92 94 76 / B. Schade

Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
OR-16-009 / 281

Mo. 04.09.17 10.00-11.00 Uhr
Beate Jung

OR-16-020 / 258
Mo. 04.09.17 19.30-20.15 Uhr
Carola Knust-Müller

OR-16-002 / 253
Di. 05.09.17 09.30-10.15 Uhr
Dorothee Huperz

OR-16-029
Di. 05.09.17 11.00-11.45 Uhr
Dorothee Huperz

OR-16-032 / 254
Di. 05.09.17 17.45-18.30 Uhr
Diana Schmitz

OR-16-025 / 255
Di. 05.09.17 19.30-20.15 Uhr
Jutta Breuer

OR-16-005 / 250
Mi. 30.08.17 09.15-10.00 – 11.00 Uhr
Carola Knust-Müller

OR-16-026
Mi. 30.08.17 11.00-11.45 – 12.30 Uhr
Carola Knust-Müller

OR-16-010 / 283
Mi. 30.08.17 10.00-11.00 Uhr
Beate Jung

OR-16-024
Mi. 30.08.17 17.45-18.30 – 19.15 Uhr
Sabine Jonak

OR-16-015 / 284
Mi. 30.08.17 18.30-19.30 Uhr
Beate Jung

Gymnastik-/Spiegelraum
OR-16-021
Do. 31.08.17 10.30-11.15 – 12.00 Uhr
Sabine Jonak

OR-16-004 / 232
Do. 31.08.17 20.00-21.00 Uhr
Diana Schmitz

Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
OR-16-028

Fr. 01.09.17 08.30-09.15 – 10.00 Uhr
Dorothee Huperz

OR-16-027 / 260
Fr. 01.09.17 10.00-10.45 – 11.30 Uhr
Dorothee Huperz

OR-16-011 / 282 Altenhof
Bürgerbegegnungsstätte
Mo. 04.09.17 18.00-19.00 Uhr
Beate Jung

OR-16-031 / 285 Hünsb.TH.
Mi. 30.08.17 18.00-19.00 Uhr
Stefanie Eisenburger

OR-16-022 Ottfingen TH.
Di. 05.09.17 17.00-17.45 Uhr
Sabine Jonak

OR-16-014 / 289 Rothe. TH.
Do. 31.08.17 18.00-19.00 Uhr
Stefanie Eisenburger

Wassergymnastik VA
Keine zusätzliche Eintrittsgebühr

Schwimmhalle Wenden

OR-16-019 / 277 Wenden:
Mo. 04.09.17 - 13 x 15.45 - 16.30 Uhr

OR-16-018 / 276 dto:
Mo. 04.09.17 - 13 x 16.30 - 17.15 Uhr

OR-16-013 / 274 dto:
Sa. 02.09.17 - 12 x 08.30 - 09.15 Uhr

OR-16-016 / 275 dto:
Sa. 02.09.17 - 12 x 09.15 - 10.00 Uhr

OR-16-012 / 272 dto:
Sa. 02.09.17 - 12 x 10.15 - 11.00 Uhr

Lehrschwimmbecken/Schule-Gerlingen

OR-16-033 / 295 Gerlingen
Mo. 04.09.17 - 13 x 17.30 - 18.15 Uhr

OR-17-001 / 296 dto:
Mo. 04.09.17 - 13 x 18.15 - 19.00 Uhr

OR-16-017 / 273 dto:
Di. 05.09.17 - 12 x 17.30 - 18.15 Uhr

OR-16-007 / 271 dto:
Di. 05.09.17 - 12 x 18.15 - 19.00 Uhr

OR-16-003 / 290 dto:
Mi. 30.08.17 - 14 x 16.45 - 17.30 Uhr

OR-16-006 / 270 dto:
Mi. 30.08.17 - 14 x 17.30 - 18.15 Uhr

OR-16-001 / 280 dto:
Mi. 30.08.17 - 14 x 18.15 - 19.00 Uhr

OR-16-008 / 278 dto:
Do. 31.08.17 - 14 x 18.00 - 18.45 Uhr

OR-16-023 / 279 dto:
Do. 31.08.17 - 14 x 18.45 - 19.30 Uhr

**Leitung: Jutta Breuer, Jana Breuer,
Carmen Valperz, Mechthild Schuchert**
Ohne Reha - Verordnung ist
folgende Gruppen-Mitgliedsch. erf.
„W“ / „WB“ oder „WD“

Gesunder Rücken u.Co
-mit und ohne Gerät-
Bewegungssystem für Erwachsene
Gruppe „D“

GSW 249 Hillmicke: VA
Mo. 04.09.17 08.00-09.30 Uhr
26 Ustd. FG Sabine Jonak

GSW 251 dto: für Frauen
Mo. 04.09.17 09.30-11.00 Uhr
26 Ustd. FG Sabine Jonak

GSW 252 dto:
Mo. 04.09.17 18.30-20.00 Uhr
26 Ustd. KG Katrin Heidbüchel

GSW 258 dto: (RK)
Mo. 04.09.17 19.30-21.00 Uhr
26 Ustd. KG / FLR Carola Knust-Müller

GSW 259 dto: für Senioren
Di. 05.09.17 08.00-09.30 Uhr
24 Ustd. FG Sabine Jonak

GSW 253 dto: (RK)
Di. 05.09.17 09.30-11.00 Uhr
24 Ustd. FLR Dorothee Huperz

GSW 254 dto: (RK)
Di. 05.09.17 17.45-19.15 Uhr
24 Ustd. FLR Diana Schmitz

GSW 255 dto: (RK)
Di. 05.09.17 19.30-21.00 Uhr
24 Ustd. FLR Jutta Breuer

GSW 250 dto: (RK)
Mi. 30.08.17 09.15-10.45 Uhr
28 Ustd. KG / FLR Carola Knust-Müller

GSW 256 dto:
Mi. 30.08.17 19.30-21.00 Uhr
28 Ustd. FG S.Jonak / J. Eichert

Total Body Workout
GSW 291 dto:
Do. 31.08.17 9.00-10.30 Uhr
28 Ustd. FG Sabine Jonak

GSW 257 dto:
Do. 31.08.17 19.30-21.00 Uhr
28 Ustd. FG / Julia Eichert

GSW 260 dto: (RK)
Fr. 01.09.17 10.00-11.30 Uhr
28 Ustd. KG / FLR Dorothee Huperz

Die Reha-Sportangebote

werden von speziell ausgebildeten

Fachübungsleiterinnen geleitet:

- Carola Knust-Müller - Dorothee Huperz

- Jana Breuer - Diana Schmitz

Physiotherapeutin / Rückenschullehrerin

Ergotherapeutin /

Lizenz „B“ Rehabilitationssport-Orthopädie

- Jutta Breuer - Sabine Jonak

- Beate Jung - Stefanie Eisenburger

- Mechthild Schuchert, - Carmen Valperz

Lizenz „B“ Rehabilitationssport-Orthopädie

FLR = Fachübungsleiterin Rehasport

KG = Krankengymnastin/Physiotherap.

FG = Fitness- und Gesundheitstrainerin

FP = Pilates Fachübungsleiterin

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

GSW 281 Hillmicke: VA
Gymnastik-/Spiegelraum (R)

Mo. 04.09.17 10.00-11.00 Uhr
13 Std. FLR / Beate Jung

GSW 283 dto: (R)
Mi. 30.08.17 10.00-11.00 Uhr
14 Std. FLR / Beate Jung

GSW 284 dto: (R)
Mi. 30.08.17 18.30-19.30 Uhr
14 Std. FLR / Beate Jung

GSW 232 dto: (R)
Do. 31.08.17 20.00-21.00 Uhr
14 Std. FLR / Diana Schmitz

GSW 282 Altenhof: (R)
Bürgerbegegnungsstätte
Mo. 04.09.17 18.00-19.00 Uhr
13 Std. FLR / Beate Jung

GSW 285 Hünsborn: (R)
Schule / Turnhalle
Mi. 30.08.17 18.00-19.00 Uhr
14 Std. FLR / Stefanie Eisenburger

GSW 289 Rothemühle: (R)
Schule / Turnhalle
Do. 31.08.17 18.00-19.00 Uhr
14 Std. FLR / Stefanie Eisenburger

Pilates
NEU NEU NEU NEU

GSW 293 Hillmicke: VA
Gymnastik-/Spiegelraum

Di. 12.09.17 09.30-10.30 Uhr
11 Std. FP Sabine Jonak

Zus. Gebühr: HSG/GSW Mitglieder = 33,-€
Kurzzeit-Mitglieder = 66,-€

Info+ Anm. Tel. 02762 / 3238 Sabine Jonak

GSW 292 Hillmicke: VA
Gymnastik-/Spiegelraum

Mi. 30.08.17 16.30-17.30 Uhr
12 Std. FP Sabine Jonak

Zus. Gebühr: HSG/GSW Mitglieder = 36,-€
Kurzzeit-Mitglieder = 72,-€

Der Reha -Teilnehmer kann auf
eigenen Wunsch Mitglied des
Gesundheitssport Wenden e.V.

werden und im Krafraum nach
der REHA-Stunde unter der
Anleitung der Übungsleitung
ein Muskelaufbautraining

absolvieren.

Info: Edelgard Schade

☎ 02762 – 92 94 75

sonst. Anrufbeantworter

e-mail: hgsport@t-online.de

www.hsg-hillmicke.de

Nehmen in einer Gruppe regelmäßig weniger als 6 Mitglieder teil, so wird diese Gruppe aufgelöst.

Gruppe „A“ = jährlich	60,- €	berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „A“ in der Woche
Gruppe „D“ = jährlich	120,- €	berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „D“ in der Woche
Gruppe „DB“ = jährlich	180,- €	berechtigt zur Teilnahme an mehreren Kursen aus „B“ + „D“ in der Woche
Gruppe „W“ = jährlich	96,- €	berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „W“ in der Woche
Gruppe „WB“ = jährlich	144,- €	berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „W“ + und Kursen aus „B“ in der Woche
Gruppe „WD“ = jährlich	192,- €	berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „W“ + und Kursen aus „B“ + „D“ in der Woche

Keine Sportstunden: Di. den 03.10.2017 =Tag der Deutschen Einheit / Herbstferien vom 23.10. bis 05.11.2017

Letzte Sportstunde: Am Freitag, den 15. Dezember 2017. **Erste Sportstunde:** nach den Weihnachtsferien, am Montag, den 08. Januar 2018

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. – www.hsg-hillmicke.de

Verantwortlich für den Inhalt: Berthold Schade