



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
ist **unbedingt erforderlich**.

Melden Sie sich hier bitte an:
J. Breuer / M. Schuchert
☎ siehe unten

Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

OR-17-011 / 281

Mo.03.09.18 10.00-11.00 Uhr

Beate Jung

OR-17-020 / 258

Mo.03.09.18 19.30-20.15 Uhr

Carola Knust-Müller

OR-17-004 / 253

Di. 04.09.18 09.30-10.15 Uhr

Dorothee Huperz

OR-17-029

Di. 04.09.18 11.00-11.45 Uhr

Dorothee Huperz

OR-17-031 / 254

Di. 04.09.18 17.30-18.15 Uhr

Diana Schmitz

OR-17-025 / 255

Di. 04.09.18 19.30-20.15 Uhr

Jutta Breuer

OR-17-007 / 250

Mi. 05.09.18 09.15-10.00 – 11.00 Uhr

Denitsa Stracke

OR-17-026

Mi. 05.09.18 11.00-11.45 – 12.30 Uhr

Denitsa Stracke

OR-17-012 / 283

Mi. 05.09.18 10.00-11.00 Uhr

Beate Jung

OR-17-024

Mi. 05.09.18 17.45-18.30 – 19.15 Uhr

Sabine Jonak

OR-17-021

Do. 30.08.18 10.30-11.15 – 12.00 Uhr

Sabine Jonak

OR-17-006 / 232

Do. 30.08.18 20.00-21.00 Uhr

Diana Schmitz

Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

OR-17-028

Fr. 31.08.18 08.30-09.15 – 10.00 Uhr

Dorothee Huperz

OR-17-027 / 260

Fr. 31.08.18 10.00-10.45 – 11.30 Uhr

Dorothee Huperz

OR-17-013 / 282 Altenhof

Bürgerbegegnungsstätte

Mo. 03.09.18 18.00-19.00 Uhr

Beate Jung

OR-17-030 / 285 Hünsb.TH.

Mi. 05.09.18 18.00-19.00 Uhr

Stefanie Eisenburger

OR-17-022 Ottfingen TH.

Di. 04.09.18 17.00-17.45 Uhr

Sabine Jonak

OR-17-002 / 289 Rothe. TH.

Do. 30.08.18 18.00-19.00 Uhr

Stefanie Eisenburger

Wassergymnastik VA

Keine zusätzliche Eintrittsgebühr

Schwimmbhalle Wenden

OR-17-019 / 277 Wenden:

Mo. 03.09.18 - 12 x 15.45 - 16.30 Uhr

OR-17-018 / 276 dto:

Mo. 03.09.18 - 12 x 16.30 - 17.15 Uhr

OR-17-015 / 274 dto:

Sa. 01.09.18 - 12 x 08.30 - 09.15 Uhr

OR-17-016 / 275 dto:

Sa. 01.09.18 - 12 x 09.15 - 10.00 Uhr

OR-17-014 / 272 dto:

Sa. 01.09.18 - 12 x 10.15 - 11.00 Uhr

Lehrschwimmbecken/Schule-Gerlingen

OR-16-033 / 295 Gerlingen

Mo. 03.09.18 - 12 x 17.30 - 18.15 Uhr

OR-17-001 / 296 dto:

Mo. 03.09.18 - 12 x 18.15 - 19.00 Uhr

OR-17-017 / 273 dto:

Di. 04.09.18 - 12 x 17.30 - 18.15 Uhr

OR-17-009 / 271 dto:

Di. 04.09.18 - 12 x 18.15 - 19.00 Uhr

OR-17-005 / 290 dto:

Mi. 05.09.18 - 12 x 16.45 - 17.30 Uhr

OR-17-008 / 270 dto:

Mi. 05.09.18 - 12 x 17.30 - 18.15 Uhr

OR-17-003 / 280 dto:

Mi. 05.09.18 - 12 x 18.15 - 19.00 Uhr

OR-17-010/ 278 dto:

Do. 30.08.18 - 12 x 18.00 - 18.45 Uhr

OR-17-023 / 279 dto:

Do. 30.08.18 - 12 x 18.45 - 19.30 Uhr

Leitung: Jutta Breuer, Jana Breuer,
Carmen Valperz, Mechthild Schuchert

Ohne Reha - Verordnung ist folgende

Gruppen-Mitgliedschaft erforderlich

„W“ / „WB“ oder „WD“

Gesunder Rücken u.Co
-mit und ohne Gerät-
Bewegungssystem für Erwachsene

„D“

GSW 252 dto:

Mo. 03.09.18 18.30-20.00 Uhr

26 Ustd. KG Katrin Heidbüchel

GSW 258 dto: (RK)

Mo. 03.09.18 19.30-21.00 Uhr

26 Ustd. KG / FLR Carola Knust-Müller

GSW 259 dto: für Senioren

Di. 04.09.18 08.00-09.30 Uhr

26 Ustd. FG Sabine Jonak

GSW 253 dto: (RK)

Di. 04.09.18 09.30-11.00 Uhr

26 Ustd. FLR Dorothee Huperz

GSW 254 dto: (RK)

Di. 04.09.18 17.30-19.00 Uhr

26 Ustd. FLR Diana Schmitz

GSW 255 dto: (RK)

Di. 04.09.18 19.30-21.00 Uhr

26 Ustd. FLR Jutta Breuer

GSW 250 dto: (RK)

Mi. 29.08.18 09.15-10.45 Uhr

26 Ustd. KG / FLR Carola Knust-Müller

GSW 256 dto:

Mi. 29.08.18 19.30-21.00 Uhr

26 Ustd. FG S.Jonak / J. Eichert

GSW 260 dto: (RK)

Fr. 31.08.18 10.00-11.30 Uhr

26 Ustd. KG / FLR Dorothee Huperz

Total Body Workout
-mit und ohne Gerät-

„D“ VA

GSW 249 Hillmicke:

Mo. 03.09.18 9.00-10.30 Uhr

26 Ustd. FG Sabine Jonak

GSW 291 dto:

Do. 30.08.18 9.00-10.30 Uhr

26 Ustd. FG / Sabine Jonak

GSW 257 dto:

Do. 30.08.18 19.30-21.00 Uhr

26 Ustd. FG / Julia Eichert

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
dass Haltungs- und
Bewegungssystem für Erwachsene
„A“

GSW 281 Hillmicke: VA

Gymnastik-/Spiegelraum (R)

Mo. 03.09.18 10.00-11.00 Uhr

13 Std. FLR / Beate Jung

GSW 283 dto: (R)

Mi. 29.08.18 10.00-11.00 Uhr

13 Std. FLR / Beate Jung

GSW 232 dto: (R)

Do. 30.08.18 20.00-21.00 Uhr

13 Std. FLR / Diana Schmitz

GSW 282 Altenhof: (R)

Bürgerbegegnungsstätte

Mo. 03.09.18 18.00-19.00 Uhr

13 Std. FLR / Beate Jung

GSW 285 Hünsborn: (R)

Schule / Turnhalle

Mi. 29.08.18 18.00-19.00 Uhr

13 Std. FLR / Stefanie Eisenburger

GSW 289 Rothemühle: (R)

Schule / Turnhalle

Do. 30.08.18 18.00-19.00 Uhr

13 Std. FLR / Stefanie Eisenburger

Pilates „P“ VA

GSW 293 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

Di. 04.09.18 09.30-10.30 Uhr

13 Std. FP Sabine Jonak

GSW 292 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

Mi. 29.08.18 16.30-17.30 Uhr

13 Std. FP Sabine Jonak

Info+ Anm. ☎ 02762 / 3238 Sabine Jonak

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 + Anmeldung REHA (RK):

Jutta Breuer

☎ 02762/3265

Mo.: 18h-20h und Mi.: 9h-12h

Mechthild Schuchert

☎ 02762/3276

Fr.: 15h-18h

Info + Anmeldung Gesunder Rücken:

Julia Eichert

☎ 02762/984647

Mo.: 10.30-11.30h

info@gsw-hillmicke.de

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 „P“ = jährlich 95,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „P“ in der Woche
Gruppe „PB“ = jährlich 150,- € berechtigt zur Teilnahme an mehreren Kursen aus „B“ + „P“ 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: Mi 03.10.'18; Do. 01.11.+02.11.'18; 17.12.-04.01.2019 Letzte Stunde: 14.12.2018 Erste Stunde nach den Ferien : 07.01.2019

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

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: Natalie Noack