



GS Wenden e.V.

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



Gesundheitssport

„D“ (VA)

GSW 152 dto:

Montag 18.30-20.00 Uhr
KG: Katrin

GSW 159 dto: für Senioren

Dienstag 08.00-09.30 Uhr
FG: Sabine

GSW 156 dto:

Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
FG: Sabine

Total Body Workout -mit und ohne Gerät-

„D“ (VA)

GSW 149 Hillmicke:

Montag 9.00-10.30 Uhr
FG: Sabine

GSW 191 dto:

Donnerstag 9.00-10.30 Uhr
FG: Sabine

GSW 157 dto:

Donnerstag 19.30-21.00 Uhr
FG: N.N.

Pilates „P“ (VA)

GSW 193 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum
Dienstag 09.30-10.30 Uhr
FP: Sabine

GSW 192 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum
Mittwoch 16.30-17.30 Uhr
FP: Sabine

Info+ Anm. ☎ 02762 / 3238 Sabine Jonak

KG =
Krankengymnastin/
Physiotherapeutin

FG =
Fitness- und
Gesundheitstrainerin

FP =
Pilates Fachübungsleiterin

REHA – SPORT

Halle (VA)

Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum/ Halle

OR-19-026 / 181

Montag 09.30-10.30 Uhr
Beate Jung

OR-19-004 / 161

Montag 10.30-11.15-12.00 Uhr
Kim Bamberg

OR-19-014 / 158

Montag 19.30-20.15-21.00 Uhr
Carola Knust-Müller

OR-19-031 / 153

Dienstag 09.00-9.45 – 10.30 Uhr
Miriam Wacker

OR-19-032 / 162

Dienstag 10.30-11.15 Uhr
Miriam Wacker

OR-19-005 / 154

Dienstag 17.30-18.15 – 19.00 Uhr
Diana Schmitz

OR-19-009 / 155

Dienstag 19.30-20.15 – 21 Uhr
Jutta Breuer

OR-19-029 / 150

Mittwoch 09.15-10.00 – 11.00 Uhr
Denitsa Stracke

OR-19-008 / 163

Mittwoch 11.00-11.45 – 12.30 Uhr
Denitsa Stracke

OR-19-028 / 183

Mittwoch 10.00-11.00 Uhr
Beate Jung

OR-19-010 / 164

Mittwoch 17.45-18.30 – 19.15 Uhr
Sabine Jonak

OR-19-013 / 165

Donnerstag 10.30-11.15 – 12.00 Uhr
Sabine Jonak

OR-19-030 / 132

Donnerstag 20.00-20.45 Uhr
Diana Schmitz

OR-19-006 / 166

Freitag 08.30-09.15 – 10.00 Uhr
Dorothee Huperz

OR-19-007 / 160

Freitag 10.00-10.45 – 11.30 Uhr
Dorothee Huperz

Altenhof:

OR-19-027 / 182

Bürgerbegegnungsstätte

Montag 18.00-19.00 Uhr
Beate Jung

Hünsborn TH:

OR-19-033 / 185

Mittwoch 18.00-19.00 Uhr
Vicky Lange

Ottfingen TH:

OR-19-012 / 167

Dienstag 17.00-17.45 Uhr
Sabine Jonak

Rothemühle TH:

OR-19-003 / 189

Donnerstag 18.15-19.00 Uhr
Stefanie Eisenburger

Reha Sport

Wassergymnastik (VA)

Schwimmhalle Wenden

OR-19-015 / 177

Montag 15.45 - 16.30 Uhr

OR-19-016 / 176

Montag 16.30 - 17.15 Uhr

OR-19-023 / 174

Samstag 08.30 - 09.15 Uhr

OR-19-024 / 175

Samstag 09.15 - 10.00 Uhr

OR-19-025 / 172

Samstag 10.15 - 11.00 Uhr

OR-18-001 / 194

Samstag 11.00 - 12.00 Uhr

Lehrschwimmbecken/ Schule-Gerlingen

OR-18-002 / 195

Montag 17.30 - 18.15 Uhr

OR-19-002 / 196

Montag 18.15 - 19.00 Uhr

OR-19-017 / 173

Dienstag 17.30 - 18.15 Uhr

OR-19-018 / 171

Dienstag 18.15 - 19.00 Uhr

OR-19-019 / 190

Mittwoch 16.45 - 17.30 Uhr

OR-19-020/ 170

Mi. 28.08.19 17.30 - 18.15 Uhr

OR-19-021 / 180

Mittwoch 18.15 - 19.00 Uhr

OR-19-001 / 184

Donnerstag 17.15 - 18.00 Uhr

OR-19-022 / 178

Donnerstag 18.00 - 18.45 Uhr

OR-19-011 / 179

Donnerstag 18.45 - 19.30 Uhr

Leitung:

Jutta Breuer, Jana Breuch, Carmen Valperz, Mechthild Schuchert, Miriam Wacker, Vicky Lange

Reha- Sport

Keine Mitgliedschaft

erforderlich

Für Frauen und Männer
ab 16 Jahre

Eine Verordnung durch den Arzt
und die Genehmigung der
Krankenkasse ist erforderlich.

Zielgruppe:

Für Personen mit
Einschränkung des
Stütz- u.
Bewegungsapparates
(Orthopädie)

Die Reha-Sportangebote

werden von speziell
ausgebildeten

Fachübungsleiterinnen geleitet:

B-Lizenz Orthopädie:

- Jutta Breuer
- Jana Breuch
- Kim Bamberg
- Stefanie Eisenburger
- Dorothee Huperz
- Sabine Jonak
- Beate Jung
- Carola Knust-Müller
- Vicky Lange
- Mechthild Schuchert
- Diana Schmitz
- Denitsa Stracke
- Carmen Valperz
- Miriam Wacker

Ein Einführungsgespräch
ist unbedingt erforderlich!

Info + Anmeldung:

REHA RK:

Jutta Breuer

☎ 02762 / 4074511

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

Mechthild Schuchert

☎ 02762 / 3276

Fr.: 15-18 Uhr

info@gsw-hillmicke.de

Ohne Reha - Verordnung
ist eine Mitgliedschaft möglich

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 „A“ + „B“ + „D“ + „P“ 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 „A“ + „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 „A“ + „B“ in der Woche
Gruppe „WD“ = jährlich 192,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „W“ + und Kursen aus „A“ + „B“ + „C“ + „D“ + „P“ in der Woche

Keine Sportstunden: Donnerstag 20.2 – 24.2.2020

Erste Stunde im Januar: Dienstag 07.01. '20

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

Die HSG/GSW übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche 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