

Reha-Sportangebote im GZH

Aktiv für den Rücken / gegen Arthrose / mit TEP

Bewegung, Spiel und Sport für Männer und Frauen, die unter Wirbelsäulen- oder anderweitigen Gelenkbeschwerden leiden - nach dem Prinzip „Viel bewegen, wenig belasten“ geeignet auch für Personen nach Operationen und nach Gelenkersatz - Aktivitäten in der Gymnastikhalle.

Kurszeiten

Kurs-Nr. AGA 1	montags	09.00 - 10.00 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. AGA 6	montags	12.00 - 13.00 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. AGA 2	montags	16.00 - 17.00 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. AGA 3	dienstags	12.00 - 13.00 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. AGA 4	dienstags	16.00 - 17.00 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. AGA 7	mittwochs	12.00 - 13.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. AGA 8	mittwochs	15.00 - 16.00 Uhr	(Kursleitung: Anne Diedrich)
Kurs-Nr. AGA 12	mittwochs	16.00 - 17.00 Uhr	(Kursleitung: Anne Diedrich)
Kurs-Nr. AGA 13	donnerstags	11.00 - 12.00 Uhr	(Kursleitung: Marina Seuster)
Kurs-Nr. AGA 9	donnerstags	12.00 - 13.00 Uhr	(Kursleitung: Dirk Vollmann)
Kurs-Nr. AGA 5	donnerstags	16.00 - 17.00 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. AGA 10	freitags	11.00 - 12.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. AGA 11	freitags	12.00 - 13.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. AGA 14	freitags	13.00 - 14.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)

Durchführungsort **Gymnastikhalle Sportklinik Hellersen (Haus II)**

Aqua-Aktiv für den Rücken / gegen Arthrose / mit TEP

Gerade im Wasser ist vielseitige Bewegung sinnvoll für Menschen mit Wirbelsäulen- oder anderweitigen Gelenkbeschwerden. Durch die Auftriebskraft des Wassers (33 Grad warm) lässt sich das therapeutische Prinzip "Viel bewegen, wenig belasten" hier besonders gut umsetzen.

Kurszeiten

Kurs-Nr. QGA 1	montags	15.30 - 16.15 Uhr	(Kursleitung: Katja Tatay)
Kurs-Nr. QGA 2	montags	16.15 - 17.00 Uhr	(Kursleitung: Katja Tatay)
Kurs-Nr. QGA 6	montags	18.30 - 19.15 Uhr	(Kursleitung: Melanie Neumann)
Kurs-Nr. QGA 7	montags	19.15 - 20.00 Uhr	(Kursleitung: Melanie Neumann)
Kurs-Nr. QGA 11	montags	20.00 - 20.45 Uhr	(Kursleitung: Melanie Neumann)
Kurs-Nr. QGA 10	dienstags	12.15 - 13.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 8	dienstags	13.00 - 13.45 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 9	dienstags	13.45 - 14.30 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. QGA 3	dienstags	14.30 - 15.15 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. QGA 15	mittwochs	11.00 - 11.45 Uhr	(Kursleitung: Marina Seuster)
Kurs-Nr. QGA 16	mittwochs	11.45 - 12.30 Uhr	(Kursleitung: Katja Tatay)
Kurs-Nr. QGA 17	mittwochs	13.00 - 13.45 Uhr	(Kursleitung: Marina Seuster)
Kurs-Nr. QGA 18	mittwochs	13.45 - 14.30 Uhr	(Kursleitung: Katja Tatay)
Kurs-Nr. QGA 14	mittwochs	18.30 - 19.15 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 12	mittwochs	19.15 - 20.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 13	mittwochs	20.00 - 20.45 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 4	donnerstags	12.00 - 12.45 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. QGA 5	donnerstags	12.45 - 13.30 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. QGA 19	donnerstags	15.00 - 15.45 Uhr	(Kursleitung: Katja Tatay)
Kurs-Nr. QGA 20	donnerstags	15.45 - 16.30 Uhr	(Kursleitung: Katja Tatay)

Durchführungsort **Bewegungsbad Sportklinik Hellersen (Haus II)**

Aktiv gegen Osteoporose

Speziell entwickeltes 3-Stufen-Konzept, das einen sanften Trainingsaufbau mit Knochenaufbau stimulierenden Reizen unter Berücksichtigung der individuellen Belastbarkeit ermöglicht. Mit Spaß in der Gruppe erfahren Sie, wie Sie selbst für Ihre Gesundheit aktiv werden können.

Kurszeiten

Kurs-Nr. AGO 1	dienstags,	16.15 - 17.15 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
----------------	------------	-------------------	------------------------------------

Durchführungsort **Gymnastikhalle Sportklinik Hellersen (Haus I)**