

Willkommen

Angebote

Interesse ?

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit dem 04. April 2005 besteht der Verein "Gesundheitszentrum Hellersen (GZH) in der Sportklinik e.V."

Im Rahmen des Vereins bieten wir neben der ärztlichen und physiotherapeutischen Hilfe in der Sportklinik zahlreiche Angebote, die helfen sollen, selbst für die Gesundheit aktiv zu werden. Sowohl in der Behandlung von Erkrankungen als auch für den Erhalt der Gesundheit haben dabei zahlreiche wissenschaftliche Studien den besonderen Nutzen von Bewegung, Sport und adäquater Ernährung bewiesen (siehe www.gzh.hellersen.de). Jedoch ist zu beachten, dass nicht jeder Sport uneingeschränkt zu befürworten ist. Gerade im Zusammenhang mit Erkrankungen oder verminderter Belastbarkeit, z.B. bei älteren Menschen, sieht das GZH daher seine besondere Aufgabe in der Konzeptionierung, Durchführung und wissenschaftlichen Überprüfung gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsprogramme.

Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ärzten, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten ermöglicht das Gesundheitszentrum Hellersen einen ebenso Erfolg versprechenden wie innovativen Weg zur Förderung der öffentlichen Gesundheit. Wir würden uns daher freuen, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Wolfgang Rummeld
Vorsitzender GZH

Dr. med. Ernst Jakob
stellv. Vorsitzender

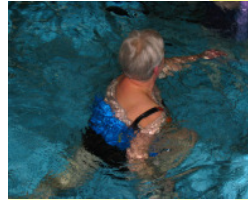
Präventionssport

zur Förderung von Gesundheit und zur Vermeidung von Erkrankungen - auch zur Förderung betrieblicher Gesundheit



Rehabilitationssport

zur Wiederherstellung der Gesundheit: vom Arzt verordnet, von den Kassen gefördert (bei Arthrose und Osteoprose)



Gesundheitsberatung

Lüdenscheider Gesundheitsforum, Ernährungsberatung, Seminare für Betroffene, Übungsleiter, Ärzte, Physiotherapeuten und Interessierte



Wissenschaft

Erarbeitung und wissenschaftliche Überprüfung von therapeutischen Trainingskonzepten, Umsetzung aktueller Erkenntnisse in die Praxis der Kurs- und Seminarangebote

bitte hier abtrennen

Informations-Anforderung (bitte ausfüllen und absenden)

Bitte senden Sie mir weitere Informationen zu den umseitig angekreuzten Angeboten des Gesundheitszentrums Hellersen (GZH) in der Sportklinik e.V. an folgende Adresse.

Ich möchte den kostenfreien Newsletter des GZH abonnieren (e-mail-Adresse notwendig): ja

Name, Vorname: _____

Strasse/-Nr.: _____

Plz./Ort: _____

Tel.: _____ e-mail: _____

Bitte senden an: GZH in der Sportklinik e.V., S. Krakor, Paulmannshöher Str. 17, 58515 Lüdenscheid
oder telefonisch bestellen unter 02351 - 945-2254 oder per e-mail an: gzh@hellersen.de



Rehabilitationssport

Aktiv gegen Arthrose/ mit TEP

Bewegung, Spiel und Sport für Männer und Frauen, die unter Wirbelsäulen- und/ oder anderweitigen Gelenkbeschwerden leiden, in der Gymnastikhalle.

Aktiv gegen Osteoporose

Stufen-Konzept mit sanftem Trainingsaufbau zur Stimulierung des Knochenaufbaus. In der Gymnastikhalle und mit Spaß in der Gruppe erfahren, wie man selbst für die Gesundheit aktiv werden kann.

Aqua-Aktiv gegen Arthrose/ mit TEP

Bewegung, Spiel und Sport für Männer und Frauen, die unter Wirbelsäulen- und/ oder anderweitigen Gelenkbeschwerden leiden, im 33 Grad warmen Wasser.

Ernährung

Ernährungsberatung

auf Basis eines 7-Tages-Protokolls

Seminare

Übungsleiter-Seminare

- "Sport bei Arthrose"
- "Sport bei Osteoporose"
- "Sport bei Diabetes"
- "Sport bei orthopädischen Erkrankungen"
- "Sport gegen Rückenschmerz" (NEU)

Marathon-Projekt Hellersen

Schwimm-Seminar für Triathleten

GZH in der Sportklinik e.V.

Ansprechpartner: Stefan Krakor
 Sportklinik Hellersen
 Paulmannshöher Straße 17
 58515 Lüdenscheid-Hellersen
 Telefon: 02351 / 945-2254
 Fax.: 02351 / 945-2258
 E-Mail: gz@hellersen.de
 URL: www.gesundheitszentrum-hellersen.de



Gesundheitszentrum Hellersen in der Sportklinik e.V.

"Aktiv
&
Gesund"

Gesundheitsorientierte
Angebote

So finden Sie uns:

