

Kursangebot

Rehabilitationssport

Stand 12.03.2024



Gesundheitszentrum Hellersen e.V.  
Verein für Gesundheitsförderung durch Bewegung,  
Sport und Ernährung in der Sportklinik Hellersen

### 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 Gelenk-Operationen und nach Gelenkersatz.

<i>Kurs-Nr. AGA 1</i>	<i>montags</i>	<i>09.30 - 10.15 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 6</i>	<i>montags</i>	<i>12.00 - 12.45 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 2</i>	<i>montags</i>	<i>16.15 - 17.00 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Stefan Krakor)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 3</i>	<i>dienstags</i>	<i>12.00 - 12.45 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 4</i>	<i>dienstags</i>	<i>15.30 - 16.15 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 7</i>	<i>mittwochs</i>	<i>12.00 - 12.45 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 12</i>	<i>mittwochs</i>	<i>16.15 - 17.00 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Markus Frings)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 8</i>	<i>mittwochs</i>	<i>17.15 - 18.00 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Markus Frings)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 13</i>	<i>donnerstags</i>	<i>11.15 - 12.00 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sigrid Kellner-Sieme)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 9</i>	<i>donnerstags</i>	<i>12.15 - 13.00 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sigrid Kellner-Sieme)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 5</i>	<i>donnerstags</i>	<i>16.15 - 17.00 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Stefan Krakor)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 10</i>	<i>freitags</i>	<i>11.00 - 11.45 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Kurs-Nr. AGA 11</i>	<i>freitags</i>	<i>12.00 - 12.45 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Durchführungsort</i>	<b>Gymnastikhalle Sportklinik Hellersen (Haus II)</b>		

### Aktiv gegen Osteoporose

Speziell abgestimmtes Konzept, das einen sanften Trainingsaufbau mit Knochenaufbau stimulierenden Reizen unter Berücksichtigung der individuellen Belastbarkeit ermöglicht.

<i>Kurs-Nr. AGO 1</i>	<i>dienstags,</i>	<i>11.00 - 11.45 Uhr</i>	<i>(Kursleitung: Sabine Eßer)</i>
<i>Durchführungsort</i>	<b>Gymnastikhalle Sportklinik Hellersen (Haus II)</b>		