

Kurse & Seminare

» 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"
- "Sport nach Gelenkersatz"

Marathon-Projekt Hellersen



Kontakt

GZH in der Sportklinik e.V.

Ansprechpartner: Stefan Krakor
Sportklinik Hellersen, Haus 3
Paulmannshöher Straße 17
58515 Lüdenscheid-Hellersen

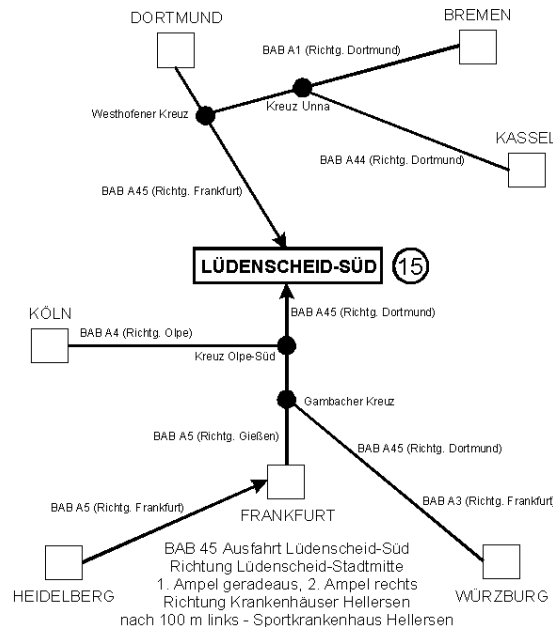
Telefon: 02351 / 945-2254

Fax: 02351 / 945-2258

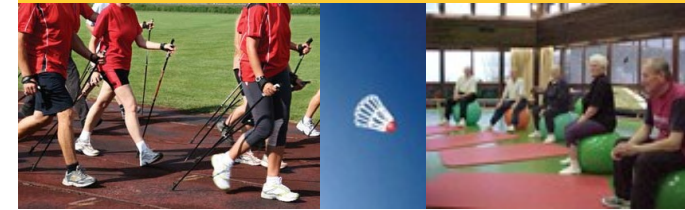
Email: gz@hellersen.de

www.gesundheitszentrum-hellersen.de

So finden Sie uns:



Gesundheitszentrum Hellersen



» Aktiv & Gesund «

Gesundheitsorientierte Angebote

Gesundheitszentrum Hellersen in der Sportklinik e.V.

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 (Email-Adresse notwendig): ja

Name, Vorname: _____,

Strasse/-Nr.: _____ Plz./Ort: _____

Tel.: _____ Email: _____

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 Email an: gzh@hellersen.de