

### 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 - 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	15.30 - 16.30 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: Martina Schäfer)
Kurs-Nr. AGA 9	donnerstags	12.00 - 13.00 Uhr	(Kursleitung: Martina Schäfer)
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 21	montags	11.00 - 11.45 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 22	montags	11.45 - 12.30 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 23	montags	12.30 - 13.15 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 1	montags	15.30 - 16.15 Uhr	(Kursleitung: Sigismund Patzer)
Kurs-Nr. QGA 2	montags	16.15 - 17.00 Uhr	(Kursleitung: Sigismund Patzer)
Kurs-Nr. QGA 6	montags	18.30 - 19.15 Uhr	(Kursleitung: Sabine Roß / Katja Tatay)
Kurs-Nr. QGA 7	montags	19.15 - 20.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Roß / Katja Tatay)
Kurs-Nr. QGA 11	montags	20.00 - 20.45 Uhr	(Kursleitung: Sabine Roß / Katja Tatay)
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: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 3	dienstags	14.30 - 15.15 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. QGA 26	dienstags	15.15 - 16.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 15	mittwochs	11.00 - 11.45 Uhr	(Kursleitung: Angelika Meis)
Kurs-Nr. QGA 16	mittwochs	11.45 - 12.30 Uhr	(Kursleitung: Angelika Meis)
Kurs-Nr. QGA 17	mittwochs	13.00 - 13.45 Uhr	(Kursleitung: Angelika Meis)
Kurs-Nr. QGA 18	mittwochs	13.45 - 14.30 Uhr	(Kursleitung: Angelika Meis)
Kurs-Nr. QGA 24	mittwochs	14.30 - 15.15 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 25	mittwochs	15.15 - 16.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
Kurs-Nr. QGA 14	mittwochs	18.30 - 19.15 Uhr	(Kursleitung: Sabine Roß)
Kurs-Nr. QGA 12	mittwochs	19.15 - 20.00 Uhr	(Kursleitung: Sabine Roß)
Kurs-Nr. QGA 13	mittwochs	20.00 - 20.45 Uhr	(Kursleitung: Sabine Roß)
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 27	donnerstags	13.30 - 14.15 Uhr	(Kursleitung: Stefan Krakor)
Kurs-Nr. QGA 28	donnerstags	14.15 - 15.00 Uhr	(Kursleitung: Martina Schäfer)
Kurs-Nr. QGA 19	donnerstags	15.00 - 15.45 Uhr	(Kursleitung: Martina Schäfer)
Kurs-Nr. QGA 20	donnerstags	15.45 - 16.30 Uhr	(Kursleitung: Martina Schäfer)

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

### Aktiv gegen Osteoporose

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

#### **Kurszeiten**

Kurs-Nr. AGO 1	dienstags,	16.30 - 17.30 Uhr	(Kursleitung: Sabine Esser-Knautz)
----------------	------------	-------------------	------------------------------------

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