

Newsletter – Newsletter - Newsletter

57. Ausgabe - August 2018

Bereich Gesundheitssport: TEP

Werden Sie aktiv bei Arthrose und Gelenkersatz!

Was ist Reha-Sport?

Der Reha-Sport ist ein auf die Individuelle Diagnose abgestimmtes Bewegungsprogramm.

Reha-Sport unter fachlicher Anleitung kann eine wirksame Ergänzung der ärztlichen Behandlung darstellen!

Ziel ist es, die Ausdauer, Kraft sowie Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.

In der TEP-Gruppe ist das Training speziell ausgerichtet auf Personen mit künstlichem Hüft- und/oder Kniegelenken sowie Arthrose.

**Die Trainingszeit:
Donnerstags von 16:30 - 17.30 Uhr
in der Sporthalle Sonnenbergschule**

Mit einer Reha-Sport-Verordnung können Sie an dem Angebot des SV Glück Auf Gebhardshagen ganz ohne Zuzahlung teilnehmen!

Sprechen Sie ihren Arzt an, ob Reha –Sport eine gute Ergänzung Ihrer Behandlung sein kann.

Jeder niedergelassene Arzt mit einer Kassenzulassung kann eine Reha-Sport-Verordnung ohne Belastung seines Budgets ausstellen!



Newsletter – Newsletter - Newsletter

57. Ausgabe - August 2018



Bereich Waldschwimmbad: Hundeschwimmen

Wir möchten alle wasserliebenden Hunde zum Schwimmen am 16.09.2018 von 15:00 - 19:00 Uhr in das Waldschwimmbad einladen.

Natürlich sind auch die zweibeinigen Begleiter herzlich eingeladen.

Der Eintritt pro Pfote und Fuß beträgt 0,50€.

Für das leibliche Wohl der Begleitungen bieten wir Kaffee, Kuchen
leckeres vom Grill und Getränke.

Das Wasser in den Schwimmbecken ist Chlorfrei.

Jeder Hund erhält einen Beutel für die Hinterlassenschaften, diese sind unbedingt aufzunehmen.

Kampfhunde, aggressive Hunde dürfen das Bad nicht nutzen. Die Halter sind für die Sicherheit verantwortlich und haftbar. Bitte an Impfpass und Haftpflichtversicherung denken



Newsletter – Newsletter - Newsletter

57. Ausgabe - August 2018

Bereich Handball:



**Wir suchen
DICH!!!**

**Teamgeist, Koordination, Schnelligkeit, Ballgefühl,
Abwechslung & Action – all das bietet der Handball!
Und wir bieten Dir eine passende Mannschaft!**

<u>Kinder</u> Dienstags von 16:30 - 18:00 Uhr Halle: Burgsporthalle Trainer: Roland Marischen	<u>Frauen</u> Dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr Donnerstags von 18:30 - 20:30 Uhr Halle: Burgsporthalle Trainer: Roland Marischen
<u>Mädchen und Jungen</u> <u>ab 11 Jahren</u> Mittwochs von 17:00 - 19:30 Uhr Halle: Burgsporthalle Trainer: Roland Marischen	<u>Männer</u> Dienstags von 19:00 - 21:00 Uhr Donnerstags von 18:30 - 20:30 Uhr Halle: Burgsporthalle Trainer: Michael Wolter

Egal ob Anfängerin oder Fortgeschritten wir suchen motivierte
Spieler und Spielerinnen, die Spaß am Handball haben!
Falls du Interesse hast schau´ einfach beim Training vorbei!

Roland Marischen: 015141406069
Michael Wolters: 01797366428
SV Glück Auf 1901 Gebhardshagen e.V.
Tel. : 05341/77015
E-Mail: kim.kiesewetter@glueck-auf-gebhardshagen.de



Newsletter – Newsletter - Newsletter

57. Ausgabe - August 2018

Bereich Fitness: Kantaera-Kurs startet wieder voll durch

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet.



Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Das Tempo ist langsamer als bei einem normalen Aerobic -Training. Hierdurch werden gelenkschonende Übungsausführung, besonders betont.

Durch fließende Übergänge und durch die geringe Belastung der Gelenke ist KANTAERA® für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger sehr gut geeignet.

Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben.

Trainingszeit von Kantaera:

Montags, 19:00 – 20:00 Uhr,
Sporthalle Gymnasium Fredenberg (GAF), Hans-Böckler-Ring 20a

Mitzubringen sind... bequeme Sportbekleidung, Handtuch und Getränke
Anmeldung Geschäftsstelle Glück Auf 05341-77015 oder B. Wehrmann 0170-2881170