



SC Buer-Hassel 1919 e.V.



SC Hassel 1919 e. V. • Postfach 200810 • 45843 Gelsenkirchen

www.sc-hassel-gesundheitssport.de

Anmeldung:

Abteilungsleiter:
Friedhelm Luka

F.Luka, e-mail: frika@gelsennet.de

Stellvertretende Abteilungsleiterin:
Elke Knaup

Tel. 0209 / 420 91 43 und mobil: 0157-740 99 341

Fax: 0209 / 31 96 328

Kassierer:
Dr. med. Heiko Schoppe

Weitere Informationen und Fragen zur Anmeldung geben wir auch gerne in der Geschäftsstelle.

dienstags 11. 00 Uhr und donnerstags 19.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Rehabilitation §44 SGB IX

anerkannt und zertifiziert ambulanter Herzsport

Walking/Nordic Walking Gesundheitsförderung aktiv und Fit

Ein Kursangebot auch geeignet für Sport bei Diabetes, Sport in der Krebsnachsorge

Kursleiter: Friedhelm Luka, DOSB Übungsleiter Prävention und Rehabilitation 2. Lizenzstufe (amb. Herzsport, Sport bei Diabetes) Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ Nordic Walking

Regelmäßige Bewegung ohne Leistungsdruck aber mit Spaß an der Bewegung und Lust am Leben. Die Kompetenz ärztlicher Betreuung und eines erfahrenen Übungsleiter verbunden mit dem Gruppenerlebnis helfen mit der Erkrankung besser zurecht zu kommen. Mit der körperlichen Aktivität können sie das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen. Trainingsteuerung durch regelmäßige Kontrolle der Herzfrequenz.

Ort: Zum Ehrenmal 21 49894 Gelsenkirchen

Medical Center Bergmannsheil (MCBB); Trainingsgelände „**DSV nordic aktiv Walking Zentrum Schoß Berge**“
Wochentag/Zeit: Donnerstag 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Gruppengröße: min. 12 TN Kursgebühr 148 EUR

Beginn: 15.04.2010 -24.06.2010 12 Wochen

Bemerkung: Stöcke werden gestellt, zusätzliche ärztliche Begleitung, Notfallmanagement, min. Belastbarkeit ca. 100 Watt

Teilnahmevoraussetzung: Belastungs Check- Medizinischer Informationsbogen LSB

Geschäftsstelle: SC Buer-Hassel 1919 e.V. • Lüttinghofstr. 3 • Stadion Lüttinghof • 45896 Gelsenkirchen

☎ 0209/64214

E-Mail: sportclub@sc-hassel1919.de

Stadt Sparkasse Gelsenkirchen

☎ 0209/63386

Web : www.sc-hassel1919.de

Kto.-Nr.: 157 002 020

Steuer-Nr. 318/5820/0013

LSB Vereins-Kennziffer 3002031

BLZ: 420 500 01