

**Programm**

**Infostände und Checks:** Computer-Sehtest/Messung Augeninnendruck, Laufbandanalyse/elektronische Fußmessung, Stresstest, Ultraschall Schilddrüse; Info Schlaganfall, Infostände VFL Hülsenbusch und VFL Berghausen, Cholesterin, Blutdruck/Blutzucker, 1. Hilfe Herz-Lungen-Wiederbelebung/Defibrillator-Einsatz, Life-Kinetik, Paleo-Ernährungskonzept.

**Analyse:** Körperstruktur, Venenmessung und Venenmobil, Segway- und E-Bike-Testparcours, Physiotherapeutische Massagen, Rollatortraining, Bewegung gegen Krebs.

**Vorträge:** „Leistungsschmerzen beim Sportler aus orthopädischer Sicht – Hüftarthroskopie“ von Dr. med. Claus Eiermann (Katholische Kliniken Oberberg); „Wenn die Hüfte schmerzt: Fit mit einem Kunstgelenk“ von Dr. Stefan Fabian (Katholische Kliniken Oberberg); „Schlaganfall“ von Prof. Dr. Franz Blaes (Klinikum Oberberg); „Rückenschmerz – irgendwann trifft es jeden?“ von Orthopäde Dr. Markus Köchling; „Schmerz beseitigung ohne Medikament“ von Udo Kutscher, Schmerztherapie und Bewegungslehre; „Diabetes und Sport“ von Dr. Helmut Puschmann; „Selbstuntersuchung der weiblichen Brust“ von Dr. Anja Weishap (Brustzentrum Gummersbach).

**(Mitmach-)Aktionen:** Schnupper-Tennis, Handball (TV Gelpetal); Schnupper-Tischtennis, -Nordic-Walking, -Kinderturnen; Kindersportabzeichen; Air-Trac-Matte; Mädchen Kunstturnen (TV Hülsenbusch); Schnupper-Lach-Yoga; Barfuß-Pfad-Erlebnis (AOK-Kindergarten Berghausen); Schnupper-Salsa/Aerobic, -Aroha, -Taekwondo, -Core-Training; Latin-Dance; Down-Hill (Mountainbike); Atem & Entspannungstechniken; Steetsoccer (VFL Berghausen-Gimborn).



# Gemeinsam fitter

Sportclubs starten Kooperation mit einem Gesundheitstag

Morgen wird nicht nur die Kooperation zwischen den Sportvereinen TV Hülsenbusch, VFL Berghausen-Gimborn und dem TV Gelpetal offiziell besiegelt; sie startet zugleich mit einer Leistungsschau der Clubs. An den drei Vereinsstandorten findet am Samstag von 10 bis 16 Uhr ein Gesundheitstag statt. Ein Blick ins umfangreiche Programm lohnt sich, denn es finden sich Angebote für jedes Alter.

**MITMACHEN.** Ein kostenloser Busservice bringt die Besucher von Ort zu Ort. Sportkleidung ist empfohlen, denn Mitmachen ist angesagt. Zudem wird ganztägig in Berghausen und Hülsenbusch ein Kinderprogramm angeboten. Des Weiteren gibt es gesunde

Leckereien. Einem Tag mit Sport, Spaß und Information steht nichts mehr im Weg.

„Die Vereine unterstützen sich gegenseitig

**VOLLES PROGRAMM.** Für die Vorträge zu Schlaganfall, Rückenleiden, künstlicher Hüfte oder Leistungsschmerzen bei Sportlern wurden namhafte Referenten gewonnen. Es können Taekwondo, Tischtennis, Beachhandball, Tennis, Nordic Walking oder Lach-Yoga probiert werden. Die Turner und Downhill-Fahrer zeigen ihr Können. Alles ist kostenlos, und nur bei den Gesundheitschecks ist eine Voranmeldung nötig.

**WIN-WIN.** „Sport-Kooperation HüBeGe“ nennen die drei Vereine ihre künftige Zusammenarbeit. Ihre insgesamt 1.700 Mitglieder können rund 50 verschiedene Sportangebote nutzen – und das alles in einem Radius von vier Kilometern. Die Idee fußt auf der wissenschaftlichen Erhebung zweier Studentinnen der Deutschen Sporthochschule Köln, die anhand der Clubs den demografischen Wandel in Sportvereinen untersuchten. „Wir haben gemerkt, dass wir uns unterstützen können, ohne uns Mitglieder wegzunehmen“, sagt Dorothea Holzschneider, Vorsitzende des TV Hülsenbusch. Alle Informationen zur Kooperation finden sich im Internet: [www.sport-koop-huebege.de](http://www.sport-koop-huebege.de)

**Wir achten auf unsere Gesundheit. Welche Krankenkasse unterstützt uns dabei?**



Sichern Sie sich mit dem IKK Gesundheitskonto und IKK Bonus bis zu 600€ jährlich für ein gesundes Leben.



Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

**IKK classic**  
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Jetzt wechseln!



„Das große Ziel immer im Auge behalten.“

Jetzt von unserer einzigartigen genossenschaftlichen Beratung profitieren!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nur wer seine Ziele im Auge behält, kann sie auch verwirklichen. Gut, wenn man sich auf diesem Weg auf einen starken Partner verlassen kann. Mit unserer genossenschaftlichen Beratung helfen wir Ihnen, Ihren ganz persönlichen Antriebs zu verwirklichen und Ihre Ziele zu erreichen. Lassen Sie sich beraten – vor Ort in einer unserer 29 Geschäftsstellen oder online unter [www.volksbank-oberberg.de](http://www.volksbank-oberberg.de)

Volksbank Oberberg eG

**KLINIKUM OBERBERG**  
Brustzentrum

Gesundheitstag 2014. Wir sind dabei!

**SEMINAR ZUR BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG**

23. August, 11.30 Uhr  
Mehrzweckhalle Berghausen

Lernen Sie am Modell, Ihre Brust selbst auf mögliche Knoten abzutasten. Ihre Ansprechpartnerin: **Dr. Anja Weishap, Chefärztin der Gynäkologie am Kreis Krankenhaus Gummersbach.**

Im Brustzentrum Oberberg bieten wir Ihnen:

- persönliche & fachkompetente Betreuung
- Brustkrebsfrüherkennung
- Strahlentherapie während der OP
- brusterhaltende operative Therapie
- ambulante Nachbehandlung
- psychologische Begleitung
- uvv.

[www.klinikum-oberberg.de](http://www.klinikum-oberberg.de)

**RPP**  
Gesellschaft für Rehabilitation, Prävention und Pflege mbH  
Klinikum Oberberg

**GESUND BLEIBEN – FIT WERDEN!**  
RPP – Ambulantes Therapie- und Reha-Zentrum

Unsere Stärken:

- Ambulante neurologische Reha
- Ambulante orthopädische Reha
- Ambulante kardiologische Reha
- Physiotherapie

Tel: 0 22 61.17-4000

[www.rpp-gummersbach.de](http://www.rpp-gummersbach.de)