



**TV Hülsenbusch**, Dorothea Holzschneider, Schwarzenberger Str. 16, 51647 GM  
02261-913758, [vorsitzende@tvhuelsenbusch.de](mailto:vorsitzende@tvhuelsenbusch.de); [www.tv-huelsenbusch.de](http://www.tv-huelsenbusch.de)

**VfL Berghausen-Gimborn**, Jörg Jansen, Gartenstr. 12, 51647 Gummersbach  
02266-3850, [jansen@gdp-koeln.de](mailto:jansen@gdp-koeln.de), [www.vflberghausen.de](http://www.vflberghausen.de)

**TV Gelpetal**, Bernd Vorländer, Gelpestr. 33, 51647 Gummersbach  
02261-546617, [askan2000@4dsl.de](mailto:askan2000@4dsl.de), [www.tv-gelpetal.de](http://www.tv-gelpetal.de)

## Angebote / Veranstaltungen / Aktionen / Aktivitäten / Vorträge und Zeitplan Gesundheitstag 2014, Samstag, 23.08.14, 10.00-16.00 Uhr Gummersbach-Hülsenbusch, Berghausen, Gelpetal

### 1. Allgemeine Informationen zu allen Veranstaltungen und Aktionen

- ▶ **Weitere Informationen** zur Veranstaltung erhalten Sie an den jeweiligen Infoständen vor Ort.
  - ▶ **Gesundheitsbewusste Leckereien** werden in Hülsenbusch und Berghausen angeboten.
  - ▶ Wir empfehlen allen Teilnehmern/innen, die Veranstaltung in **Sport- oder in bequemer Freizeitkleidung** zu besuchen. Damit sind Sie sicher, an allen Aktionen teilnehmen zu können.
  - ▶ Die Veranstaltung wird in allen drei Dörfern durchgeführt. **Die Farbe steht für die Orte:**
- |                    |                   |                 |
|--------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Hülsenbusch</b> | <b>Berghausen</b> | <b>Gelpetal</b> |
|--------------------|-------------------|-----------------|
- ▶ Zwischen den Veranstaltungsorten ist ein kostenfreier (Spende erbeten) **Pendelbus** eingesetzt.
  - ▶ Die Vorträge / Aktionen (Zeit- und Termin gebunden) dauern i. d. R. **ca. 20-30 Minuten**.
  - ▶ Bitte kommen Sie zu allen **Terminen pünktlich**. Der Zeitplan ist eng und wird eingehalten.
  - ▶ **Termine mit „gleichen oder sich überschneidenden“ Uhrzeiten** finden jeweils in unterschiedlichen Räumen statt. Beachten Sie die „Hinweise“.
  - ▶ Ganztägig wird in Berghausen und Hülsenbusch ein „**Kinderprogramm**“ angeboten. Ihre Kinder werden von erfahrenen Übungsleiter/innen / Betreuer/innen der Vereine betreut.
  - ▶ Erforderliche **Voranmeldungen** (siehe unter „Hinweise“) nimmt Kerstin Ihne entgegen.  
Telefon: 02266/6576 oder Mail: [bernd.ihne@t-online.de](mailto:bernd.ihne@t-online.de).

### 2. Ganztägige Veranstaltungen und Aktionen (durchgängig von 10.00-16.00 Uhr)

51647 Gummersbach-Hülsenbusch/Wegescheid, Waldweg, Schule und Turnhalle		
Veranstaltung / Aktion	Anbieter	Hinweise
▶ <b>Check: Computer-Sehtest</b> ▶ <b>Info- / Verkaufsstand</b>	Augenoptik Zapp	
▶ <b>Messung Augeninnendruck</b> ▶ <b>Info- / Verkaufsstand</b>	Augenoptik Zapp	Günstiger Preis für die Messung des Augeninnendrucks
▶ <b>Check: Laufbandanalyse</b> ▶ <b>Info- / Verkaufsstand</b>	Firma Orthopädie- und Schuhtechnik Achim Hardt	Dauer ca. 20 Min. Mittagspause 12.00-13.00 h
▶ <b>Check: Elektronische Fußmessung</b>	Firma Orthopädie- und Schuhtechnik Achim Hardt	Dauer ca. 20 Min. Mittagspause 12.00-13.00 h
▶ <b>Check: Rücken (Wirbelsäule)</b> ▶ <b>Info- / Verkaufsstand</b>	IKK Classic	Dauer des Checks ca. 20 Min.
▶ <b>Check: Stresstest</b> ▶ <b>Info- / Verkaufsstand</b>	IKK Classic	Dauer des Checks ca. 20 Min.
▶ <b>Mitmachaktion: Müsli-Fahrrad</b> ▶ <b>Info- / Verkaufsstand</b>	IKK Classic	Dauer des Checks ca. 20 Min.
▶ <b>Check: Ultraschall Schilddrüse</b>	Schilddrüsenliga	Mittagspause 12.00-12.30 h <b>Voranmeldung erforderlich</b>
▶ <b>Verkaufs- / Infostand: Aloe Vera-Produktinformation</b>	Vanessa Heimes Verena Bick	
▶ <b>Infostand: Schlaganfall</b>	OASe Wiehl / Selbsthilfegruppe	
▶ <b>Infostand: Angebote des TV Hülsenbusch</b>	TV Hülsenbusch	

51647 Gummersbach-Berghausen, Espenweg, Mehrzweckhalle und Nebenräume		
Veranstaltung / Aktion	Anbieter	Hinweise
▶ Check: Cholesterin ▶ Infostand „Gesundheit“	AOK	
▶ Check: Blutdruck / Blutzucker ▶ Infostand, Broschüren, Proben	Montanus Apotheke Frielingsdorf	
▶ Mitmachaktion: 1. Hilfe ▶ Herz-/Lungen-Wiederbelebung ▶ Defibrillator-Einsatz für Laien	Ambulanzservice Bergisches Land	
▶ Infostand ▶ Mitmachaktion: Life-Kinetik	Barmer-GEK	Trainingsformen zur Förderung des Gehirns
▶ Infostand ▶ Paleo-Ernährungskonzept ▶ Check / Analyse: Körperstruktur	Sandra Gerhard Gesundheitscoach	
▶ Check: Venenmessung Venenmobil	Deutsche Venenliga	Dauer 10 Min. / <b>Parkplatz Vor Anmeldung erforderlich</b>
▶ Verkaufs- / Infostand: Magnetschmuck, Sportarmbänder	Firma Energetix-Vertrieb	
▶ Mitmachaktion / Infostand: Segway-, E-Bike- Testparcours	Firma Bergische Konturen	Parkplatz
▶ Mitmachaktion: Streetsoccer	VfL Berghausen-Gimborn	Kinder- und Jugendliche
▶ Infostand „Glücklich und gesund schlank werden und bleiben“	Ingrid Koschinski Heilpraktikerin	
▶ Verkaufs- / Infostand: Aloe Vera-Königin der Heilpflanzen	Barbara Winterholler	
▶ Mitmachaktion: Physiotherapeutische Massagen	Dunja Wien Physiotherapeutin	Art der Massage auf Wunsch <b>Vor Anmeldung erforderlich</b>
▶ Mitmachaktion: Rollatortraining	Firma Sanitätshaus Teremed	
▶ Infostand: Angebote VfL Berghausen-Gimborn	VfL Berghausen-Gimborn	
▶ Infostand: Bewegung gegen Krebs	Deutsche Krebshilfe	Informationsmaterial liegt aus
▶ Infostand: Bewegt, informiert, qualifiziert	KreisSportBund Oberberg	<b>11.00 h - 14.00 h</b>

### 3. Veranstaltungen und Aktionen (von 14.00-16.00 h)

51647 Gummersbach-Peisel, Gelpestr., Beachhandball- und Tennisplatz		
Veranstaltung / Aktion	Anbieter	Hinweise
▶ Mitmachaktion: Schnupper-Tennis	TV Gelpetal - Tennis	Sportkleidung erforderlich
▶ Mitmachaktion: Schnupper-Beach-Handball	TV Gelpetal - Handball	Sportkleidung erforderlich
▶ Vortrag: Sport und Ernährung	Bernd Vorländer, TV Gelpetal	<b>14.00 Uhr</b>

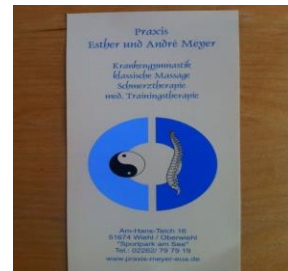
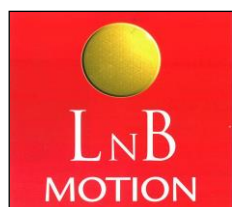
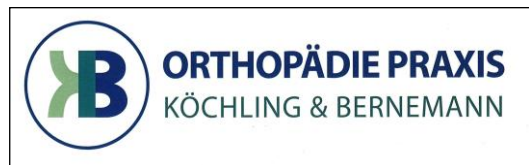
### 4. Vorträge, Veranstaltungen, Aktivitäten, Aktionen (Zeit-, Termin gebunden)

51647 Gummersbach-Hülsenbusch/Wegescheid, Waldweg, Schule und Turnhalle			
Uhrzeit	Vortrag / Veranstaltung / Aktion	Anbieter	Hinweise
10.00 h	▶ Vortrag: Leistschmerzen beim Sportler aus Orthopädischer Sicht	Dr. med. Claus Eiermann Kath. Kliniken Oberberg	Hüftarthroskopie (neue Behandlungsmöglichkeit)
10.30 h	▶ Vortrag: Wenn die Hüfte schmerzt - Fit mit einem Kunstgelenk	Dr. Stefan Fabian Kath. Kliniken Oberberg	
11.00 h	▶ Mitmachaktion: Schnupper-Tischtennis	Wolfgang Schönweitz TV Hülsenbusch	

11.30 h	► Vortrag: Schlaganfall	Prof. Dr. Franz Blaes, Neurologie Klinikum Oberberg	
12.00 h	► Vortrag: Rückenschmerz - irgendwann trifft es jeden?	Dr. Markus Köchling Orthopäde, GM-Karlskamp	
12.30 h	► Mitmachaktion: Kindersportabzeichen	Sarah Voiß TV Hülsenbusch	
13.00 h	<b>Unterzeichnung Kooperationsvereinbarung der Sport-Koop-HüBeGe in Berghausen</b>		
13.30 h	► Mitmachaktion: Air Trac Matte	Thomas Gonschor TV Hülsenbusch	
14.00 h	► Sportliche Vorführung: Mädchen Kunstturnen	Martin Gonschor TV Hülsenbusch	
14.50 h	► Mitmachaktion: Schnupper-Nordic Walking	Martina Friederichs TV Hülsenbusch	
15.00 h	► Vortrag + Mitmachaktion: Schmerz beseitigung ohne Medikament	Udo Kutscher / Schmerztherapie und Bewegungslehre	
15.20 h	► Mitmachaktion: Schnupper-Kinderturnen und Spiele	Sarah Voiß TV Hülsenbusch	

<b>51647 Gummersbach-Berghausen, Espenweg, Mehrzweckhalle und Bühnenraum</b>			
<b>Uhrzeit</b>	<b>Vortrag / Veranstaltung / Aktion</b>	<b>Anbieter</b>	<b>Hinweise</b>
10.00 h	► Vortrag: Diabetes und Sport, dann ► Mitmachaktion: Diabetes-Walk von Berghausen nach Hülsenbusch	Dr. Helmut Puschmann	Vortrag - Blutzuckermessung - Walk - Blutzuckermessung
10.30 h	► Vortrag: Schlaganfall	Prof. Dr. Franz Blaes, Neurologie Klinikum Oberberg	
11.00 h	► Mitmachaktion: Schnupper-Salsa-Aerobic	Michaela Reinerth VfL Berghausen-Gimborn	
11.30 h	► Sportliche Vorführung: Taekwondo	Stefan Funke VfL Berghausen-Gimborn	<b>Parkplatz der Mehrzweckhalle</b>
11.30 h	► Seminar + Vortrag: „Selbstuntersuchung der weiblichen Brust“ (1,5 Std.)	Dr. Anja Weishap Brustzentrum GM-Oberberg	Übung an Brustmodellen <b>Volleyballraum</b>
11.30 h	► Vortrag: Leistschmerzen beim Sportler aus Orthopädischer Sicht	Dr. med. Claus Eiermann Kath. Kliniken Oberberg	Hüftarthroskopie (neue Behandlungsmöglichkeit)
12.00 h	► Mitmachaktion: Schnupper-Aroha	Andrea Luhnau VfL Berghausen-Gimborn	<b>Parkplatz der Mehrzweckhalle</b>
12.00 h	► Vortrag: Wenn die Hüfte schmerzt - Fit mit einem Kunstgelenk	Dr. Stefan Fabian Kath. Kliniken Oberberg	
12.30 h	► Mitmachaktion: Schnupper-Taekwondo (Alter = Ü 30)	Stefan Funke VfL Berghausen-Gimborn	
13.00 h	<b>Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung der Sport-Koop-HüBeGe (geplant: Pressekonferenz mit den 3 Vereinsvorsitzenden, dem Bürgermeister der Stadt GM, den Vorsitzenden KreisSportBund Oberberg und StadtSportVerband GM)</b>		
13.30 h	► Sportliche Vorführung + Mitmachaktion: Latin-Dance	Michaela Reinerth VfL Berghausen-Gimborn	<b>Parkplatz der Mehrzweckhalle</b>
13.30 h	► Vortrag: Rückenschmerz - irgendwann trifft es jeden?	Dr. Markus Köchling Orthopäde, GM-Karlskamp	
14.00 h	► Sportliche Vorführung - Nordhelle: Down-Hill-Sport (Mountainbike)	VfL Berghausen-Gimborn	<b>Treff: Parkplatz Mehrzweckhalle um 13.30 h</b>
14.00 h	► Vortrag + Mitmachaktion: Schmerz beseitigung ohne Medikament	Udo Kutscher / Schmerztherapie und Bewegungslehre	
14.50 h	► Mitmachaktion: Schnupper-Lach-Yoga	Tina Schaky / Lach-Yoga- + Achtsamkeitstrainerin	
15.00 h	► Sportliche Vorführung, Mitmachaktion: Atem-, Entspannungstechniken	Andrea Luhnau VfL Berghausen-Gimborn	<b>Parkplatz der Mehrzweckhalle</b>
15.20 h	► Mitmachaktion: Schnupper-Core-Training	Michaela Reinerth VfL Berghausen-Gimborn	

**Die Sport-Koop-HüBeGe bedankt sich bei allen Anbietern und Unterstützern  
des Gesundheitstages 2014**



**Unser Dank geht auch an:**

**Ingrid Koschinski; Monika Wallbaum-Stöber; Vanessa Heimes;  
Verena Bick; Bernd Vorländer;  
alle vortragenden Ärzte und Übungsleiter/innen und an  
alle diejenigen, die wir vielleicht vergessen haben zu erwähnen!**

