

### ARTHROSEGYMNASTIK HÜFTE/KNIE - Rehabilitationssport

Regelmäßige Bewegung ist eine wichtige Strategie zur Gesunderhaltung der Gelenke. Aber auch dann, wenn Ihre Knie oder Hüfte bereits Zeichen des Gelenkverschleißes (Arthrose) aufweisen, oder Sie schon einen Gelenkersatz (TEP) haben, spielt die richtige Bewegung eine zentrale Rolle, da sie die Therapie sinnvoll unterstützt.

Im Kurs erhalten Sie wichtige Tipps für den Alltag und erlernen gemeinsam einfache Übungen, die Sie zu Hause fortführen können.

**Maximale Teilnehmerzahl: 8**

**Kursleitung:**

Herr Gerd Mez, M. A. Sportwissenschaft /Sporttherapeut DVGS e.V.  
Therapieleiter AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM  
DOSB Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation

Mittwochs, 15:30 bis 16:15 Uhr AGAPLESION BETHESDA ULM

Wir empfehlen Ihnen vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

**Kursnummer 850100-1**