

## XXXL – Sport Angebot Hockergymnastik

Sie sind übergewichtig und möchten gerne wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen? Sie haben aber keine Traute dies alleine anzugehen, weil Sie sich zu unsportlich und zu dick finden? Oder haben Sie vielleicht auch Schwierigkeiten sich alleine zum Sport zu motivieren?

### Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir sind eine Gruppe aus übergewichtigen Frauen und Männern, die sich mit viel Spaß gemeinsam mehr bewegen wollen. Die Bewegungsübungen werden in Form einer Hockergymnastik durchgeführt, so dass wirklich **JEDER** teilnehmen kann, selbst wenn das Laufen momentan schwer fällt. Die Sportgruppe wird professionell durch einen Physiotherapeuten angeleitet, so dass auf individuelle Beschwerden optimal eingegangen werden kann.

**WANN ?** 1. Gruppe jeden Dienstag von 18 bis 20  
Uhr

2. Gruppe jeden Samstag von 10 bis 12  
Uhr

**KOSTEN?** Teilnahme 4 x/Monat 15,00 Euro  
Teilnahme 5 x/Monat 18,00 Euro  
Probetraining 3,00 Euro  
weitere unregelmäßige Teilnahme 4,50 Euro

**WO?** Klinikum Vest GmbH  
Behandlungszentrum  
Knappschafts Krankenhaus,  
Dorstener Str. 151, 45657 Recklinghausen

**In der Abteilung Physiotherapie, im Untergeschoss.**

Wer sich auf den Weg macht, kann mit uns  
gemeinsam den nächsten Schritt gehen.

## Adipositas Selbsthilfegruppe Recklinghausen-Vest

**WANN?** Jeden 1., 3. und 4. Mittwoch im Monat  
um 18.30 Uhr

**WO?** Klinikum Vest GmbH  
Dorstener Str. 151  
45657 Recklinghausen  
Telefon 02361 56-0  
www.klinikum-vest.de  
www.adipositaszentrum-vest.de

**Wir treffen uns im Untergeschoss, im  
großen Konferenzraum.**

**Die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe ist  
natürlich kostenlos.**

**Kommen Sie einfach vorbei,  
Sie sind herzlich willkommen!**

**Ansprechpartner:**  
Jörg Knoblich,  
SHG Leitung: Mobil 0176-38582949  
E-Mail: shg-klinikum-vest@gmx.de



## Adipositas

Selbsthilfegruppe  
Recklinghausen-Vest

Jeden 1., 3. und 4. Mittwoch im Monat  
um 18.30 Uhr

**INFO-ABEND**

**Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr**

Klinikum Vest GmbH  
Akad. Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum  
Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen  
www.klinikum-vest.de



## Unser Angebot richtet sich an alle:

- Die seit Jahren versuchen Ihr Übergewicht zu reduzieren.
- Die sich mit anderen Betroffenen austauschen wollen.
- Die auf konservativem Weg abnehmen wollen.
- Die sich über adipositas-chirurgische Maßnahmen zur Unterstützung der Gewichtsreduktion informieren wollen.
- Die Hilfe bei der Antragstellung zur Kostenübernahme einer adipositaschirurgischen Operation benötigen.
- Die sich nach einer adipositaschirurgischen Operation mit anderen Betroffenen austauschen oder eigene Erfahrungen weitergeben wollen.
- Die Motivation und Unterstützung brauchen, um Gewicht zu reduzieren.
- Die sich über Ernährungsempfehlungen, Sportangebote und verhaltenstherapeutische Maßnahmen informieren und austauschen wollen.

## Informationsveranstaltung speziell für ERSTI´s

Jeder 2. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr  
im Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen

Spezielles Angebot für diejenigen, die noch vor der Entscheidung hinsichtlich einer adipositaschirurgischen Operation stehen oder Hilfe bei der Antragstellung zur Kostenübernahme bei der Krankenkasse benötigen.

### Was kann hier besprochen werden?

- Erste Fragen rund um die Operationen.
- Fragen über die Abläufe vor und nach einer Adipositasoperation.
- Welche Unterlagen werden für die Antragstellung benötigt?
- Wie bereite ich mich auf die Adipositasoperation im Rahmen eines Multimodalen Therapieprogramms konkret vor?
- Wie schreibe ich ein Ernährungsprotokoll, Bewegungsprotokoll, Diätenprotokoll?

Darüber hinaus erhält jeder Interessent nach der Veranstaltung schriftliche Materialien als Hilfestellung für den möglichen Kostenübernahmeantrag.

### Die Teilnahme ist kostenlos.

Ansprechpartner:  
Jörg Knoblich, SHG-Leitung

Weitere Informationen finden Sie auch auf folgenden Internetseiten:

[www.adipositas-foren.de](http://www.adipositas-foren.de)  
[www.adipositasverband-international.de](http://www.adipositasverband-international.de)

Hier können Sie erste Kontakte zu anderen Betroffenen knüpfen oder weitere Informationen zum Thema Adipositas finden.

Auch unsere Selbsthilfegruppe ist hier ebenfalls vertreten. Wir stehen Ihnen bei Fragen und Problemen gerne zur Seite.