



Wuppertal, den 13.01.2026

### **Einladung zum HIM-Sportcamp vom 07.05. – 10.05.2026 in Bad Blankenburg**

*„Meine Stärke bringt mich ans Ziel“*

Kraft bezeichnet die Fähigkeit eines Körpers oder bestimmter Muskelgruppen, einen Widerstand zu überwinden oder entgegenzuwirken. Sie beeinflusst die Bewegung, die Stabilität und ermöglicht die körperliche Kontrolle.

Kraft ist aber noch mehr als nur eine körperliche Stärke. Sie beginnt im Inneren und ist die Energie, die dich antreibt, die Entschlossenheit, deine Ziele zu verfolgen. Sie hilft dir Hindernisse zu überwinden und Herausforderungen anzunehmen. Stärke deine innere Kraft, um sie nach außen zu bringen und somit deine Ziele zu erreichen. Schritt für Schritt lernen wir im Sportcamp, unsere Stärken gemeinsam zu entfalten.

Wir möchten Sie ganz herzlich zu unserem nächsten **Sport- und Bewegungscamp** für Personen mit Hämophilie vom **07.05. – 10.05.2026** nach Bad Blankenburg einladen. Über 4 aktive Tage werden wir uns gemeinsam in Gruppenaktivitäten sowie Einzelbehandlungen und -beratungen in Bewegung bringen.

Dank unserer Kooperationspartner (Roche Pharma AG, Novo Nordisk Pharma GmbH & IBS-MED e.V.) kann die Teilnahme für Patienten auch dieses Mal mit einem Eigenanteil von 189,- Euro kostenreduziert angeboten werden. Begleitpersonen zahlen eine Gebühr von 279,- Euro. Mitglieder unseres Sportvereins (IBS-MED e.V.) erhalten zusätzlich eine Reduzierung der Teilnahmegebühr von 20,- Euro.

Bei Interesse bitten wir Sie, das beiliegende Anmeldeformular bis spätestens **14. Februar** ausgefüllt per Post, Fax oder E-Mail an uns zurückzusenden. Bei Fragen können Sie sich gerne per E-Mail oder telefonisch wochentags zwischen 9 und 13 Uhr mit uns in Verbindung setzen. Wir würden uns freuen, Sie bald in Bad Blankenburg begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Thomas Hilberg & das Team der Sportmedizin Wuppertal



## Vorläufiges Programm

### Bewegung & Sport

- ✓ Frühsport: Morgenroutine
- ✓ Ganztägiges & abwechslungsreiches körperliches Training (Herz-Kreislauf-, Kraft- & Koordinationstraining, Entspannung)
- ✓ Wanderung
- ✓ Aquafitness
- ✓ Funktionelles Krafttraining – bessere Alltagsbewältigung
- ✓ Krafttraining in verschiedensten Formen

### Therapeutische & Medizinische Versorgung

- ✓ Ärztliche Sprechstunde
- ✓ Physiotherapeutische Sprechstunde
- ✓ Erhebung des Gelenkstatus

### Sonstige Informationen

#### Mitzubringen sind

- ✓ Sportbekleidung für Innen- und Außenaktivitäten
- ✓ Hallenturnschuhe, Straßensportschuhe
- ✓ Kleidung für den Nassbereich
- ✓ Wenn vorhanden: Nordic-Walking-Stöcke
- ✓ Ausreichende Faktorenversorgung
- ✓ Ggf. Röntgenbilder, Befunde
- ✓ Ggf. bisherige Trainingsunterlagen

#### Veranstaltungsort / Unterkunft

- ✓ Landessportschule Bad Blankenburg (Thüringen)
- ✓ Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg
- ✓ Tel.: 036741 / 620
- ✓ [www.sportschule-badblankenburg.de](http://www.sportschule-badblankenburg.de)
- ✓ Die Landessportschule Bad Blankenburg ist mit dem PKW oder über den 400 m entfernten Bahnhof gut erreichbar.