

Orthopädische REHA Sportgruppe

BIN ICH DAFÜR GEEIGNET?

- Sie leiden an einer Erkrankung der Wirbelsäule
- Sie haben Haltungsschäden
- Sie haben Morbus Bechterew
- Sie haben Gelenkschäden

WIE KANN ICH AN DER GRUPPE TEILNEHMEN?

- Der Arzt füllt das Formular Nr.56 aus, welches nicht sein Budget belastet.
- Sie senden dieses unterschrieben an ihre Krankenkasse.
- Mit dem genehmigten Formular 56 kontaktieren sie unsere Geschäftsstelle.

WAS ERWARTET MICH IM TRAINING?

Sie treffen sich einmal wöchentlich zu einem einstündigen Training mit anderen Rehasportlern in der Gruppe.

Ziel dieses Trainings ist die

- Verbesserung und/oder Erhalt der körperlichen Funktion
- bei gleichzeitiger Steigerung und/oder Erhalt der Lebensqualität
- sorgfältige Übungsauswahl, die auf eine ganzheitliche Wirkung ausgerichtet ist

TRAININGSZEITEN:

Rehasport rund um den Stuhl:

Geeignet für Menschen, die nicht mehr ganz so gut zu Fuß sind. Wir arbeiten mit und auf dem Stuhl, jedoch nicht am Boden.

Wann: Dienstag 10.00-11.00 Uhr
Wo: TSG Sporthalle C
Kursleitung: Cordula Eschbach

Wann: Mittwoch 09.00-10.00 Uhr
Wo: TSG Konditionsraum
Kursleitung: Cordula Eschbach

Wann: Mittwoch 10.15-11.15 Uhr
Wo: TSG Konditionsraum
Kursleitung: Cordula Eschbach

Rehasport:

Geeignet für Alle, die sowohl im Stehen, als auch im Sitzen und auf dem Boden arbeiten können.

Wann: Montag 16.45-17.45 Uhr
Wo: TSG Sporthalle A
Kursleitung: Susanne Ott

Wann: Dienstag 08.45-09.45 Uhr
Wo: TSG Sporthalle C
Kursleitung: Susanne Ott

Wann: Dienstag 10.00-11.00 Uhr
Wo: TSG Sporthalle C
Kursleitung: Susanne Ott

Wann: Mittwoch 08.30-09.30 Uhr
Wo: TSG Sporthalle A
Kursleitung: Stefanie Mense

