

# 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:           Dienstags 10.00-11.00 Uhr**  
**Wo:             TSG Sporthalle**  
**Kursleitung: Cordula Eschbach**

**Wann:           Mittwochs 14.30-15.30 Uhr**  
**Wo:             TSG Sporthalle**  
**Kursleitung: Cordula Eschbach**

**Wann:           Mittwochs 15.45-16.45 Uhr**  
**Wo:             TSG Sporthalle**  
**Kursleitung: Cordula Eschbach**

## **Rehasport:**

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

**Wann:           Montags 16.15-17.15 Uhr**  
**Wo:             TSG Sporthalle**  
**Kursleitung: Sonja Schwinn**

**Wann:           Montags 17.30-18.30 Uhr**  
**Wo:             TSG Sporthalle**  
**Kursleitung: Sonja Schwinn**

**Wann:           Dienstags 10.00-11.00 Uhr**  
**Wo:             TSG Sporthalle**  
**Kursleitung: Sonja Schwinn**

**Wann:           Mittwochs 08.30-09.30 Uhr**  
**Wo:             TSG Sporthalle**  
**Kursleitung: Stefanie Mense**

