

# 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 Konditionsraum**  
**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**

**Wann: Freitag, 08.45-09.45 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, 16.00-17.00 Uhr**  
**Wo: TSG Sporthalle A**  
**Kursleitung: Susanne Ott**

**Wann: Montag, 17.15-18.15 Uhr**  
**Wo: TSG Sporthalle A**  
**Kursleitung: Christiane Scheib**

**Wann: Dienstag, 09.00-10.00 Uhr**  
**Wo: TSG Sporthalle A**  
**Kursleitung: Susanne Ott**

**Wann: Dienstag, 10.15-11.15 Uhr**  
**Wo: TSG Sporthalle A**  
**Kursleitung: Susanne Ott**

**Wann: Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr**  
**Wo: TSG Sporthalle A**  
**Kursleitung: Stefanie Mense**

