

TRAININGSZEITEN:

Orthopädischer 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.

Alle Gruppe finden im Konditionsraum der TSG unter der Leitung von Cordula Eschbach statt.

- **Dienstag, 10.00-11.00 Uhr**
- **Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr**
- **Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr**
- **Freitag, 08.45-09.45 Uhr**

NEU: Sport bei Diabetes Typ 2:

Geeignet für Menschen mit Typ 2 Diabetes, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und die Verbesserung der Blutzuckereinstellung unternehmen möchten. Weitere Ziele und Inhalte sind Gewichtsreduktion, Aufbau der Muskulatur, Verbesserte Herz-Kreislauf Leistung und die Steigerung der Lebensqualität.

Wann: Dienstag, 17.45-18.45 Uhr
Wo: Turnhalle Schillerschule
Kursleitung: Christiane Scheib

Orthopädischer Rehasport:

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

Alle Gruppen finden in Halle A der Sporthalle der TSG statt.

Wann: Montag, 16.00-17.00 Uhr
Kursleitung: Susanne Ott

Wann: Montag, 17.00-18.00 Uhr
Kursleitung: Christiane Scheib

Wann: Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
Kursleitung: Susanne Ott

Wann: Dienstag, 10.15-11.15 Uhr
Kursleitung: Susanne Ott

Wann: Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr
Kursleitung: Stefanie Mense



NEU: Lungensport

BIN ICH DAFÜR GEEIGNET?

Sie leiden an...Asthma

- COPD
- Long Covid
- Lungenemphysem
- sonstigen Erkrankungen der Lunge

WAS ERWARTET MICH IM TRAINING?

Sie treffen sich einmal wöchentlich zu einer Übungsstunden mit anderen Rehasportlern in der Gruppe.

Ziel dieses Trainings sind:

- Verbesserung und/oder Erhalt der Lungenfunktion
- Atemgymnastik
- Entspannungsübungen
- Steigerung und/oder Erhalt der Lebensqualität

Trainingszeit:

Wann: Montag, 16.00-16.45 Uhr
Wo: TSG Sporthalle
Konditionsraum
Kursleitung: Christiane Scheib

