

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8.00-8.45 Uhr Rehasport Kursraum					
	08.45-9.30 Uhr Rehasport Kursraum	8.30-9.15 Uhr Rehasport Kursraum	8.30-9.15 Uhr Rehasport Kursraum			
		9.15-10.00 Uhr Rehasport Badmintonhalle	09.15-10.00 Uhr Rehasport Kursraum			
			11.00-12.00 Uhr Lungensport Kursraum			
	Herzsport 15.00-16.00 Badmintonhalle					
		16.00-16.45 Uhr Rehasport Kursraum		16.00-16.45 Uhr Rehasport Kursraum		
17.00-17.45 Uhr Rehasport Kursraum	17.00-17.45 Uhr Rehasport Kursraum		17.15-18.00 Uhr Rehasport Kursraum			
18.00-18.45 Uhr Rehasport Badmintonhalle			18.00-18.45 Uhr Rehasport Kursraum			
			Herzsport 19.00-20.00 Uhr Badmintonhalle			

Rehabilitationssport Beschreibung:

Erkrankungen des Stütz - & Bewegungsapparates

Viele Menschen leiden unter Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke, wie z.B. Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie, Muskel- und Skeletterkrankungen. Betroffene sind körperlich oft eingeschränkt und unterliegen starken Schmerzen. Zur Schmerzlinderung bieten wir Ihnen folgende Therapiemöglichkeiten an

Wirbelsäulengymnastik:

Wirbelsäulengymnastik ist eine Zusammensetzung gezielt aufeinander abgestimmter Übungen zum Aufbau der Rückenmuskulatur gegen Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Mobile Gelenke:

Das funktionelle Training aller Gelenke des Körpers dient speziell zur Schmerzlinderung bei Patienten, die unter Rheuma und/oder Arthrose leiden. Zusätzlich bietet das sanfte Muskelaufbau- und Konditionstraining Diabetes-Patienten die Möglichkeit zur Senkung des Blutzuckerwertes.

Herzsport Beschreibung:

Innere Erkrankungen

Unter den Sammelbegriff Innere Erkrankungen versteht man Organ- und Systemerkrankungen der inneren Organe, die mit dauerhaften Beeinträchtigungen verbunden sind. Angesprochen sind z. B. Erkrankung der Herz- und Kreislauforgane, der Atmungsorgane, Diabetes und ähnlichem. Wir bieten Ihnen nachfolgende Therapiemöglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Herzgruppen

Das spezielle Training zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems ist besonders für Patienten geeignet, die einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, bei denen eine Herzoperation durchgeführt wurde, Bypass-Patienten und ähnliches. Die Herzsportgruppe wird nur unter bestimmten Zeiten unter Aufsicht eines Arztes durchgeführt.

