

KURSBESCHREIBUNGEN

HERZ & DIABETES

Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbelastungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber Rhythmusstörungen. Auch für Diabetiker ist dieser Kurs geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulierung ist, die Gewichtsreduzierung unterstützt, die Muskeln kräftigt und den Stoffwechsel aktiviert.

KNIE- & HÜFTE

...ist für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. mit einem künstlichen Knie- und Hüftgelenk geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur um das Knie- und Hüftgelenk. Gleichzeitig wird die Gleichgewichtsfähigkeit und Gangkoordination verbessert.

RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

...ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen oder degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule und kräftigt und dehnt die umliegende Muskulatur. Ziel ist es, Ihren Rücken zu stärken und beweglich zu halten.

OSTEOPOROSE

...ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Durch Abbau von Knochenmasse verliert der Knochen seine Stabilität. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper der Osteoporose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

SCHULTER

Durch die geringe Stabilität unseres Schultergelenkes ist die Verletzbarkeit sehr groß. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper dieser Instabilität und den damit verbundenen Schmerzen entgegenzuwirken.

SPORT NACH KREBS

Dieses Programm bietet spezielle Bewegungsangebote in der Nachsorge. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. So lassen sich zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszustände (Fatigue-Syndrom) entgegen. Darunter leiden viele Patienten noch lange nach der Therapie.

Reha-Kursplan



gültig ab September 2020



Öffnungszeiten

activity - Der Freizeit Sportclub

Montag	06:30 Uhr bis 22:30 Uhr
Mittwoch - Freitag	07.30 Uhr bis 22.30 Uhr
Dienstag - Donnerstag	09.00 Uhr bis 22.30 Uhr
Samstag - Sonntag	09.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Hinweis

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten an Feiertagen. Spiel- und Trainingschluss endet eine halbe Stunde vor Schließzeit.

Sauna

Montag - Freitag	09.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Mittwoch (nur Frauen)	09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Samstag - Sonntag	09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kinderbetreuung

Montag	15:30 bis 19:30 Uhr
Dienstag	09:00 bis 12:00 Uhr und 16:30 bis 19:30 Uhr
Mittwoch	16:30 bis 19:30 Uhr
Donnerstag	09:00 bis 12:00 Uhr und 16:30 bis 19:30 Uhr
Samstag	09:00 bis 15:00 Uhr
Sonntag	09:45 bis 14:00 Uhr



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAG	<u>09.50 - 10.50 Uhr</u> KNIE & HÜFTE R(6)	<u>09.10 - 10.10 Uhr</u> SCHULTER & RÜCKEN R(6)	<u>09.00 - 10.00 Uhr</u> OSTEOPOROSE R(6)	<u>08.30 - 09.30 Uhr</u> ■ RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(9)	<u>09.10 - 10.10 Uhr</u> SCHULTER & RÜCKEN R(6)	<u>10.30 - 11.30 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)
	<u>11.00 - 12.00 Uhr</u> KNIE & HÜFTE R(6)	<u>10.20 - 11.20 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)		<u>09.10 - 10.10 Uhr</u> SCHULTER & RÜCKEN R(6)	<u>10.20 - 11.20 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)	<u>11.40 - 12.40 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)
				<u>10.20 - 11.20 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)		
NACHMITTAG	<u>15.40 - 16.40 Uhr</u> SCHULTER & RÜCKEN R(6)	<u>15.35 - 16.35 Uhr</u> SCHULTER & RÜCKEN R(6)	<u>16.50 - 17.50 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)	<u>16.40 - 17.40 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)	<u>13.00 - 14.00 Uhr</u> HERZ-SPORT R(4)	
	<u>16.00 - 17.00 Uhr</u> ■ RÜCKEN & BANDSCHEIBE Tanzsaal 3	<u>16.45 - 17.45</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)			<u>14.15 - 15.15 Uhr</u> HERZ-SPORT R(4)	
	<u>16.50 - 17.50 Uhr</u> KNIE & HÜFTE R(6)	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> SPORT NACH KREBS R(6)			<u>15.30 - 16.30 Uhr</u> HERZ-SPORT R(4)	
	<u>17.05 - 18.05 Uhr</u> ■ RÜCKEN & BANDSCHEIBE Tanzsaal 3					
ABEND	<u>19.10 - 20.10 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)	<u>18.45 - 19.45 Uhr</u> ■ RÜCKEN & BANDSCHEIBE Tanzsaal 3	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)	<u>17.50 - 18.50 Uhr</u> Rücken & Bandscheibe R(1)	<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)	Für die Teilnahme an den Kursen ist eine ärztliche Verordnung erforderlich. Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Beratungstermin unter 0711-510499819.
	<u>20.20 - 21.20 Uhr</u> ■ RÜCKEN & BANDSCHEIBE Tanzsaal 3			<u>18.00 - 19.00 Uhr</u> Knie & Hüfte R(6)	<u>19.10 - 20.10 Uhr</u> SCHULTER & RÜCKEN R(6)	
	<u>20.20 - 21.20 Uhr</u> SCHULTER & RÜCKEN R(6)			<u>19.10 - 20.10 Uhr</u> RÜCKEN & BANDSCHEIBE R(6)		



Raumzuteilung activity

Raumzuteilung Schmiden