

Orthopädische REHA-Sportgruppe

BIN ICH DAFÜR GEEIGNET?

- Sie leiden an einer Erkrankung der Wirbelsäule
- Sie haben Haltungsschäden
- Sie haben Morbus Bechterew
- Sie haben Gelenkschäden

WARUM und FÜR WEN die STUHLGYMNASTIK

- Alterungsprozesse vermindern die Beweglichkeit, reduzieren die Muskelmasse und erschweren die Koordination.
- Regelmäßiges, auf den alternden Menschen abgestimmtes körperliches Training verringert wirksam die Sturzgefahr.
- Ebenso fördert körperliches Training die Durchblutung des Gehirns und das Herz arbeitet ökonomischer.
- Auch Lunge, Gewebe und nicht zuletzt die Psyche werden positiv beeinflusst.

WIE KANN ICH AN DEN GRUPPEN TEILNEHMEN?

- Der Arzt füllt das Formular Nr.56 aus, welches nicht sein Budget belastet.
- Sie senden dieses unterschrieben an ihre Krankenkasse.
- Das genehmigte Formular Nr.56 wird ihnen wieder zu gesendet.
- Mit dem genehmigten Formular 56 kontaktieren sie unsere dafür verantwortliche Übungsleiterin.
- Sie gibt ihnen Auskunft zur ersten Übungsstunde

Orthopädische REHA-Sportgruppe

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

WO UND WANN

FINDET DER ORTHOPÄDISCHE REHASPORT STATT?

1. Gruppe FREITAG, von 19.15 - 20.15 Uhr
Turnhalle der Grundschule Meckenheim,
Schulstraße 1

2. Gruppe DIENSTAG, von 8.30 – 9.30 Uhr

3. Gruppe FREITAG, von 8.30 – 9.30 Uhr

4. Gruppe FREITAG, von 10.00 – 11.00 Uhr

6. Gruppe Mittwoch, von 17.30 – 18.30 Uhr
jeweils Verbandsgemeindehalle (VG-Halle),
Rödersheimer Strasse 28

Stuhlgymnastik

5. Gruppe FREITAG, von 11.15 – 12.00 Uhr
Verbandsgemeindehalle (VG-Halle),
Rödersheimer Strasse 28

Sport in der Krebsnachsorge

Sport und Bewegung können Nebenwirkungen und Spätfolgen der Krebstherapie reduzieren und so ihren Erfolg unterstützen. Krebserkrankte haben daher die Möglichkeit, Rehasport als Leistung der gesetzlichen Kranken- oder Rentenversicherung für ein Jahr oder länger bei uns zu erhalten.

WO UND WANN

Mittwoch, von 17.30 – 18.30 Uhr
Verbandsgemeindehalle (VG-Halle),
Rödersheimer Strasse 28

Wer ist der Ansprechpartner für diese REHA-Sportarten in unserem Verein SV05 Meckenheim?

Unsere, dafür speziell ausgebildete, Übungsleiterin für Rehasport berät gerne jeden Betroffenen und steht mit weiteren Infos gerne zur Verfügung

Esther Voigt

Auf der Höhe 33
67149 Meckenheim

Tel. 06326/234

(bitte auch den AB benutzen)



1. Vorsitzender
Udo Dörr
Lugny-Allee 10
67149 Meckenheim

Sparkasse Rhein-Haardt
Kto.Nr.: 02 630 309, BLZ: 546 512 40
IBAN: DE 09 54651240 0002630309
BIC: MALA DE 51 DKH

Sportheim und -anlagen:
Rödersheimer Strasse 20
67149 Meckneheim
Tel.: 06326 9 82 44 11