

TSV ROT- WEISS AUERBACH

Rehasport bei der TSV Auerbach

Herzsport (Koronar)

Mittwoch 11.45 - 12.45 Uhr Trainingshalle (D. Kaufmann)
Mittwoch 12.45 - 13.45 Uhr Trainingshalle (D. Kaufmann)

Sport mit Herz

Mittwoch 10.45 - 11.45 Uhr Vereinsheim (D. Kaufmann) **[ohne Verordnung]**

Sport in der Brustkrebsnachsorge

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr Gymnastikhalle (R. Strohmenger-Blodt)
Donnerstag 18.15 - 19.15 Uhr Gymnastikhalle (R. Strohmenger-Blodt)

Reha - Orthopädie

Montag 08.30 - 09.30 Uhr Turnhalle (R. Scherer)
12.00 - 13.00 Uhr Gymnastikhalle (R. Scherer)
16.00 - 17.00 Uhr Gymnastikhalle (G. Heil)
17.00 - 18.00 Uhr Gymnastikhalle (G. Heil)

Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr Gymnastikhalle (R. Strohmenger-Blodt)
10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle (R. Strohmenger-Blodt)
11.00 - 12.00 Uhr Gymnastikhalle (R. Scherer)

Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr Turnhalle (D. Steinbach)

Donnerstag 09.00 - 10.00.Uhr Gymnastikhalle (A. Bönisch)
10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle, (A. Bönisch)
15.00 - 16.00 Uhr Gymnastikhalle (R. Sassen)
16.00 - 17.00 Uhr Gymnastikhalle (R. Sassen) **[Hockergymnastik]**

Der Rehabilitationssport gemäß §44 Sozialgesetzbuch IX wird ärztlich verordnet.

Unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin werden Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft mit sportlichen Mitteln und Spielen gefördert. Der Austausch mit Anderen und das Erleben der Gemeinschaft unterstützen und fördern den Rehabilitationsprozess.

Rehabilitationssport stärkt die Eigenverantwortung für die Gesundheit, schafft Selbstvertrauen und hilft damit auch psychosoziale Krankheitsfolgen besser zu bewältigen.

Es gilt der Grundsatz: Hilfe zur Selbsthilfe schaffen!

Infos durch die TSV Geschäftsstelle, Telefon 06251/74646