

Voraussetzung Beiträge

Voraussetzung:

- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung

Monatlicher Beitrag Orthopädie-Mitgliedschaft ohne Ärztliche Verordnung:

Erwachsene (1 Teilnahme pro Woche) 22,75 €

Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00 €
Abteilungswechsel je: 10,00 €

weitere Vereinsangebote

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Einrad
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Mutter-Vater-Kind-Turnen
- Outdoor-Training
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sportabzeichen
- Sport für Jung und Alt
- Tanz
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball
- Yoga für Kinder

Die spätesten **Kündigungstermine** sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

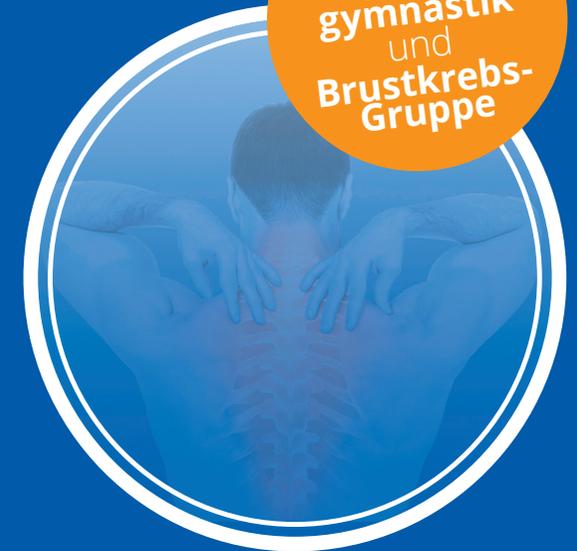
- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsgrundbeitrag**.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsgrundbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsgrundbeitrag:
Erwachsene 7,75 € mtl., Kinder 4,50 € mtl.
- Die erste Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach **halbjährlich** jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de



Rehasport Orthopädie

Plus:
Stuhl-
gymnastik
und
Brustkrebs-
Gruppe



Zertifiziert durch den
Bundesverband
RehaSport Deutschland e.V.



Tel. 02131 51267-30
www.sg-kaarst.de

Trainingszeiten

Trainingszeiten

Inhalte und Ziele

Ansprechpartner

Montag

Orthopädie

Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr

Uhrzeit: 12.45 – 13.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Dienstag

Stuhlgymnastik – Gymnastik im Sitzen

Uhrzeit: 10.15 – 11.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Rehasport nach Brustkrebs

Uhrzeit: 11.05 – 11.50 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Orthopädie

Uhrzeit: 12.00 – 12.45 Uhr

Uhrzeit: 13.00 – 13.45 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Mittwoch

Orthopädie

Uhrzeit: 09.00 – 09.45 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3

Uhrzeit: 12.15 – 13.00 Uhr

Uhrzeit: 13.15 – 14.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1

Uhrzeit: 17.05 – 17.50 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1

Uhrzeit: 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3a

Stuhlgymnastik – Gymnastik im Sitzen

Uhrzeit: 10.10 – 10.55 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1

Donnerstag

Orthopädie

Uhrzeit: 12.15 – 13.00 Uhr

Uhrzeit: 13.15 – 14.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Uhrzeit: 13.15 – 14.00 Uhr

Uhrzeit: 14.05 – 14.50 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1

Uhrzeit: 17.45 – 18.30 Uhr

Uhrzeit: 18.45 – 19.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3a

Freitag

Orthopädie

Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr

Uhrzeit: 12.45 – 13.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3

Infos unter:

rehasport@sg-kaarst.com

Ansprechpartner:

Öffnungszeiten Geschäftsstelle Rehasport

Di 12.00 – 14.00 Uhr Elfi Boltendahl

Mi 09.00 – 13.00 Uhr Gaby Christophel

Do 14.00 – 16.00 Uhr Elfi Boltendahl

Tel. 02131 51267-32

SG Kaarst

Rezeption

Tel. 02131 51267-30

Ambulante Rehasportgruppen Orthopädie

Die Gruppen sind geeignet für Teilnehmer die einen Bandscheibenvorfall, eine Bandscheibenvorwölbung oder eine krankhafte Veränderung an der Wirbelsäule erlitten haben, sowie Patienten mit Schulter-, Hüft- und Knieproblemen.

Das Übungsprogramm beinhaltet:

- Erwärmung
- Koordinationsübungen
- Mobilisation und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur einschließlich Knie und Becken
- Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
- Dehnung und Entspannung

Ziele:

- Belastbarkeit für Alltag, Beruf und Freizeit wieder herstellen
- Eigenverantwortlichkeit des Teilnehmers stärken

Rehasport nach Brustkrebs

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Schonender Kraftaufbau der Arm- und Rumpfmuskulatur (Osteoporose-Prophylaxe)
- Sanftes Dehnen verkürzter Strukturen, besonders der operierten Seite
- Erlernen von einfachen Massagegriffen zur Förderung des Lymphabflusses nach Lymphknotenentfernung
- Kennenlernen der individuellen Belastungsgrenze
- Erleben von Spaß an Bewegung in Gesellschaft (kleine Spiele plus Partnerübungen)
- Ausschütten von Glückshormonen

Stuhlgymnastik

Die Stuhlgruppe richtet sich an Personen, deren Bewegungsabläufe eingeschränkt sind. Die Übungen finden im Stand, in der Fortbewegung und auf dem Stuhl statt.