

Rehabilitationssport

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Verordnung (Formular 56, 50 ÜE in 18 Monaten) durch den behandelnden Arzt.



Wirbelsäule/Haltungsschäden

Das Sportprogramm findet einmal wöchentlich in einer Gruppe von maximal 10 Teilnehmern statt und wird von einem ausgebildeten Diplom-Sportlehrer geleitet. Es richtet sich an alle, die an einer Erkrankung der Wirbelsäule leiden bzw. in der Folge einer Erkrankung oder berufsbedingter Fehlhaltungen Haltungsschäden haben. Besonders bei chronischen Schmerzen bietet Ihnen das Sportprogramm die Möglichkeit, neue Bewegungsformen auszuprobieren und verschiedene Bewegungserfahrungen zu machen. Die Inhalte sind, nach einer kleinen Erwärmung, vor allem Kräftigungsübungen des gesamten Haltungsapparates, Erlernen verschiedener Dehn- und Entlastungsübungen sowie kleine Spielformen.

Wer kann teilnehmen?

Frauen und Männer, die vom behandelnden Arzt die Verordnung von Rehabilitationssport (Formular 56) erhalten haben.

Wo findet der Kurs statt?

Klinikum St. Georg, Badehaus/Sportraum (Haus 3) im UG

Wann und mit wem?

Herr Gosewitz montags:	16:15 – 17:15 Uhr
Frau Kluge dienstags:	15:30 – 16:30 Uhr
Herr Gosewitz mittwochs:	15:15 – 16:15 Uhr
Frau Kluge donnerstags:	15:00 – 16:00 Uhr und 16:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung

bitte nur per ✉ an: betriebssportverein@sanktgeorg.de

Treffpunkt

Badehaus

Mitzubringen sind

bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe Handtuch, Getränk