

DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Orthopädie/Krebsnachsorge

Donnerstag

16:00 - 16:45 **Sport in der Krebsnachsorge**
Bewegungstreff Erlenstraße 40
Martina Rienaß

Neurologie

Dienstag

15:30 - 16:15 **Sport für Menschen mit Demenz
Parkinson und Schlaganfall**
St.-Alfrid-Haus
Mariola Langhans

Mittwoch

10:30 - 11:15 **Sport für Menschen mit Demenz**
APD, Pfeilstr. 18, 45879 Gelsenkirchen
Sabine Baßmann

Donnerstag

14:00 - 14:45 **Sport für Menschen mit Parkinson**
Bewegungstreff Erlenstraße 40
Martina Rienaß



DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT



Innere Medizin

Dienstag

15:00 - 15:45 **Sport für Lungenerkrankte COPD**
Bewegungstreff Erlenstraße 40
Alexandra Liersch

16:15 - 17:00 **Sport für Lungenerkrankte COPD**
Bewegungs- und Gesundheits-
zentrum Zweckel
Alexandra Liersch

Zur Teilnahme sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

1. Lassen Sie sich von ihrem Arzt eine REHA-Verordnung geben. REHA-Sport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden.
2. Lassen Sie sich diese Verordnung von ihrer Krankenkasse genehmigen!
3. Kommen Sie zu uns zu einem Beratungsgespräch in unsere Geschäftsstelle, Erlenstraße 40.
Beratungsgespräche finden innerhalb unserer Sprechstunden statt:
montags von 14 bis 15.30 Uhr
mittwochs von 10 bis 12 Uhr
freitags von 10 bis 12 Uhr

Weitere Termine sind nach vorheriger telefonischer Abstimmung möglich.



Fotos: Fotolia.com

Telefon 64 222
Telefax 37 57 86
E-Mail: sfbb@gelsennet.de
www.sfbb-gladbeck.de

 Sparkasse.
Gut für Gladbeck.

Wir reichen Ihnen gerne die Hand



GESUNDHEITS- ANGEBOTE

im Rehabilitationssport

Liebe Gladbecker,



haben Sie sich vorgenommen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun? Leiden Sie unter Rückenschmerzen, Beschwerden der Schultern und der Knie?

Wir stehen für ein umfassendes Gesundheitsverständnis und haben das passgenaue Angebot für Ihre Bedürfnisse!

Ihr körperliches und soziales Wohlbefinden steht bei uns im Mittelpunkt.

Unsere Angebote im Rehabilitationssport dienen zur Wiedererlangung und zum Erhalt Ihrer Gesundheit und somit der Lebensqualität. In der vertrauten Umgebung der Vereinsfamilie bieten Ihnen unsere qualifizierten Übungsleiter besten Rehabilitationssport an.

Wir arbeiten eng vor Ort mit unterschiedlichen Partnern (z.B. Wohlfahrtsverbände, Ärzte) zusammen, um Ihnen bestmögliche Angebote machen zu können.

Wir reichen Ihnen gerne unsere Hand und laden Sie herzlich ein, ihre Gesundheit durch Teilnahme an den Rehabilitationsangeboten wieder zu erlangen und zu verbessern.

Herzlichst Ihr

Dirk Knappmann

Abteilungsleiter
Rehabilitationssport



BEWEGUNGSANGEBOTE in der Rehabilitation

Wir bieten zertifizierte REHA-Angebote, die auf ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt sind.

Unsere Angebote dienen dem Erwerb, Erhalt und Wiederherstellung ihrer Gesundheit und Lebensqualität.

Ein Team hochqualifizierter Übungsleitungen in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin, Krebsnachsorge und Psychiatrie steht für ihre Betreuung zur Verfügung und berät Sie gern.

REHA-Sport kann grundsätzlich in jedem Alter und bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen durchgeführt werden.

Sie nehmen bei uns ihre REHA-Verordnung ohne Zusatzkosten wahr!

Wir laden Sie herzlich ein, ihre REHA-Anwendungen in vertrauter Atmosphäre der Vereinsfamilie wahrzunehmen.

Zusätzlich zu unseren REHA-Angeboten haben Sie Möglichkeit, an Physiotherapeutischen Geräten in unserem Fitnessraum in der ehemaligen Hauptschule Zweckel als sinnvolle Ergänzung zu trainieren. In terminierten Kursen und im Einzeltraining können Sie ihren Fitnesszustand zu verbessern.

Aktivität – Vitalität – Lebensfreude



DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT Orthopädie

Montag ab 01.04.2020

15:00 - 15:45 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
NN

16:00 - 16:45 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
NN

17:00 - 17:45 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
NN

Dienstag

11:50 - 12:35 **Rücken fit**
Bewegungs- und Gesundheitszentrum Zweckel
Andrea Spachowski


13:30 - 14:15 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Manuela Langer

Mittwoch

12:00 - 12:45 **REHA-Gymnastik mit Pilates- und Yogaelementen**
Bewegungstreff Erlenstraße 40
Gabriele Ulrich

14:15 - 15:00 **REHA-Aqua-Jogging**
Hallenbad
Annik Stephan

Aktivität – Vitalität – Lebensfreude



DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT Orthopädie

14:15 - 15:00 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Simone Henkel

15:00 - 15:45 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Annik Stephan

16:00 - 16:45 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Annik Stephan

17:00 - 17:45 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Annik Stephan

Donnerstag

15:00 - 15:45 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**
Bewegungstreff Erlenstraße 40
Martina Rienaß

09:30 - 10:15 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**
BBzB Roßheidestraße
Manuela Langer

Samstag

11:00 - 11:45 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Manuela Langer

Aktivität – Vitalität – Lebensfreude