

**DAS BESTE FÜR
IHRE GESUNDHEIT**

Innere Medizin

Montag

14:30 - 15:15 **Sport für Lungenerkrankte COPD**
Bürgerhaus Ost
Hanns-Gerd Geist

Dienstag

16:00 - 16:45 **Sport für Lungenerkrankte COPD**
Bürgerhaus Ost
Hanns-Gerd Geist

17:00 - 17:45 **Sport für Lungenerkrankte COPD**
Bürgerhaus Ost
Hanns-Gerd Geist



**DAS BESTE FÜR
IHRE GESUNDHEIT**

**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
donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr

Weitere Termine sind nach vorheriger telefonischer Abstimmung möglich.



**DAS BESTE FÜR
IHRE GESUNDHEIT**



Wir reichen Ihnen gerne die Hand



Telefon 64 222 · Telefax 37 57 86

E-Mail: sfbb@gelsennet.de

www.sfbb-gladbeck.de



**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-Angebote haben Sie die Möglichkeit, an Physiotherapeutischen Geräten in unserem Fitnessraum oben im Hallenbad 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

REHA Angebote im Wasser

Montag

15:40 - 16:25 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
Beate Maidhof

17:00 - 17:45 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
Manuela Langer

Dienstag

13:10 - 13:55 **REHA-Aquajogging**
Hallenbad
Simone Henkel

Mittwoch

15:30 - 16:15 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Simone Henkel

15:40 - 16:25 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
Beate Maidhof



Aktivität – Vitalität – Lebensfreude

DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

REHA Angebote im Wasser

Mittwoch

16:45 - 17:30 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
Beate Maidhof

17:35 - 18:20 **REHA-Wassergymnastik**
Jordan-Mai-Schule
Veronika Roszka

Freitag

17:45 - 18:30 **REHA-Wassergymnastik**
Südparkschule
Manuela Langer

Samstag

10:30 - 11:15 **REHA-Wassergymnastik**
Hallenbad
Veronika Roszka

REHA Angebote Orthopädie

Donnerstag

10:15 - 11:00 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**
Bürgerhaus Ost
Astrid Rütten

11:15 - 12:00 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**
Bürgerhaus Ost
Astrid Rütten

12:15 - 13:00 **Gymnastik für den Stütz- und Bewegungsapparat**
Bürgerhaus Ost
Astrid Rütten

Aktivität – Vitalität – Lebensfreude