



Reha-Sport Wochenplan (Stand Oktober 2021)

Rehasport	Tag	Wann/Uhrzeit	Wo/Ort	Übungsleiter	Kontakt	Zusatzinfos
nach Prostatakrebs	Montag	14:15 – 15:15	Happinger Bürgerhaus	Gertraud Jerger	08035-907764	Männergruppe
Schongymnastik Für die Körper- wahrnehmung und zum Konditionsaufbau. 60+	Montag	15:30– 16:30	Happinger Bürgerhaus	Gertraud Jerger	08035-907764	für Patienten mit Krebserkrankung, Osteoporose- erkrankung und Diabetes. Körper
Schwimmen	Montag	17:00 – 18:00	Hans-Klepper-Hallenbad	Johanna Gantner	08031 – 236959	
Wassergymnastik	Montag	18:00 – 18:30	Hans-Klepper-Hallenbad	Peter Schreyer	08031 – 236959	
Wassergymnastik II	Montag	18:30 – 19:00	Hans-Klepper-Hallenbad	Marianne Piputa	08031 - 236959	
Aquajogging	Montag	18:30 – 19:00	Hans-Klepper-Hallenbad	Peter Schreyer	08031 - 236959	
Orthopädie/Innere Medizin	Montag	18:30 – 19:30	Alte Turnhalle Mittelschule Rosenheim - Fürstätt Am Gieß 11b	Margit Meindl	08061 - 4807	für Osteoporose und Wirbelsäulen-Erkrankte, Patienten mit Asthma, Diabetes, Patienten mit Operationen an den Großgelenken und/oder Wirbelsäule
Orthopädie/Innere Medizin - allgemein	Dienstag	09:00 – 10:00	Sportheim Au bei Bad Feilnbach	Heidi Burger	0179 - 9745875	Krankheitsbilder im Bereich, Orthopädie und innere Medizin
NEU: Reha - Soft Orthopädie/Innere Medizin Beginn: 05.10.2021	Dienstag	17:00 – 18:00	Gymnastikraum Westerndorf-St. Peter Römerstraße 2 - 4	Ralf Staude	0172 - 9186210	Für Osteoporose und Wirbelsäulen-Erkrankte, Patienten mit Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat, Patienten mit Asthma, Lungenerkrankungen, Diabetes, Patienten mit/nach Krebserkrankungen

NEU: Reha – Power Orthopädie/Innere Medizin Aktives Ganzkörpertraining Beginn: 05.10.2021	Dienstag	18:00 – 19:00	Gymnastikraum Westerndorf-St. Peter Römerstraße 2 – 4	Ralf Staude	0172 - 9186210	Gleiche Krankheitsbilder wie oben – hier wird stärker an der Ausdauer, Fitness, Koordination und Körperwahrnehmung gearbeitet
Nordic Walking	Mittwoch	10:00 – 11:30	Kurpark Bad Aibling, Bahnhaltestelle: Kurpark	Margit Meindl	08061 - 4807	Für alle Rehasport-Interessierte geeignet. Mit Gymnastik- und Atemübungen.
Für Parkinson-Erkrankte	Donnerstag	10:00 – 11:00	Pfarrsaal St. Quirinus / Fürstätt Am Gangsteig 1	Marion Diedrich	08031 - 892228	
Lungensportgruppe	Donnerstag	11:30 – 12:30	Pfarrsaal St. Quirinus / Fürstätt	Annemie Menzel	0172 - 1329188	
Diabetikersportgruppe	Donnerstag	12:45 – 13:45	Pfarrsaal St. Quirinus / Fürstätt	Annemie Menzel	0172 - 1329188	Auch für Osteoporose-Erkrankte geeignet
Qigong	Donnerstag	16:00 – 17:30	Happinger Bürgerhaus	Ellen Meindl	08052 - 2195	
Nordic Walking	Freitag	09:00 – 10:15	DJK-Campus Rosenheim	Cornelia Strauß	08031 - 269189	
Nach Brustkrebs-Erkrankung	Freitag	09:00 – 10:00	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60 c Georg Aicher-Park/Ro	Lena Stürzer	0157 - 87419495	Lymphentstauung, Fitnessaufbau
Schongymnastik nach Krebserkrankung und anderen Erkrankungen	Freitag	10:00 – 11:00	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60 c Georg-Aicher-Park/Ro	Lena Stürzer	0157 - 87419495	Gezieltes Aufbautraining, Beckenbodentraining, Koordinationstraining