



## Reha-Sport Wochenplan (Stand April 2023)

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	17:15 – 18:15	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
Jugendsport Gruppe	Montag	18:30 – 19:30	Alte Turnhalle Mittelschule Rosenheim - Fürstätt	Ralph Onnasch Nicole Kappler	0179 5950017	
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
<b>Reha - Soft</b> Orthopädie/Innere Medizin	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
Nordic Walking	Mittwoch	10:00 – 11:30	Kurpark Bad Aibling, Bahnhaltestelle: Kurpark	Margit Meindl	08061 - 4807	Für alle Reha Sport Interessierte geeignet. Mit Gymnastik- + 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
Qi Gong	Donnerstag	16:00 – 17:30	Tanzsportsaal Quest Rosenheimerstr. 60 c Georg Aicher-Park/Ro	Ellen Meindl	0151 50117689	
Nordic Walking -sanft-	Freitag	09:00 – 10:15	DJK-Campus Rosenheim	Cornelia Strauß	0172 7704468	Gezieltes Aufbautraining Koordinationstraining
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 Hockergymnastik	Freitag	10:00 – 11:00	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60 c Georg-Aicher-Park/Ro	Lena Stürzer	0157 - 87419495	Gezieltes Aufbautraining, Beckenbodentraining, Koordinationstraining

# Reha-Sport Wochenplan (Stand April 2023)

