



Reha-Sport Wochenplan (Stand März 2024)

Rehasport	Tag	Wann/Uhrzeit	Wo/Ort	Übungsleiter	Kontakt	Zusatzinfos
Reha-Gruppe 60+	Montag	14:15 – 15:15	Bürgerhaus Happing	Gertraud Jerger	08035-907764	Krankheitsbilder im Bereich Orthopädie Prostatakrebs
Schongymnastik Für die Körper- wahrnehmung & zum Konditionsaufbau. 60+	Montag	15:30– 16:30	Bürgerhaus Happing	Gertraud Jerger	08035-907764	für Patienten mit Krebserkrankung, Osteoporose-erkrankung und Diabetes. Körper
Schwimmen	Montag	17:00 – 17:55	Hans-Klepper-Hallenbad	Johanna Gantner	08031 – 236959	
Wassergymnastik II	Montag	18:25 – 18:55	Hans-Klepper-Hallenbad	Marianne Piputa	08031 - 236959	
Aquajogging	Montag	18:30 – 19:00	Hans-Klepper-Hallenbad	Peter Schreyer	08031 - 236959	
Orthopädie / Innere Medizin	Montag	16:45 – 17:45 Winterzeit 17:30 – 18:30 Sommerzeit	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 – 19:45	Alte Turnhalle Mittelschule Rosenheim – Fürstätt Am Gieß 11b	Ralph Onnasch Angelika K.	0179 - 5950017	Sportangebot für junge Menschen mit körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung
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
Reha – Soft 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,



Behinderten- und Rehasportverein Rosenheim e.V. Aisingerstr. 76 83026 Rosenheim Kontakt: 08031-4093165

						Patienten mit Asthma, Lungenerkrankungen, Diabetes, Patienten mit/nach Krebserkrankungen
Nordic Walking I	Mittwoch	10:00 – 11:30	Kurpark Bad Aibling, Bahnhaltestelle: Kurpark	Margit Meindl	08061 - 4807	Für alle Reha Sport-Interessierte geeignet. Mit Gymnastik- und Atemübungen.
Für Parkinson- Erkrankte	Donnerstag	10:00 – 11:00	Pfarrsaal St. Quirinus / Fürstätt Am Gangsteig 1	Marion Diedrich	0170 5935588	Parkinson Gruppe
Lungensportgruppe	Donnerstag	11:30 – 12:30	Pfarrsaal St. Quirinus / Fürstätt	Marion Diedrich	0170 5935588	Lungensport / COPD/Long Covid
Qi Gong	Donnerstag	16:00 – 17:30	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60 c Georg Aicher-Park/Ro	Ellen Meindl	0151 50117689	Für alle Reha Sport Interessierte, die Lebensenergie wird aktiviert, Stressbewältigung, Immunstärkung, Muskelverspannungen, reguliert Bluthochdruck
Nordic Walking II	Freitag	09:00 – 10:15	DJK-Campus Rosenheim	Cornelia Strauß	0172 7704468	Für alle Reha Sport-Interessierte geeignet, sehr sanftes Training
Nach Brustkrebs- Erkrankung	Freitag	09:00 – 10:00	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60 c Georg Aicher-Park/Ro	Lena Stürzer	0157 - 87419495	Lymphentstauung, Fitnessaufbau