



Reha-Sport Wochenplan (Stand Juni 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	Cornelia Strauß	0172 - 7704468	
Orthopädie / Innere Medizin	Montag	16:45 – 18:00	Alte Turnhalle Mittelschule Rosenheim - Fürstätt Am Grieß 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 Grieß 11b	Ralph Onnasch Angelika K.	0179 - 5950017	Sportangebot für junge Menschen mit körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung
Orthopädie/Innere Medizin – allgemein	Dienstag	08:30 – 09:30	Sportheim Au bei Bad Feilnbach	Heidi Burger	0179 - 9745875	Krankheitsbilder im Bereich, Orthopädie und innere Medizin

Lungensport	Dienstag	17:00 – 18:00	Gymnastikraum Westerndorf-St. Peter Römerstraße 3	Ralf Staude	08035 - 9557929	Patienten mit Asthma, Lungen- erkrankungen, COPD, Diabetes, Patienten mit/nach Krebserkrank.
Reha-Soft Orthopädie/ Innere Medizin	Dienstag	18:00 – 19:00	Gymnastikraum Westerndorf – St. Peter Römerstraße 3	Ralf Staude	08035 - 9557929	Für Osteoporose und Wirbelsäulen- erkrankte, Patienten mit Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat
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
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 (Brust)Krebs- Erkrankung, Diabetes- Erkrankung	Freitag	09:00 – 10:00	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60 c Georg Aicher-Park/Ro	Lena Stürzer	0157 - 87419495	Lymph-Entstauung, Fitnessaufbau, Erkrankung an Diabetes,

