



## Reha-Sport Wochenplan (Stand Jan. 2025)

Rehasport	Tag	Uhrzeit	Wo/Ort	Übungsleiter	Kontakt	Zusatzinfo
Reha-Gruppe 60 +	Montag	14:15-15:15	Bürgerhaus Happing	Gertraud Jerger	08035-907764	Krankheitsbilder im Bereich Orthopädie und Prostatakrebs
Schongymnastik für die Körperwahrnehmung zum Konditionsaufbau 60 +	Montag	15:30-16:30	Bürgerhaus Happing	Gertraud Jerger	08035-907764	Für Patienten mit Krebs-, Osteoporose-erkrankungen und Diabetes
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 Fürstätt/Ro Am Grieß 11b	Margit Meindl	08061-4807	Für Osteoporose- und Wirbelsäulenerkrankte, Patienten mit Asthma, Diabetes. Patienten mit OP an den Großgelenke und/oder der Wirbelsäule.
Jugendsportgruppe	Montag	18:30-19:45	Alte Turnhalle Mittelschule Fürstätt/Ro Am Grieß 11b	Ralph Onnasch Angelika Klebensberger	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 u. innere Medizin

Lungensport	Dienstag	17:00-18:00	Gymnastikraum Westerndorf-St.Peter Römerstraße 3	Ralf Staude	08035- 9557929	Patienten mit Asthma, Lungen- erkrankungen, COPD,
Reha-Soft – Orthopädie Innere Medizin	Dienstag	18:00-19:00	Gymnastikraum Westerndorf-St. Peter Römerstraße 3	Ralf Staude	08035- 9557929	Für Osteoporose- und Wirbel- säulenerkrankte, Patienten mit Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat.
Nordic Walking	Mittwoch	10:00-11:00	Kurpark Bad Aibing	Margit Meindl	08061-4807	Für alle Reha-Sportler geeignet mit Gymnastik und Atemübungen.
Waldbaden	Mittwoch	13:00-15:00	Treffpunkt wird bekannt gegeben	Brigitte Petzinger	08031-98229	Geeignet für alle Interessierte
Parkinson-Gruppe	Donnerstag	10:00-11:00	Pfarrsaal St. Quirinus – Fürstätt, Am Gangsteig 1	Marion Diedrich	0170- 5935588	Parkinsonerkrankungen
Qi-Gong	Donnerstag	16:00-17:30	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60c Georg-Aicher-Park/Ro	Ellen Meindl	0151- 50117689	Für alle Reha-Sportler – Lebensenergie wird aktiviert, Stressbewältigung, Immunstärkung, Entspannung
Nordic Walking II	Freitag	09.00-10.00	DJK-Campus Rosenheim	Cornelia Strauß	0172- 7704468	Für alle Reha-Sportler, sanftes Training
Nach Krebs- und Diabeteserkrankung	Freitag	09:00-10:00	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60c Georg-Aicher-Park/Ro	Lena Stürzer	0157- 87419495	Lymph-Entstauung, Fitnessaufbau,
Rehasport allgemein, Innere Medizin,	Freitag	10:00-11:00	Tanzsportsaal Quest, Rosenheimerstr. 60c Georg-Aicher-Park/Ro	Lena Stürzer	0157- 87419495	Für alle Reha-Sportler und Lungensport

