



Reha-Sport Wochenplan

Behinderten- und Rehasportverein Rosenheim e.V.

TELEFONISCHE ANMELDUNG IM VORFELD ERFORDERLICH!

Änderungen vorbehalten!

Rehasport	Tag	Uhrzeit	Wo/Ort	Übungsleiter	Kontakt	Zusatzinfos
Orthopädie/Innere Medizin-allgemein	Montag	09:15–10:15	Sportheim Au bei Bad Feilnbach	Heidi Burger	0179/9745875	Krankheitsbilder im Bereich: Orthopädie und innere Medizin
Reha-Gruppe 60+	Montag	14:00–15:00	Bürgerhaus Happing	Gertraud Jerger	08035/907764	Krankheitsbilder im Bereich: Orthopädie + Prostatakrebs
Schongymnastik am Stuhl im Gehen, Stehen & Sitzen	Montag	15:15–16:15	Bürgerhaus Happing	Gertraud Jerger	08035/907764	für Patienten mit Krebserkrankung, Osteoporose und Diabetes
Rehasportgruppe bei LONG-/POST-COVID	Montag	16:30–17:30	Bürgerhaus Happing	Ralf Staude Gertraud Jerger	08035/907764	Long Covid- und Post Covid-Erkrankte
Schwimmen	Montag	17:00–17:55	Hans-Klepper-Hallenbad	Johanna Gantner	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	Cornelia Strauß	08031/236959	
Orthopädie / Innere Medizin	Montag	16:45–18:00	Alte Turnhalle Mittelschule Ro-Fürstätt, Am Gieß 11b	Anna Steffener	0151/41621301	für Osteoporose-Erkrankte, Patienten mit Asthma, Diabetes, Patienten mit Operationen an dem Stütz- und Bewegungsapparat
Jugendsport Gruppe	Montag	18:30–19:45	Alte Turnhalle Mittelschule Ro-Fürstätt, Am Gieß 11b	Ralph Onnasch Angelika K.	0179 - 5950017	Sportangebot für junge Menschen mit körperlicher, geistiger, seelischer Behinderung
Yoga mit Rehasport	Dienstag	16:15–16:30	Alte Turnhalle Mittelschule Ro-Fürstätt, am Gieß 11b	Lisa Märkl	0179 - 5225132	Yoga passend für den Rehasport

Lungensportgruppe	Dienstag	17:00–18:00	Gymnastikraum Westerndorf-St. Peter Römerstraße 2 - 4	Ralf Staude	08035/9557929	Patienten mit Asthma, Lungenerkrankungen, Diabetes und mit/nach Krebserkrankungen
Reha – Soft Orthopädie/Innere Medizin	Dienstag	18:00–19:00	Gymnastikraum Westerndorf-St. Peter Römerstraße 2 - 4	Ralf Staude	08035/9557929	Für Osteoporose und Wirbelsäulen- Erkrankte, Patienten mit Operationen am Stütz- und Bewegungsapparat
Nordic Walking I	Mittwoch	10:00–11:30	Therme: Bad Aibling	Margit Meindl	08061/4807	Für alle Reha Sportler geeignet, mit Gymnastik- und Atemübungen.
Waldbaden	Mittwoch	14:00–16:00	Treffpunkt wird bekannt gegeben	Brigitte Petzinger	08031/98229	Geeignet für alle Interessierte
Reha – Sanft - Orthopädie	Mittwoch	16:00–16:50	Gymnastikraum alte Turnh. Ro-Fürstätt, am Grieß 11b	Jeanette Wolter	0175/4628201	Für Osteoporose, Wirbelsäulen und Gelenkserkrankungen, Atemübung
Reha – Sport - Orthopädie	Mittwoch	16:55-17:45	Gymnastikraum alte Turnh. Ro-Fürstätt, am Grieß 11b	Jeanette Wolter	0175/4628201	Übungseinheit für den Stütz- und Bewegungsapparat, Muskelaufbau für die Großgelenke
Nordic Walking II	Donnerstag	10:00–11:15	DJK-Campus Rosenheim	Cornelia Strauß	0172 - 7704468	Sehr sanftes Training im Wald, für alle Reha Sportler geeignet
Parkinson Gruppe	Donnerstag	10:00–11:00	Pfarrsaal St. Quirinus / Fürstätt Am Gangsteig 1	Marion Diedrich	08031 - 892228	Patienten mit Parkinson Erkrankung
Qi Gong	Donnerstag	16:00–17:30	Pfarrsaal Kolbermoor, Mitterharterstr. 4	Ellen Meindl	0151/50117689	Für alle Reha Sportler geeignet
Schongymnastik nach Krebserkrankung & anderen Erkrankungen	Freitag	09:00–10:00	Pfarrsaal Kolbermoor, Mitterharterstr. 4	Lena Stürzer	0157/87419495	Gezieltes Aufbaustraining, Beckenbodentraining, Koordinationstraining
Lungensport	Freitag	10:00–11:00	Pfarrsaal Kolbermoor, Mitterharterstr. 4	Lena Stürzer	0157/87419495	Gezieltes Training mit Fitnessaufbau

Reha-Sport Wochenplan

Behinderten- und Rehasportverein Rosenheim e.V.

