

REHA-Sport - 7 auf einen Streich Neustart ab 04. Mai



REHA-Sport

**7 auf einen Streich
Neustart ab 04. Mai**

Infos:
Rita Riemenschneider
☎ 05571 / 45 13

Gleich aus 7 Angeboten im
Rehabilitationsport können
gesundheitsbewusste Sportler und
auch Patienten auswählen.
Bewegungstraining wird vom Arzt
mit dem Ziel verordnet, die
medizinische Behandlung mit Hilfe
von gezielter körperlicher Bewegung
zu fördern und zu ergänzen.

Schwerpunkt Wirbelsäule
Hals-, Brust- und
Lendenwirbel
- Montag: 20:00 - 21:30 Uhr
- Dienstag: 10:30 - 12:00 Uhr
- Dienstag: 18:35 - 19:45 Uhr
- Do-Tag: 18:00 - 19:30 Uhr

Osteoporose-Gruppe
- Freitag: 16:45 - 17:45 Uhr

Gruppe Hals-Wirbel-Säule
- Freitag: 17:50 - 19:00 Uhr

Herzsport:
- Mittwoch: 16:45 - 18:00
ärztlich Betreut !
- Mittwoch: 18:00 - 19:15
Nachsorge!

www.sc-schoningen.de

Schoningen: Gleich aus 7 Angeboten im Rehabilitationsport können gesundheitsbewusste Sportler und auch Patienten auswählen. Bewegungstraining wird vom Arzt mit dem Ziel verordnet, die medizinische Behandlung mit Hilfe von gezielter körperlicher Bewegung zu fördern und zu ergänzen. SC-Mitglieder können aus allen Angeboten frei wählen und Übungsstunden kombinieren. Nach SC-Vorsitzendem Jörg Grabowsky gestaltet die Reha-Sport-Expertin und Physiotherapeutin Rita Riemenschneider

die Stunden für jedes Alter. „Die Verbesserung der Muskelkraft wird dabei helfen, bestimmte gesundheitliche Probleme wie zum Beispiel Rückenschmerzen zu bewältigen“, sagt Grabowsky.

Schwerpunkt Wirbelsäule Hals-, Brust- und Lendenwirbel

- Montag: 20:00 - 21:30 Uhr
- Dienstag: 10:30 - 12:00 Uhr
- Dienstag: 18:35 - 19:45 Uhr
- Do-Tag: 18:00 - 19:30 Uhr

Osteoporose-Gruppe

- Freitag: 16:45 - 17:45 Uhr

Gruppe Hals-Wirbel-Säule

- Freitag: 17:50 - 19:00 Uhr

Herzsport:

- Mittwoch: 16:45 - 18:00 ärztlich Betreut !
- Mittwoch: 18:00 - 19:15 Nachsorge!

Infos bei Rita Riemenschneider Telefon 05571 / 45 13 und täglich ab 16:00 Uhr 05571 / 2119