

// REHABILITATIONSSPORT

Kursplan ab 25.02.2019



Montag 08:45 Uhr - Schwierigkeitsstufe: mittel
Ort: Physiotherapie Praxis Kathrin Kortschlag, Achillesstr. 53, 13125 Berlin

Dienstag 08:15 Uhr - Schwierigkeitsstufe: mittel
09:15 Uhr - Schwierigkeitsstufe: mittel bis schwer
Ort: Physiotherapie-Praxis Kathrin Kortschlag, Achillesstr. 53, 13125 Berlin

18:15 Uhr - Schwierigkeitsstufe: mittel bis schwer
19:15 Uhr - Schwierigkeitsstufe: mittel bis schwer
Ort: Sporthalle; Bedeweg 1, 13125 Berlin

Mittwoch 08:30 Uhr - Hockergymnastik Schwierigkeitsstufe: leicht
09:30 Uhr - Schwierigkeitsstufe: mittel
Ort: Physiotherapie-Praxis Kathrin Kortschlag, Achillesstr. 53, 13125 Berlin

Ziele des Reha-Sports sind unter anderem:

- > die Kräftigung der Muskulatur und die Steigerung der Ausdauer,
- > die Verbesserung der Körperhaltung, u.a. des Gleichgewichtes,
- > eine bessere Beweglichkeit und psychisches Wohlbefinden,
- > die Schulung der Alltagsmotorik,
- > die Verbesserung der Lebensqualität und die Motivation zum gemeinsamen Sporttreiben.

Unser Reha-Sport wird nach gesetzlichen Vorschriften 45 Minuten lang und von lizenzierten Trainern durchgeführt und wir kassieren keine Zuzahlung.
Wussten Sie, dass onkologisch erkrankten Patienten dauerhaft eine Reha-Sport-Verordnung zusteht?

Reha-Sport unterliegt im Allgemeinen nicht der Budgetierung, also fragen Sie Ihren Arzt nach einer Reha-Sport-Verordnung und rufen Sie uns an, wir beantworten gern weitere Fragen.

Ihr Ansprechpartner für Reha-Sport:

Sporttreff Karower Dachse e.V., Achillesstrasse 57, 13125 Berlin,

Telefon: 030/ 946 33 570; Mail: info@karowerdachse.de; www.karower-dachse.de