

Der Gesundheitsclub des SV Lohhof e.V.



REHASPORT

Indikationen: Orthopädie/Krebsnachsorge

Termine: **Mittwoch, 11.45 – 12.30 Uhr**
Mittwoch, 15.15-16.00 Uhr
Donnerstag, 8.30 – 9.15 Uhr
Donnerstag, 11.00 – 11.45 Uhr
Donnerstag, 15.00-15.45 Uhr
Ort: **Gymnastikhalle BallhausForum**

Termin: **Mittwoch, 17.30-18.15 Uhr**
Ort: **Sporthalle der Ganghofer Schule**

Termin: **Montag 17.30– 18.15 Uhr**
Dienstag 20.00 – 20.45 Uhr
Ort: **Nelkenhalle**

Im Rehasport ist die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Koordination zentrales Ziel auf dem Weg zur Stabilisierung aller Gelenke. Jede Einheit enthält zusätzlich Beweglichkeits- und Entspannungsübungen.

Ziel ist es, wieder Freude an der Bewegung zu bekommen, das Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu finden und die Abwehrkräfte zu stärken. Durch bessere körperliche Fitness lassen sich berufliche und häusliche Arbeiten leichter bewältigen und Lebensfreude und Selbstsicherheit wieder erlangen.

Wegweiser zum Rehasport

- Ihr Arzt stellt Ihnen eine Verordnung über ambulanten Rehabilitationssport aus
- Ihre Krankenkasse genehmigt diese Verordnung
- Sie suchen sich beim SV Lohhof e.V. eine Ihrer Indikation zugeordnete Rehasportgruppe aus

Gerne stehen wir Ihnen in der Geschäftsstelle für weitere Fragen zur Verfügung!

Geschäftsstelle des SV Lohhof e.V.

Bezirksstraße 27

85716 Unterschleißheim

Daniela Klimke

Tel.: 089-3101590 oder 089-72926604

Mobil: 0176-81150306 Fax: 089-31009699

Öffnungszeiten: Montag–Freitag 9.00-11.00 Uhr und Donnerstag 17.00-19.00 Uhr

E-Mail: verwaltung@svlohhof.de

Internet: www.svlohhof.de/Gesundheitssport

