

Gesundheitssport

City-Sport-Treff · Bülowstr. 13-15

Rückengymnastik

dienstags 18.00 Uhr
mittwochs (Turnhalle Rüstersiel) 19.00 Uhr

Pilates

montags 10.00 Uhr
mittwochs 9.00 / 18.00 Uhr

Yogalates

montags 17.30 Uhr

Yoga (Kurs)

montags 17.30 Uhr
dienstags 19.15 Uhr

Sport / 50 Plus

donnerstags 18.00 Uhr

Grenzenlos Fit (60 Plus)

mittwochs 17.00 Uhr

Nordic-Walking

montags / Laufftreff 17.00 Uhr

Classic-Walking

spezielles Angebot für Reha-Patienten (Kurs)

Progressive Muskelentspannung

nach E. Jacobson (Kurs)

Der Gesundheitssport / Prävention

ist die vorbeugende Maßnahme, die Spaß an der Bewegung, Körperwahrnehmung, Kräftigung und Stabilisierung des Bewegungsapparates zum Ziel hat.

Rehasport / Funktionstraining

City-Sport-Treff · Bülowstr. 13-15 und Reinhard-Nieter-Krankenhaus

Wirbelsäule

montags 9.00 / 11.00 / 18.30 Uhr
dienstags 9.00 / 17.15 Uhr
mittwochs 9.00 / 10.00 / 11.00 / 17.15 / 18.00 Uhr
donnerstags 9.00 / 10.00 / 17.45 Uhr
freitags 9.00 Uhr

Asthma

donnerstags 17.00 Uhr

Diabetes

freitags 11.00 Uhr

Osteoporose

montags u. freitags 10.00 Uhr
und in den physiotherapeutischen Praxen:
Groden-Bad und Thera-Fit Nord

Herzerkrankung

montags 11.15 Uhr
dienstags 10.45 / 11.30 Uhr
— Klinikum Wilhelmshaven

Krebserkrankung

donnerstags 11.00 Uhr

Neue Hüfte / neues Knie

dienstags 11.00 Uhr
mittwochs 16.00 Uhr

Schlaganfall / Multiple Sklerose

dienstags 9.00 Uhr

Beckenbodengymnastik

(Kurse für Frauen und Männer, auch mit VO)
dienstags 8.30 Uhr

Reha-Sport für Kinder

Arthrose

Arterielle Verschlusskrankungen

Schultererkrankungen

Rehasport / Funktionstraining

Bewegungsbäder

Median Klinik

mittwoch 20.00 Uhr
donnerstags 19.00 Uhr
freitags 19.30 / 20.15 Uhr
samstags 15:30 / 16:15 / 17.00 Uhr

Sprachheilzentrum / AWO / F'Groden

montags 18.15 Uhr
dienstags 18.15 Uhr

Lehrschwimmbecken Altengroden

montags 15.15 / 18.00 Uhr
dienstags 15.15 Uhr



Wie kommen Sie an die

Reha- bzw. Funktionstrainingsverordnung?

1. Arzt

2. Krankenkasse

3. Verein