Beiträge

Voraussetzung:

- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse

oder

- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung

Monatlicher Beitrag Orthopädie ohne Ärztliche Verordnung:

Erwachsene	22,75 €
Aufnahmegebühr (einmalig):	20,00 €
Abteilungswechsel je:	10,00 €

Stand: 01.02.2024

weitere Vereinsangebote

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Einrad
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Mutter-Vater-Kind-Turnen
- Outdoor-Training
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sportabzeichen
- Sport für Jung und Alt
- Tanz
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball
- Yoga für Kinder

Die spätesten Kündigungstermine sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

- Alle aufgeführten Beiträge sind inkl. Vereinsgrundbeitrag.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsgrundbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsgrundbeitrag:
  Erwachsene 7,75 € mtl., Kinder 4,50 € mtl.
- Die erste Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach halbjährlich jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de

Rehasport Orthopädie

Plus: Stuhlgymnastik und Brustkrebs-Gruppe

Zertifiziert durch den **Bundesverband RehaSport Deutschland e.V.**

Tel. 02131 51267-30
www.sg-kaarst.de

Trainingszeiten

Montag
Orthopädie
Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr
Uhrzeit: 12.45 – 13.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Dienstag
Stuhlgymnastik – Gymnastik im Sitzen
Uhrzeit: 10.00 – 10.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Rehasport nach Brustkrebs
Uhrzeit: 11.00 – 11.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Orthopädie
Uhrzeit: 12.00 – 12.45 Uhr
Uhrzeit: 13.00 – 13.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2

Mittwoch
Orthopädie
Uhrzeit: 09.00 – 09.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3
Uhrzeit: 12.15 – 13.00 Uhr
Uhrzeit: 13.15 – 14.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Uhrzeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Uhrzeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3a

Stuhlgymnastik – Gymnastik im Sitzen
Uhrzeit: 10.00 – 10.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3

Trainingszeiten

Donnerstag
Orthopädie
Uhrzeit: 12.15 – 13.00 Uhr
Uhrzeit: 13.15 – 14.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 2
Uhrzeit: 14.00 – 14.45 Uhr
Uhrzeit: 15.00 – 15.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Uhrzeit: 17.45 – 18.30 Uhr
Uhrzeit: 18.45 – 19.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3a

Freitag
Orthopädie
Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr
Uhrzeit: 12.45 – 13.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 3

Ansprechpartner

Infos unter:
rehasport@sg-kaarst.com

Ansprechpartner:
Öffungszeiten Geschäftsstelle Rehasport
Di 12.00 – 14.00 Uhr
Mi 09.00 – 13.00 Uhr
Do 14.00 – 16.00 Uhr
Tel. 02131 51267-32

SG Kaarst
Rezeption
Tel. 02131 51267-30

Inhalte und Ziele

Ambulante Rehasportgruppen Orthopädie
Die Gruppen sind geeignet für Teilnehmer die einen Bandscheibenvorfall, eine Bandscheibenvorwölbung oder eine krankhafte Veränderung an der Wirbelsäule erlitten haben, sowie Patienten mit Schulter-, Hüft- und Knieproblemen.

Das Übungsprogramm beinhaltet:
- Erwärmung
- Koordinationsübungen
- Mobilisation und Kräftgung der gesamten Rumpfmuskulatur einschließlich Knie und Becken
- Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
- Dehnung und Entspannung

Ziele:
- Belastbarkeit für Alltag, Beruf und Freizeit wieder herstellen
- Eigenverantwortlichkeit des Teilnehmers stärken

Rehasport nach Brustkrebs
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Schonender Kraftaufbau der Arm- und Rumpfmuskulatur (Osteoporose-Prophylaxe)
- Sanftes Dehnen verkürzter Strukturen, besonders der operierten Seite
- Erlenen von einfachen Massagegriffen zur Förderung des Lymphabflusses nach Lymphknotenentfernung
- Kennenlernen der individuellen Belastungsgrenze
- Erleben von Spaß an Bewegung in Gesellschaft (kleine Spiele plus Partnerübungen)
- Ausschütten von Glückshormonen

Stuhlgymnastik
Die Stuhlgruppe richtet sich an Personen, deren Bewegungsabläufe eingeschränkt sind. Die Übungen finden im Stand, in der Fortbrewegung und auf dem Stuhl statt.