

Rehabilitationssport



Der Rehabilitationssport wirkt mit Mitteln des Sports und Gymnastik ganzheitlich auf Menschen mit körperlichen Einschränkungen ein. Er wird verordnet als Nachsorge im Anschluss einer medizinischen Rehabilitation oder als Nachsorge von verschiedenen Krankheitsbildern, z.B. Rückenproblemen, Hüftoperationen.

Die Verordnung zum Rehabilitationssport (Formular 56) wird vom behandelnden Arzt ausgestellt und muss von Ihnen bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung eingereicht werden. Auf der Rückseite des Antrages können Sie uns als Leistungserbringer eintragen: TSG Bergedorf in der Praxis-Klinik Bergedorf, Alte Holstenstraße 2, 21031 Hamburg

Durch die sportliche Gruppentherapie (i.d.R. 50 Einheiten), angeleitet durch qualifizierte Sportlehrer*innen und Übungsleiter*innen, versuchen wir insbesondere Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird der gesamte Krankheitsverlauf positiv beeinflusst und damit nicht nur das körperliche, sondern auch geistige Wohlbefinden gesteigert. Wir vermitteln und üben mit Ihnen Strategien zur Selbsthilfe.

Der Gruppencharakter fördert auch das Miteinander und verbessert somit Ihr persönliches und soziales Wohlbefinden



Wassergymnastik

Montag

Reha - Wassergymnastik	Mo, 8.00
Reha - Wassergymnastik	Mo, 9.30
Reha - Wassergymnastik	Mo, 10.45
Reha - Wassergymnastik	Mo, 12.00
Reha - Wassergymnastik	Mo, 14.00
Reha - Wassergymnastik	Mo, 14.45
Reha - Wassergymnastik	Mo, 15.30

Dienstag

Reha - Wassergymnastik	Di, 8.30
Reha - Wassergymnastik	Di, 11.30
Reha - Wassergymnastik	Di, 13.30
Reha - Wassergymnastik	Di, 15.00

Mittwoch

Reha - Wassergymnastik	Mi, 8.00
Reha - Wassergymnastik	Mi, 9.30
Reha - Wassergymnastik	Mi, 10:45
Reha - Wassergymnastik	Mi, 14.00
Reha - Wassergymnastik	Mi, 14.45
Reha - Wassergymnastik	Mi, 15.30

Donnerstag

Reha - Wassergymnastik	Do, 8.00
Reha - Wassergymnastik	Do, 9:30
Reha - Wassergymnastik	Do, 10.45
Reha - Wassergymnastik	Do, 12.00
Reha - Wassergymnastik	Do, 13.30
Reha - Wassergymnastik	Do, 14.15
Reha - Wassergymnastik	Do, 15.00

Freitag

Reha - Wassergymnastik	Fr, 8.00
Reha - Wassergymnastik	Fr, 9.30
Reha - Wassergymnastik	Fr, 10.45
Reha - Wassergymnastik	Fr, 12.00
Reha - Wassergymnastik	Fr, 13.30



Gymnastik

Montag

Reha - Gymnastik	Mo, 8.15
Reha - Gymnastik	Mo, 9.15
Reha - Gymnastik	Mo, 11.15
Reha - Gymnastik	Mo, 14.15
Reha - Gymnastik	Mo, 15.15
Reha - Gymnastik	Mo, 17.15

Dienstag

Reha - Gymnastik	Di, 8.15
Reha - Gymnastik	Di, 9.15
Reha - Gymnastik	Di, 11.15
Reha - Gymnastik	Di, 12.15
Reha - Gymnastik	Di, 13.15
Reha - Gymnastik	Di, 15.15
Reha - Gymnastik	Di, 16.15
Reha - Gymnastik	Di, 17.15

Mittwoch

Reha - Gymnastik	Mi, 8.15
Reha - Gymnastik	Mi, 9.15
Reha - Gymnastik	Mi, 10.15
Reha - Gymnastik	Mi, 12.15
Reha - Gymnastik	Mi, 12.15
Reha - Gymnastik	Mi, 13.15
Reha - Gymnastik	Mi, 14.15
Reha - Gymnastik	Mi, 16.15
Reha - Gymnastik	Mi, 17.15

Donnerstag

Reha - Gymnastik	Do, 8.15
Reha - Gymnastik	Do, 10.15
Reha - Gymnastik	Do, 12.15
Reha - Gymnastik	Do, 13.15
Reha - Gymnastik	Do, 15.15
Reha - Gymnastik	Do, 16.15

Freitag

Reha - Gymnastik	Fr, 8.15
Reha - Gymnastik	Fr, 9.15
Reha - Gymnastik	Fr, 10.15
Reha - Gymnastik	Fr, 12.15
Reha - Gymnastik	Fr, 14.15
Reha - Gymnastik	Fr, 13.15

Hockergymnastik

Reha-Hockergymnastik	Mo, 10.15
Reha-Hockergymnastik	Di, 14.15
Reha-Hockergymnastik	Mi, 11.15
Reha-Hockergymnastik	Do, 9.15
Reha-Hockergymnastik	Fr, 11.15

Lungensport

Reha-Lungensport	Mo, 10:00
Reha-Lungensport	Do, 14.15