

Sport im Wasser

Unser Sport im Wasser findet im Hallenbad (mit hydraulischem Hub-Boden) bei der Waldschule in Sandkrug an der Schultreppe statt. Die Übungseinheiten sind besonders für Rehabilitationen ausgelegt und ideal zur Gesundheitsvorsorge geeignet.

Aqua-Fitness

Dienstag 19.00 – 20.00

Wassergymnastik

Donnerstag 16.00 – 16.45
16.45 – 17.30
17.30 – 18.15
18.15 – 19.00
19.00 – 19.45



Freitag 16.30 – 17.30
17.30 – 18.15
18.15 – 19.00
19.00 – 19.45
19.45 – 20.30
20.30 – 21.15
21.15 – 22.00
Samstag 07.45 – 08.30
08.30 – 09.15
09.15 – 10.00

Sport im Trockenen

Nordic-Walking: Montag: 09.30 – 10.30
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz

Stuhl-Gymnastik: Dienstag: 15.00 – 16.00 und
Dienstag 16.00 – 17.00
Sandkrug – Grundschule Musikraum



Rücken-Gymnastik: Dienstag: 17.00 – 18.00
Sandkrug – Grundschule Musikraum

Seniorentanz: Dienstag: 18.00 – 19.30
Sandkrug - Grundschule Musikraum

Pilates: Dienstag: 18.00 – 19.30
Sandkrug - Grundschule Sporthalle
(2-wöchiger Rhythmus)

Qigong: Mittwoch: 10.00 – 11.00
Sandhatten, Clan B (Jugendherberge)

Senioren-Gymnastik: Donnerstag: 09.30 – 10.30
Sandkrug – Ev. Kirche Gemeindesaal

Funktions-Gymnastik: Mittwoch: 18.30 – 19.30
Kirchhatten – Sporthalle
Donnerstag: 14.30 – 15.30
Sandkrug – Grundschule Sporthalle
Donnerstag: 15.00 – 16.00
Munderloh - Vereinsheim TV

Kleine Fahrradtouren: Dienstag: 17.00 – 20.00
Sandkrug - Auvers-le-Hamon-Platz
(Nur in den Sommerferien)

Sportives Radwandern: Termine siehe Homepage

Reha- Sport- Gemeinschaft Hatten e.V.



Gemeinnütziger
Verein
für

Reha-Sport &
Gesundheitsvorsorge

Informationen bitte unter

Tel 04481 / 15 55

Fax 04481 / 16 78

Email info@rsg-hatten.de

Internet www.rsg-hatten.de

Stand: Mai 2018

Ärztliche Verordnungen

Für die qualifizierte Durchführung von ärztlichen Verordnungen bei Beeinträchtigungen an der Wir-

belsäule und den Glied-
maßen sowie bei Hal-
tungsschäden und Oste-
oporose haben wir das

**Prüfiegel des Deut-
schen-Behinderten-
Sportverbandes (DBS)**

erhalten. Aufgrund dieser Auszeichnung müssen wir bei der Durchführung der Übungseinheiten die vorgegebenen Qualitätsstandards erfüllen.

Natürlich legen wir großen Wert auf eine optimale Umsetzung der vom Arzt verordneten Maßnahmen. Deshalb halten wir für unsere Patienten besondere Sportgruppen für die gymnastischen Übungen im Wasser und im Trockenen zur Stärkung des Stützapparates vor.



Außerdem erfüllen wir natürlich auch alle Voraussetzungen der Rahmenvereinbarung zur Durchführung und Abrechnung von Rehabilitationsmaßnahmen mit den Krankenkassen und der Rentenversicherung. Das gilt auch für privat Versicherte.

Übungsleitung

Die fach- und sachgerechte Betreuung und Anleitung der Sportgruppen erfolgt durch unsere Übungsleiter/innen, die alle eine gültige B-Lizenz für Rehabilitationen des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen (BSN)



besitzen. Diese Lizenzen werden regelmäßig aktualisiert und durch Fortbildungen auf dem neuesten Stand gehalten, dadurch moderne Erkenntnisse in den Sportbetrieb eingebracht.



Die Sportangebote

Im Mittelpunkt unserer vielfältigen sportlichen Aktivitäten stehen der Rehabilitationssport und das Funktionstraining. Dabei achten wir genau auf die sportsspezifischen Feinheiten und inhaltlichen Unterschiede der beiden Sportarten.

Rehabilitationssport wirkt bei körperlicher Beeinträchtigung mit den Mitteln des Sportes und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

Funktionstraining nutzt besonders die Mittel der Krankengymnastik, um auf bestimmte körperliche Strukturen wie Muskeln, Sehnen und Gelenke nachhaltig einzuwirken.

Eine starke Gemeinschaft

Die Reha-Sport-Gemeinschaft (RSG) ist als zweitgrößter Sportverein in der Gemeinde Hatten eine starke Gemeinschaft. Wir sind seit über 30 Jahren in der hiesigen Region im gesamten Bereich des Behindertensportes aktiv.

Dabei sind wir vor allem im sportlichen Segment der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation tätig und kümmern uns gezielt um die sportliche Fitness von Seniorinnen und Senioren, den Erhalt der Lebenskraft und die Lebensfreude.

Die Wassergymnastik im Sandkruger Hallenbad ist unser Aushängeschild. Momentan nehmen ca. 290 Aktive an den gelenkschonenden und aufbauenden Übungen in unseren 16 Wassergruppen im Hallenbad regelmäßig teil.



Bei uns sind Sie also für die sportliche Nachsorgebehandlung bei orthopädischen Beeinträchtigungen im Rahmen einer ärztlichen Verordnung genau richtig. Sie können aber auch ohne Verordnung an unseren Übungseinheiten teilnehmen, wenn Sie vorbeugend etwas für ihre körperliche Fitness tun wollen.