

## 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  
**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 [www.rsg-hatten.de](http://www.rsg-hatten.de)

### Neue Sportangebote ab März

<b>Rücken-Gymnastik</b>	Montag	17.30 – 18.30
Sandkrug – Grundschule Musikraum		
<b>Yoga</b>	Dienstag	10.00 – 11.30
<b>Sitzball-Gymnastik</b>	Donnerstag	09.30 – 10.30
<b>Pilates</b>	Donnerstag	10.30 – 11.30
Sandkrug - Landschulheimweg 18 (Sportraum ist ausgeschildert)		

## Gemeinnütziger Verein für

Rehabilitationen  
Senioren-sport  
Gesundheitsvorsorge

Informationen bitte unter

Tel 04481 / 15 55  
Fax 04481 / 16 78  
Email [info@rsg-hatten.de](mailto:info@rsg-hatten.de)  
Internet [www.rsg-hatten.de](http://www.rsg-hatten.de)

**2019**  
Neue Sportangebote !  
3x am Vormittag

Siehe Rückseite

## 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.

## 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 neusten 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 sportspezifischen 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.

## Ärztliche Verordnungen

Für die qualifizierte Durchführung von ärztlichen Verordnungen bei Beeinträchtigungen an der Wirbelsäule und den Gliedmaßen sowie bei Haltungsschäden und Osteoporose haben wir das



**Prüfsiegel des Deutschen 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.