

## Reha- & Gesundheitssport Wiesbaden e.V. (RGW)

|                     | Montag              | Dienstag                             | Mittwoch                                                         | Donnerstag                      | Freitag             | Samstag             |
|---------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| 08:00<br>-<br>09:00 |                     |                                      |                                                                  | Allg. Gymnastik (3)             |                     |                     |
| 09:00<br>-<br>10:00 |                     |                                      | Allg. Gymnastik (3)<br>Allg. Gymnastik (2-3)<br>(Am Schlosspark) | Allg. Gymnastik (2)             | Allg. Gymnastik (3) |                     |
| 10:00<br>-<br>11:00 | Allg. Gymnastik (2) | Allg. Gymnastik (2)                  | Allg. Gymnastik (1)                                              | Allg. Gymnastik (1)             | Allg. Gymnastik (1) | Allg. Gymnastik (2) |
| 11:00<br>-<br>12:00 | Allg. Gymnastik (3) | Allg. Gymnastik (1)                  | Allg. Gymnastik (3)                                              | Allg. Gymnastik (1)             |                     | Allg. Gymnastik (2) |
| 12:00<br>-<br>13:00 | Allg. Gymnastik (2) |                                      |                                                                  | Allg. Gymnastik (2-3)           |                     |                     |
| 13:00<br>-<br>14:00 | Allg. Gymnastik (1) |                                      |                                                                  |                                 | Allg. Gymnastik (2) |                     |
| 14:00<br>-<br>15:00 | Allg. Gymnastik (2) | Allg. Gymnastik (2)<br>Ab 09.01.2024 | Allg. Gymnastik (2)                                              |                                 |                     |                     |
| 15:00<br>-<br>16:00 |                     | Allg. Gymnastik (2)                  | TEP-Kurs                                                         | Allg. Gymnastik (2-3)           | Allg. Gymnastik (1) |                     |
| 16:00<br>-<br>17:00 |                     | Qigong<br>(für Vereinsmitglieder)    | PAVK-Gruppe                                                      | Allg. Gymnastik (2)             |                     |                     |
| 17:00<br>-<br>18:00 | Allg. Gymnastik (3) | Allg. Gymnastik (2)                  | Zumba<br>(für Vereinsmitglieder)                                 | Allg. Gymnastik (2)             |                     |                     |
| 18:00<br>-<br>19:00 | Allg. Gymnastik (3) | Allg. Gymnastik (3)                  | Allg. Gymnastik (3)                                              | Allg. Gymnastik (3)             |                     |                     |
| 19:00<br>-<br>20:00 | Allg. Gymnastik (3) | Yoga<br>(für Vereinsmitglieder)      | Allg. Gymnastik (3)                                              | Yoga<br>(für Vereinsmitglieder) |                     |                     |

(1-3) Einteilung der Gruppen nach Intensitäten/Belastungsstufen (1 = geringe Intensität, 3 = hohe Intensität)

Alle Gruppen werden von medizinisch ausgebildeten Therapeuten durchgeführt

### Was ist Rehasport?

Rehabilitationssport wirkt mit Mitteln des Sports, um insbesondere Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft zu stärken, um somit den Erfolg vorangegangener oder begleitender therapeutischer Maßnahmen zu steigern. Durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst.

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen, die dazu führen, dass der Patient nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben kann, in Betracht kommen. So ist er z. B. gerade für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen besonders sinnvoll.

### Ziel des Rehasports?

Ziel des Rehasports ist es, den Menschen langfristig durch adäquate Bewegungsübungen Freude am „Sport“ zu vermitteln und damit die Lebensqualität zu verbessern.

### Wie kann man am Rehasport teilnehmen?

Jeder kann Mitglied beim RGW e.V. werden und am gesamten Rehasportprogramm teilnehmen. Darüber hinaus ist bei bestehender

Indikation die Verschreibung von mind. 50 Übungseinheiten Rehasport durch den Arzt möglich. Das Budget der Ärzte ist in diesem Bereich nicht begrenzt.

Nach erfolgter Kostenzusage Ihrer Krankenkasse, können Sie einen Termin ausmachen.

### Muss ich Vereinsmitglied werden, um am Rehasport teilzunehmen?

Nein! Die Vereinsmitgliedschaft ist freiwillig. In vielen Fällen wird diese aber empfohlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder informieren Sie sich beim Rehasportverein und entscheiden Sie, ob Sie Vereinsmitglied (ab 22,00 €/Monat) werden möchten.

### Anmeldung und weitere Fragen:

Weitere Informationen zum Rehasport erhalten Sie montags und mittwochs von 10 - 12 Uhr telefonisch unter der Nummer **0611 847 27182**, unter [www.reha-und-gesundheitssport-wiesbaden.de](http://www.reha-und-gesundheitssport-wiesbaden.de) oder persönlich in unserem Rehasportbüro.

Die Anmeldung erfolgt immer über vorherige Terminvereinbarung.