

Rehasport

Kurs 1: Rehasport im Wasser

Freitags, 16.30 Uhr - Kurs läuft fortwährend, es gibt frei Plätze

Freitags, 17.15 Uhr - in Planung, Anmeldungen werden entgegengenommen

Dauer: 45 min - Oedheimer Hallenbad

Kurs 2: orthopädischer Rehasport – Rücken spezial

Dienstags, 8.30 Uhr - Kurs läuft fortwährend, es gibt freie Plätze

Mittwochs, 17 Uhr - Kurs läuft fortwährend, es gibt freie Plätze

Dauer: 60 min - Tannenstr. 18, Oedheim

Kurs 3: allgemeiner orthopädischer Rehasport

Donnerstags, 10 Uhr - Kurs läuft fortwährend, es gibt freie Plätze

Dauer: 45 min - Tannenstr. 18, Oedheim

Was ist Rehasport?

Unter Rehasport versteht man Gruppenübungen, die von spezifisch weitergebildeten Rehasportgruppenleitern angeleitet werden. Bei uns sind das ausschließlich **Sport- und Physiotherapeuten**. Während des Trainings kommen Kleingeräte zum Einsatz z. B. Hanteln, Therabänder, Bälle usw.

Rehasport findet nach **ärztlicher Verordnung** statt, diese umfasst in der Regel 50 - 120 Rehasporteinheiten. Die Kosten werden voll oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie können auch **ohne Verordnung als Selbstzahler** teilnehmen.

Wir unterscheiden zwischen allgemeinem orthopädischen Rehasport für den ganzen Körper und leidensspezifischem Rehasport speziell für Menschen mit Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden.

Sonstige Kurse

Black Roll – Wirkungsvolles Hilfsmittel sinnvoll und richtig eingesetzt

Kurs 1: Do, 18.10. und 25.10.2018 je um 18.45 Uhr

Kurs 2: Mo, 10.12. und 17.12.2018 je um 18.45 Uhr

Dauer: 60 min an 2 Abenden Tannenstr. 16/1, Oedheim

Pilates

Kurs 1: Mi, ab 10.10.2018 um 19 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim

Kurs 2: Do, ab 11.10.2018 um 8.30 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim

Dauer: 60 min - 10 Termine

Infos und Anmeldung beim medline e. V. **Tel 07136 - 9918722**



§ 20 zertifizierte Präventionskurse

Diese Kurse werden von **gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder vollständig übernommen** und von **Physio- und Sporttherapeuten** angeleitet.

Kindern durch Spaß & Spiel den Rücken stärken

Dienstags ab 09.10.2018 um 15.30 Uhr für Grundschüler.
Kleine Turnhalle der Kochertalschule Oedheim (Pause in den Herbstferien!)
Dauer: 45 min - 10 Termine

Ladies after work – funktionelles Training nur für Frauen

Kurs 1: Di, ab 09.10.2018 um 9.30 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim
Kurs 2: Di, ab 09.10.2018 um 18.00 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim
Dauer: 60 min - 10 Termine

Fit durch den Winter - funktionelles Training m/w

Kurs 1: Mi, ab 10.10.2018 um 18 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim
Kurs 2: Do, ab 11.10.2018 um 9 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim
Dauer: 60 min - 10 Termine

Wirbelsäulengymnastik für einen starken Rücken m/w

Kurs 1: Mo, ab 08.10.2018 um 18 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim
Kurs 2: Di, ab 09.10.2018 um 6.30 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim
Kurs 3: Di, ab 09.10.2018 um 10.30 Uhr Tannenstr. 18, Oedheim
Dauer: 60 min - 10 Termine

Anmeldung beim medline e. V.: **Tel 07136-9918722**



NEU: Pilates und Faszienkurs (Black Roll)

Orthopädischer Rehasport

Rehasport im Wasser im Oedheimer Hallenbad

Krankenkassengeförderte Kurse für Kinder und Erwachsene

Infos unter medline e. V. **Tel 07136-9918722**