

Kurse Rehabilitationssport

Rehabilitationssport (Yoga-Matte mitbringen!)

Orthopädie

Montag	10:15 – 11:15 Uhr	Reha	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr	Reha	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	08:30 – 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	09:40 – 10:40 Uhr	Reha	WHFEG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Freitag	08:30 – 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113

Herzsportgruppe

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19.30 -20.30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113

Parkinson Gruppe

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Parkinson Gruppe	Münchriedsporthalle	Ilona Mayer	Tel.: 07731/43113
----------	-------------------	------------------	---------------------	-------------	-------------------

Orthopädie

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronisch Kranken ein. Er verbessert die Bewegungsfähigkeit, kann den Verlauf von Krankheiten positiv beeinflussen und die Gesundheit durch langfristiges, selbständiges und eigenverantwortliches Bewegungstraining nachhaltig stärken. So besteht für die betroffenen Menschen die Möglichkeit, auf Dauer in die Gesellschaft und das Arbeitsleben eingegliedert zu werden. Das Angebot des Stadt-Turnvereins Singen im Fachbereich Orthopädie ist sowohl auf die Art und Schwere der Behinderung bei Gliedmaßen Geschädigten und Endoprothesenträgern als auch auf die körperlichen Beeinträchtigungen von Morbus-Bechterew- und Osteoporose-Betroffenen und von Menschen mit Gelenk- und Wirbelsäulenschäden abgestimmt.

Die Qualität des Rehabilitationssports wird durch die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt. Mit dem Ziel, neben der Stärkung von Ausdauer und Kraft auch die Koordination und Flexibilität zu verbessern, legen sie in enger Abstimmung die Art und Intensität des Rehabilitationssports anhand der Verordnung fest. Unter der Leitung von qualifizierten Übungsleiter/-innen sowie in Kooperation mit einem Facharzt für Orthopädie, finden regelmäßig entsprechende Übungsstunden statt. Alle Übungsleiter/-innen sind speziell ausgebildete Trainerinnen für Rehabilitationssport im Fachbereich Orthopädie.

Montag	10:10 - 11:10 Uhr	Reha	WHFEG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	Reha	WHFEG	Vladimir Vatelman	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	08:30 - 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Donnerstag	09:40 - 10:40 Uhr	Reha	WHFOG	Katja Leitenmair	Tel.: 07731/43113
Freitag	08:30 – 09:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113
Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	Reha	WHFOG	Petra Winkel	Tel.: 07731/43113

Herzsportgruppe

Die Sportgruppe steht allen offen, die einen Herzinfarkt oder eine Herzoperation überstanden haben oder mit einer anderen Herz-erkrankung leben müssen.

Die Übungsleiter sind speziell hierfür ausgebildet. Unter professioneller Anleitung können sich die Herzsportler ohne Leistungsdruck mit viel Spaß sportlich bewegen, zusammen mit Gleichgesinnten die ähnliche Erkrankungen haben. Das Training wird stets medizinisch von einem Arzt begleitet. Ein abwechslungsreiches Training wird jede Woche geboten. Die Stunde besteht sowohl aus Gymnastik als auch aus Ausdauertraining und wird mit Entspannungsübungen und Spielen aufgelockert.

Dies hat positiven Einfluss auf das eigene Körperbewusstsein und stärkt das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113
Mittwoch	19.30 -20.30 Uhr	Herzsportgruppe	Münchriedsporthalle	Tel.: 07731/43113

Neurologische Gruppe

In unserer neuen Gruppe (neues Angebot vom StTV) wollen wir alle Menschen mit einer neurologischen Erkrankung ansprechen wie zum Beispiel: Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Cerebrale Bewegungsstörungen.

Die Durchführung der Sportgruppe wird durch eine erfahrene und für die Neurologie speziell ausgebildete Übungsleiterin, Ilona Mayer, sichergestellt.

Im Reha Sport wird ohne Leistungsdruck und Überforderung gearbeitet. Dazu werden Übungen im Gehen, Sitzen, Stehen und Liegen ausgewählt. Trainiert werden Gleichgewicht, Schulung der Motorik, Reaktion, Kraft und Flexibilität, Körperwahrnehmung, Verbesserung von Bewegungsabläufen, Gangschulung, rhythmische und koordinative Übungen, Selbsteinschätzung verbessern und somit mehr Sicherheit im Alltag gewinnen, Steigerung der Gedächtnisleistung. Lockerungen und Entspannungsübungen runden jede Übungsstunde ab.

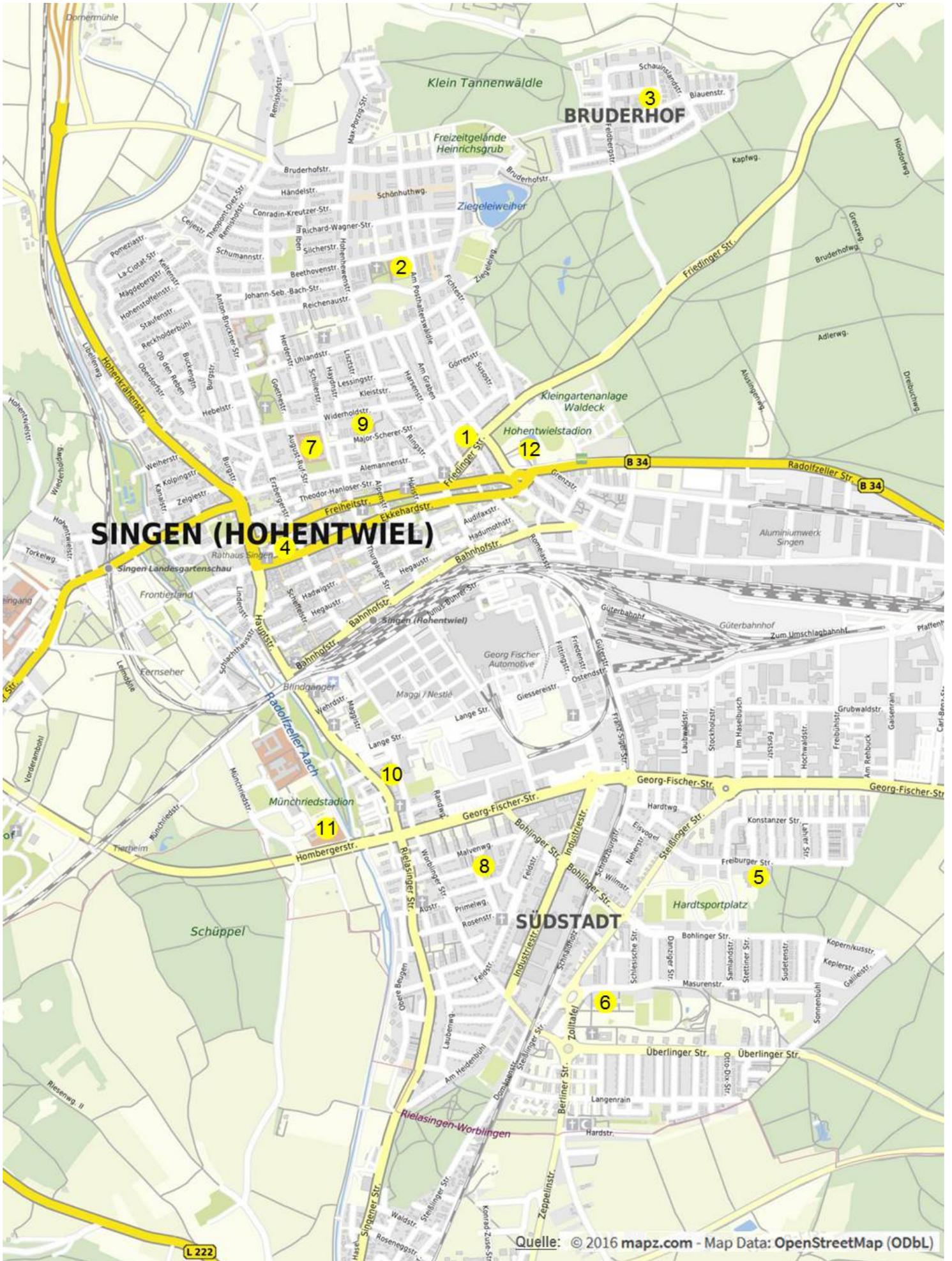
Die Voraussetzungen für die Teilnahme ist die Gehfähigkeit mit oder ohne Hilfsmittel. Bei Vorlage einer Verordnung des behandelnden Arztes werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr Neurologische Gruppe Münchriedsporthalle Ilona Mayer Tel.: 07731/43113

Die Sportstätten des Stadt-TurnvereinsSingen1883 e.V.

(Stadtplan der Sportstätten finden Sie auf Seite 33)

1	WH	vereinseigene Waldeckhalle	Sporthalle	Friedingerstr. 11
1	WHFEG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum EG	Friedingerstr. 11
1	WHFOG	vereinseigene Waldeckhalle	Fitnessraum OG	Friedingerstr. 11
1	JUR	vereinseigene Waldeckhalle	Jugendraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAN	Waldeckschule Aula Nord	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
1	WSCHAS	Waldeckschule Aula Süd	Gymnastikraum	Friedingerstr. 11
2	BEH	Beethovensschule	Sporthalle	Am Posthalterswäldle71
3	BRH	Bruderhofschule	Sporthalle	Feldbergstr. 36
4	EKH	Ekkehardschule	Sporthalle	Erzbergerstr. 1
5	HAH	Hardtschule	Sporthalle	Freiburgerstr. 8
6	HEH	Hebelschule	Sporthalle	Masurenstr. 2
7	HEGH	Hegau-Gymnasium	Sporthalle	Alemannenstr. 21
8	SCHIH	Schillerschule	Sporthalle	Malvenweg 16
9	TIH	Tittisbühlschule	Sporthalle	Major-Scherer-Str. 9
10	ZRS	Zeppelin-Realschule	Sporthalle	Rielasingerstr. 37
11	MRST	Münchried-Stadion	Stadion	Münchried-Gelände
11	MRH	Münchried-Sporthalle	Sporthalle	Münchried-Gelände
11	MRKR	Münchried-Kraftraum	Kraftraum	Münchried-Gelände
12	HB	Hallenbad Singen	Hallenbad	Waldeckstr. 4



SINGEN (HOHENTWIEL)