



Wir kümmern uns um Sie

Leiter Gesundheitssport und
Fachübungsleiter Rehabilitation



Safiria Dermatidou



Natascha Neumann

Fachübungsleiter für Rehabilitation



Petra Pinar



Sandra Wagner

Fachübungsleiter für Prävention



Horst Fröhlich



Guiseppa Hertlein



Gabriele Leonhard

Alles unter einem Dach!

www.tv-waldhof.de



So kommen Sie zu uns:



- Bus 50, Haltestelle „Sonderburger Str.“
- Bus 53, Haltestelle „Waldhof Nord“
- Bus 55, Haltestelle „Waldhof Nord“
- Straßenbahn Linie 1, Haltestelle „Waldhof Nord“

**Bitte wenden Sie sich an uns,
wir helfen Ihnen gerne weiter!**

Turnverein 1877 Waldhof e. V.
Boehringerstraße 5
68307 Mannheim
Telefon 0621 – 78 78 48

Büro Gesundheitssportzentrum 7889038
E-Mail: gesundheitssport@tv-waldhof.de

E-Mail: geschaeftsstelle@tv-waldhof.de
www.tv-waldhof.de



Reha-Sport

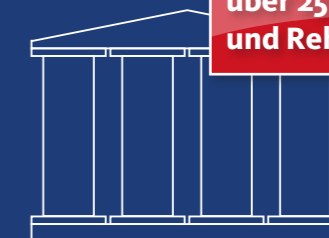
beim TV 1877 Waldhof e.V.



Gesundheitssportzentrum Mannheim Nord

Information für Patienten

**über 25 qualifizierte Präventions-
und Reha-Sportangebote**



Alles unter einem Dach!

www.tv-waldhof.de

Wir bieten Ihnen drei weitere Möglichkeiten
an unseren Präventions- und Reha-Sportangeboten
teilzunehmen:

**Vereinsmitgliedschaft
in der Gesundheitssportabteilung**

Monatliche Kosten: 18 Euro

Kompaktkurs

Einmalige Kosten je nach Aushang

10er Karte

10 Trainingseinheiten eines fortlaufenden Angebotes

Einmalige Kosten je nach Aushang



Gesundheitssportzentrum Mannheim Nord im Sportpark

Was ist Reha-Sport?

Reha-Sport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Was erwartet Sie in einer Reha-Sport-Gruppe?

Unsere Gruppen haben durchschnittlich eine Größe von 12 Teilnehmern gemischten Geschlechts. Gemeinsam ist es das Ziel, die Ausdauer und die Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Jeder macht nur so viel wie er kann! Neben dem sportlichen Training gibt es natürlich auch jede Menge Spaß und Geselligkeit.

Welche Kosten entstehen für Sie?

Wird die Reha-Sport-Verordnung, die vom Hausarzt oder Orthopäden ausgestellt wird, von der Krankenkasse genehmigt, entstehen für Sie keine Kosten.

Was müssen Sie tun?

Sprechen Sie Ihren Arzt auf die Reha-Sport-Verordnung (Formblatt 56) an. Nach Ausstellung reichen Sie diese bei Ihrer Krankenkasse zur Kostenübernahme ein und kommen mit der Genehmigung in einer unserer Übungsstunden vorbei. Die geforderte regelmäßige Teilnahme an den Übungsstunden wird in jeder Übungsstunde dokumentiert.



auf Anfrage:

- Sport bei Diabetes Mellitus
- Sport mit und nach Krebs
- Sport bei Parkinson
- Sport nach Schlaganfall

- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenfitness
- Hockergymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Arthrosegymnastik
- Sport bei Morbus Bechterew
- Funktionsgymnastik
- Pilates
- Yoga

- Betreutes Gerätetraining für übergewichtige Jugendliche
- Sport & Spiel für übergewichtige Kinder und Jugendliche
- Indoor Cycling für übergewichtige Jugendliche
- Indoor Cycling für übergewichtige Erwachsene
- Adipositas-Angebote auch durchführbar als Kompaktkurs: ENERGY KIDS

- Wassergymnastik
- Herz-Kreislauf-Training
- Easy Cycling
- Walking
- Nordic Walking

über 25 qualifizierte Präventions- und Reha-Sportangebote

Angebote im Gesundheitssportzentrum Mannheim Nord

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 - 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	8.45 - 9.30 Uhr Gymnastik für die Halswirbelsäule Fred-Hauser-Halle	9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	9.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	9.00 - 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum
10.30 - 11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	9.30 - 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	10.00 - 11.00 Uhr Osteoporosegymnastik Fred-Hauser-Halle	10.00 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	
13.00 - 14.00 Uhr Wassergymnastik Hallenbad Waldhof-Ost	10.30 - 11.30 Uhr Hockergymnastik Fred-Hauser-Halle	10.00 - 11.00 Uhr Gymnastik bei M. Bechterew Gymnastikraum auf Anfrage	11.45 - 12.30 Uhr Hockergymnastik Fred-Hauser-Halle	
18.00 Uhr Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlsternstraße	11.30 - 12.30 Uhr Sport nach Schlaganfall Fred-Hauser-Halle	10.00 - 11.30 Uhr Nordic Walking Treffpunkt: Schranke am Rodelhügel, Karlsternstraße	17.00 - 18.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	
20.00 - 20.45 Uhr Herz-Kreislauf-Gymnastik Fred-Hauser-Halle	15.30 - 17.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gymnastikraum	11.00 - 12.00 Uhr Arthrosegymnastik Fred-Hauser-Halle	18.15 - 19.15 Uhr Walking Karlstern April - Oktober	
20.45 - 21.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	17.30-18.30 Uhr Indoor Cycling für Gesundheitsorientierte Gymnastikraum	17.00 - 18.00 Uhr Bewegungsstunde für übergewichtige Kinder & Jugendliche Halle 2	18.30 - 19.15 Uhr Wassergymnastik Hallenbad Waldhof-Ost	
	18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Fred-Hauser-Halle	18.00 - 19.00 Uhr Pilates Gymnastikraum		Alle Angebote des Gesundheitssportzentrum können auch mit ärztlicher Verordnung V56 besucht werden Veränderungen entnehmen Sie bitte den Aushängen oder unter www.tv-waldhof.de
		20.00 - 21.30 Uhr Funktionsgymnastik Fred-Hauser-Halle		

