

ÄRZTLICHE VERORDNUNG

Für die Teilnahme am Rehabilitationssport oder Funktionstraining ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Kommen Sie mit dieser Verordnung in unsere Reha-Sportberatung und wir finden gemeinsam die passende Gruppe für Sie.



REHA-SPORTBERATUNG

Mo. 17:00 - 19:00 Uhr

Do. 14:00 - 15:00 Uhr

Maschstr. 16, 30169 Hannover

mit **Voranmeldung/Terminabsprache**

Die Reha-Sportberatung ist Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Angeboten aus den Bereichen Funktionstraining und Rehabilitationssport. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin für die Beratung. Dies ist telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle möglich.

Eine Teilnahme ist auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich.



Stand 09/2024



So erreichen Sie uns

Turn-Klubb zu Hannover
Maschstraße 16
30169 Hannover
0511/ 700 350 50
reha-sport@turn-klubb.de



www.TURN-KLUBB.de



Alle Infos auch
in unserer App!



REHABILITATIONSSPORT UND FUNKTIONSTRAINING

Stark durch Bewegung - gemeinsam
zu mehr Vitalität und Gesundheit

www.TURN-KLUBB.de



WAS IST REHABILITATIONSSPORT BZW. FUNKTIONSTRAINING?

Als Reha-Sport und Funktionstraining werden Maßnahmen bezeichnet, die zur Nachsorge im Anschluss an eine medizinische Reha gehören. Sie werden von Ärzt*innen verordnet, wobei die Kosten in der Regel von den Krankenkassen getragen werden. Die Gruppengrößen sind beschränkt und die Übungsleiter*innen sind speziell für diese Art des Trainings ausgebildet.

Ziele des Trainings

- ▶ Ausdauer, Kraft, Koordination und das Selbstbewusstsein fördern
- ▶ Krankheitsbeschwerden mindern
- ▶ Den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen
- ▶ Soziale und psychische Stabilisierung
- ▶ Die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit
- ▶ Hilfe zur nachhaltigen und langfristigen Selbsthilfe geben
- ▶ Regelmäßiges Sporttreiben auch nach der Maßnahme etablieren

Unsere Angebote

FUNKTIONSTRAINING

Trockengymnastik

Mo. 15:00-16:00 Uhr	Di. 09:00-10:00 Uhr
Mo. 16:00-16:30 Uhr	Di. 10:00-11:00 Uhr
Mo. 16:00-17:00 Uhr	Di. 15:00-16:00 Uhr
Mo. 16:30-17:00 Uhr	Di. 16:15-16:45 Uhr
Mo. 18:00-19:00 Uhr	Di. 16:45-17:15 Uhr
Mo. 20:00-21:00 Uhr	Di. 19:30-20:30 Uhr
	Do. 09:00-10:00 Uhr
Mi. 09:30-10:00 Uhr	Do. 10:00-10:30 Uhr
Mi. 10:00-10:30 Uhr	Do. 10:00-11:00 Uhr
Mi. 11:00-11:30 Uhr	Do. 10:30-11:00 Uhr
Mi. 11:30-12:00 Uhr	Do. 16:00-17:00 Uhr
Mi. 16:00-17:00 Uhr	Do. 17:00-18:00 Uhr
Mi. 17:00-18:00 Uhr	Do. 18:00-19:00 Uhr
Fr. 09:00-09:30 Uhr	
Fr. 09:30-10:00 Uhr	

Fast alle Angebote finden in der Maschstraße 16 statt. Einzelne Gruppen trainieren in der Wilhelm-Raabe-Schule oder in der Großen Düwelstraße 28.

www.TURN-KLUBB.de

REHABILITATIONSSPORT

Orthopädie

Di. 16:00-17:00 Uhr
Di. 18:45-19:15 Uhr
Mi. 09:00-09:45 Uhr
Do. 16:00-17:00 Uhr
Do. 17:00-18:00 Uhr
Fr. 15:00-16:00 Uhr

Psychologie

Mo. 10:15-11:15 Uhr
Mo. 11:30-12:30 Uhr
Mi. 17:00-18:00 Uhr
Mi. 18:00-19:00 Uhr
Do. 19:00-20:00 Uhr
Fr. 14:00-15:00 Uhr

Herzgruppen

Mo. 18:00-19:00 Uhr **ÜG** 19:00-20:00 Uhr **TG**
Di. 16:00-17:00 Uhr **ÜG** 17:00-18:00 Uhr **TG**
Do. 17:00-18:00 Uhr **ÜG** 18:00-19:00 Uhr **TG**

Übungsgruppe (ÜG):

Belastbarkeit bis 1,4 Watt/kg Körpergewicht

Trainingsgruppe (TG):

Belastbarkeit ab 1,4 Watt/kg Körpergewicht

Krebsgruppen

Mo. 11:00-12:00 Uhr
Do. 19:00-20:00 Uhr

Lungengruppe

Fr. 17:00-17:45 Uhr

Neurologie

Mo. 14:00-15:00 Uhr (geplant)

Sie haben eine Verordnung für T-RENA oder RV-Fit? Dann sprechen Sie gern unser Studio-Team an.