



Ski-Club Rothenberg Schnaittach e.V.

Reha-Sport

Was ist Reha-Sport	Zielgruppen	Vorteile
<p>Bewegungstraining in der Gruppe</p> <p>Möglichkeit durch Bewegung/Sport selbst aktiv Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen</p> <p>Bei Rücken- oder Gelenkschmerzen, nach einer Operation und anschließender Reha, als Ergänzung bzw. nach der Physiotherapie</p>	<p>Alle Teilnehmenden haben eine ärztliche Verordnung mit dem Diagnose-Profil:</p> <p>Orthopädie: Stütz- und Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenk, Endoprothesen)</p> <p>Krebsnachsorge</p> <p>Morbus Bechterew</p> <p>Osteoporose</p>	<p>Gesundheitsorientiertes Training</p> <p>Koordinationsübungen Kräftigungsübungen Ausdauerübungen Entspannungsübungen Dehnübungen</p> <p>Training mit Kleingeräten, wie z.B. Therabändern, Bällen oder Kleinhanteln und dem eigenen Körper</p> <p>Stärkung des Selbstbewusstseins</p>

Der Weg zu uns

Arztbesuch: Gespräch mit Haus-/Facharzt über die Möglichkeit/Notwendigkeit einer Verordnung von Rehasport

Ärztlicher Antrag auf Kostenübernahme von Rehasport: Formular 56

Weitere Infos: Christina Fischer, Tel.: 01523/6230874 oder per Mail rehasport@scrschnaittach.de

Genehmigung durch Kostenträger: Krankenkasse, Unfall- oder Rentenversicherung

Über Uns

Unser Reha-Angebot ist zertifiziert und beim Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern und den Krankenkassen angemeldet

Unsere Übungsleiterin ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Übungsleiterin Rehasport-Orthopädie (DOSB) incl. Präventionssport und weiteren Fortbildungen im Gesundheitssport

Training im Regelfall 18 Monate (Krankenkasse) bzw. 6 Monate (Rentenversicherung) ein- bis zweimal pro Woche gemeinsam in kleinen Gruppen (ca. 15 Teilnehmende, Kursdauer 45 min).

Ort: Badsaal Schnaittach

Zeit: Montag 16:45 oder 17:45 Uhr, Donnerstag 8:30 oder 9:30 Uhr

Keine Mitgliedschaft im SCR Schnaittach erforderlich. Unser weiteres attraktives Sportangebot siehe Rückseite

Ski Alpin und Ski Nordisch

Top präparierte Skipiste am Rothenberg dank Pistengerät und Schneekanonen, 2 Skilifte, Skikurse, Ski Camp, Gespurte Loipen für Klassik und Skating, Langlauftraining, Skirennen

Line Dance

Line Dance ist eine mitreißende Tanzform, bei der die Teilnehmer in Reihen und Linien aufgestellt sind und synchron zu Country- und Popmusik tanzen. Inhalte des Kurses: Grundschrte, Choreografie, Stilvielfalt, Gruppentanz, Fitness und Koordination, Auftrittsmöglichkeiten. Training ganzjährig im Badsaal Schnaittach

Basketball

Street Basketball für Jugendliche und Erwachsene. Lockere und informelle Variante von Basketball, Freistilspiel, Kreativität stehen im Vordergrund. Training in der Grundschule Schnaittach in der Halle bzw. am Freiplatz

Multi-Sport

Biathle, Triathle, Laser-Run, Schwimmen, Biken, Koordination, Zirkeltraining, Teilnahme an Wettkämpfen. Training in der Grundschule Schnaittach bzw. im Freien

Wandern

Geführte Wanderungen mit Informationen über Geschichte, Natur und Geografie in unregelmäßigen Abständen (ca. 10-mal im Jahr)

Mountain-Bike

Wöchentliche geführte Bike-Touren in zwei Gruppen, Trainingslager, Techniktraining, Tages-Touren, Alpenüberquerungen, Teilnahme an MTB-Rennen

Leichtathletik

Lauftraining, Marathontraining, Teilnahme an Rennveranstaltungen, Nordic-Walking, Hallentraining in der Winter-Saison: Eltern-Kind-Fit (ab 3 Jahre), Kids-Fit (6-10 Jahre), Juniors Fit (ab 11 Jahre), Power-Fit (Erwachsene), Yoga

Jugend- und Vereinsarbeit

Jugendzeltlager, Kinderweihnachtsfeier, Seniorenabend, Weihnachtsfeier mit Ehrungen, Läuferstammtisch, Mountainbike-Treffen, Sommerfest, Sportförderung

Kontakt

email@scrschnaittach.de www.scrschnaittach.de SCR-App im App-Store und Google Play Store

V.i.S.d.P.: Simon Heckel, Kunigundenring 9 , 91220 Schnaittach, Fon: 0171/4113600