

REHA UND GESUNDHEITSSPORT IM TURNVEREIN UNTERKOCHEN E.V.

Bereichsleiterin
Ingrid Honold
Telefon: 0 73 61 / 8 74 26
E-Mail: ingid.honold@tv-unterkochen.de

INFO und Hinweise für die Krankenkassen und Interessenten am Bewegungsangebot des TVU - speziell in den Bereichen Herzsport und Bewegungsgruppe ImPuls.

Qualifikationen der Übungsleiterin Ingrid Honold:

Übungsleiterin Rehabilitationssport „HERZSPORT“

Profil: "Sport in der Rehabilitation Innere Medizin u. Neurologie" sowie "Sport in der Prävention" Lizenz „B“ und DTB-Rückentrainerin

Mit Ausbildung in der Früh Defibrillation
Einschl. Ausbildung in erster Hilfe (1x jährlich)

Kurse Aalen-Sportiv (Frühjahr / Herbst) Lizenz berechtigt für präventive Wirbelsäulengymnastik Anerkennung nach § 20 Abs. 1+2 SGV V

Lizenz für "Bewegung nach Schlaganfall"
Interessierte können sich gerne direkt mit Frau Honold in Verbindung setzen

Auszeichnung für qualifizierte Angebote:

Pluspunkt „Gesundheit DTB“ „Sport pro Gesundheit“

- Anerkennung bei sämtlichen Kassen -

REHA-SPORTGRUPPE

"ImPuls"

Sind Sie durch eine Vorerkrankung (Herz, Diabetes, Schlaganfall) eingeschränkt belastbar – und wollen Sie sich trotzdem aktiv bewegen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Sie sollen Spaß an der Bewegung haben, lernen, Belastungsbereiche wahrzunehmen um durch sportliche Aktivitäten wieder ein gutes Körpergefühl zu erhalten.

Für Teilnehmer deren Herzerkrankung länger als 2 Jahre zurückliegt und Teilnehmer, die sich nach einer schweren Erkrankung wieder körperlich bewegen möchten.

NEU: "Bewegung nach Schlaganfall" u. Rücken-Fit-Kurs (auf Anfrage)

Trainingszeiten:

montags von 18.00 - 19.00 Uhr,
Festhalle Unterkochen

Kontakt:

Abteilungs- und Übungsleiterin
Ingrid Honold
Telefon: 0 73 61 / 8 74 26
E-Mail: ingrid.honold@tv-unterkochen.de

REHA-SPORTGRUPPE

"Herzschlag"

Für Teilnehmer mit einer koronaren Herzerkrankung, welche nicht länger als 2 Jahre in der Vergangenheit liegen. Kommen Sie mit Ihrer Verordnung zu uns.

Wir freuen uns auf Sie!

Frau Ingrid Honold, Staatl. anerkannte Übungsleiterin für Koronarsport, leitet diese Gruppe in Zusammenarbeit mit einem Arzt. Die Gruppe „Herzschlag“ wird im Wechsel von 4 Ärzten betreut.

Trainingszeiten:

montags von 19.15 - 20.30 Uhr,
Fitnessraum des TVU
in der Sporthalle Unterkochen

Kontakt:

Abteilungs- und Übungsleiterin
Ingrid Honold
Telefon: 0 73 61 / 8 74 26
E-Mail: ingrid.honold@tv-unterkochen.de

REHA-SPORTGRUPPEN

Sport als Lebenshilfe

Mit Beginn 1997 besteht die Abteilung „Sport als Lebenshilfe“. Damals begann die Gruppe mit 8 Frauen - heute sind es 20 Frauen, die sich einmal wöchentlich zu einer Stunde Sport treffen.

Gemeinschaftssport und Bewegung hat für die Gruppe eine große Bedeutung. In unserer Sportstunde bewegen wir uns in einem pulsfreundlichen Tempo und üben uns in einem koordinativen Training. Muskelaufbau und Stabilisation, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Trainingszeiten:

dienstags von 17.15 – 18.15 Uhr,
Festhalle Unterkochen

Kontakt:

Übungsleiterin
Maria Eiffert-Jochem
Telefon: 0 73 64 / 65 55
E-Mail: info@tv-unterkochen.de

PRÄVENTIONS-SPORTGRUPPE

Älter aber fit und aktiv

Die Gruppe besteht aus Teilnehmer/Innen im Alter zwischen 65-75 Jahren.

Die Gruppe trifft sich jede Woche donnerstags. Durch gezielte Übungen und deren Korrektur soll ein Ausgleich zu einseitigen Alltagstätigkeiten erarbeitet werden.

Mit funktionellen Übungen und Pilates-Elementen werden geschwächte Muskelpartien des Körpers gedehnt und gekräftigt. Durch Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Gehirntraining soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessert werden.

Trainingszeiten:

donnerstags von 09.30 – 10.30 Uhr,
Fitnessraum des TVU
in der Sporthalle Unterkochen

Kontakt:

Übungsleiterin
Angelika Mayer
Telefon: 0 73 61 / 8 74 37
E-Mail: info@tv-unterkochen.de