

SPORTVEREIN

FUN-BALL DORTELWEIL e.V.

Abteilung Gesundheit

Sport als Erlebnis!



Stand: 14.08.2020

REHASPORT

Orthopädie:

Hockergymnastik

Montag, 15.30 – 16.30 Uhr, Turnhalle Peter-Fleischhauer-Straße

Für Menschen, die ein Bewegungsangebot im Stehen nicht bewältigen können.

Functional Training

Montag, 20.00 – 21.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 2. Hallendrittel

Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 2. Hallendrittel **AUSGEBUCHT**

Effektives Ganzkörpertraining ohne Zusatzgewichte.

Körper in Balance

Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal

Geeignet bei Rücken- und Osteoproblemen, Kräftigung der Muskulatur.

Chi-Wellness

Mittwoch, 20.15 – 21.15 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Gymnastikraum

Sanfte Fitness für Körper und Geist.

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 20.30 – 21.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal

Vielseitige Gymnastik für den aktiven und passiven Bewegungsapparat.

Knie- und Hüft-Sport

Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 3. Hallendrittel, **AUSGEBUCHT**

Freitag, 11.30 – 12.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 3. Hallendrittel, **AUSGEBUCHT**

Funktionelle Gymnastik v.a. zur Kräftigung der Bewegungs- und Streckmuskulatur der Hüft- und Kniegelenke.

Sportverein Fun-Ball Dortelweil e. V.

Vereinssitz und Postanschrift: Schultheiß-Bilger-Straße 2a, 61118 Bad Vilbel / E-Mail: info@fun-ball-dortelweil.de

Geschäftsstelle: Sporthalle "Am Siegesbaum", Willy-Brandt-Straße 1, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01 - 98 93 93, Fax 0 61 01 - 98 93 94

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank, BLZ 501 900 00, Kto. 600 106 0234, IBAN DE70 5019 0000 6001 0602 34, BIC FFVBDEFFXXX

1. Vorsitzender: Stefan Kött / Vereinsregister-Nr.: VR 13069, Amtsgericht Frankfurt/Main / Stand: 29.01.2014



REHASPORT

Innere Medizin:

Herzsport **AUSGEBUCHT**

Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 1. Hallendrittel
Für koronare Risikopatienten unter Beobachtung eines Arztes. Bis 100 Watt.

Herzsport

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 3. Hallendrittel
Für koronare Risikopatienten unter Beobachtung eines Arztes.

Sport in der Krebsnachsorge:

Sport in der (Brust-)Krebsnachsorge

Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal
Stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Psychische Erkrankungen (z.B. Burnout,...)

Drums Alive

Dienstag, 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal
Beim Trommeln mit Drumsticks auf großen Gymnastikbällen wird die Ausdauer gefördert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und Stress abgebaut.

Die Teilnahme an allen Rehasportangeboten ist mit ärztlicher Verordnung kostenfrei; ohne Verordnung ist nach zwei unverbindlichen Probestunden die Vereinsmitgliedschaft erforderlich.