



MACH MIT - BLEIB FIT

REHABILITATIONSSPORT

für Wirbelsäuleerkrankungen und Osteoporose

Eine Teilnahme an unseren Übungsstunden ist auch ohne Mitgliedschaft möglich.

Jeder Teilnehmer benötigt lediglich eine Verordnung über ambulanten Rehabilitationssport seines Arztes und der Genehmigung durch seine Krankenkasse.

Gymnastik



**Wöchentlich jeweils am Donnerstag
Turnhalle Hauptschule Arnstein
von 19:00 bis 19.45 Uhr**

Schwimmen /
Wassergymnastik



**Wöchentlich jeweils am Donnerstag
Schwimmhalle Arnstein
von 20:00 bis 20.45 Uhr**

Sonstige Möglichkeiten



**Wandern – Radfahren -
Vereinsausflüge**