

Trainingszeiten im Wasser

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	16:15-17:00	Lehrschwimmbecken Wrangelstr. 40 40472 Düsseldorf Claudia Näckel
Montag	17:00-17:45	Lehrschwimmbecken Wrangelstr. 40 40472 Düsseldorf Claudia Näckel



Trainingszeiten an Land

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	16:30-17:15	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.5 Claudia Näckel Uschi Choinowski
Dienstag	17:30-18:15	Rather Waldstadion Wilhelm-Unger-Str.5 Claudia Näckel Uschi Choinowski
Mittwoch	19:00-20:00	Turnhalle Rather Kreuzweg 21 Claudia Näckel

Rehabilitationssport § 44 SGB IX

Ziel des Rehabilitationssports (Reha-Sport) ist es, Menschen die Verantwortung für ihre Gesundheit zu vermitteln und sie zu einem langfristigen und selbstständigen Training zu motivieren.

Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft sollen bei den Teilnehmern verbessert werden.

Reha-Sport findet in Gruppen mit einer Dauer von 45 Minuten je Einheit statt.



6 einfache Schritte zur Gesundheit gilt es zu beachten:

1. Bei Vorliegen der Voraussetzungen stellt Ihr Arzt Ihnen eine ärztliche Verordnung aus. Das notwendige Formular (Muster VO 56) erhalten Sie bei Ihrem Arzt.
2. Nun lassen Sie diese Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.
3. Sie vereinbaren einen Beratungstermin zu dem Sie die genehmigte Verordnung mitbringen.
4. Aufgrund Ihrer Diagnose und der Empfehlung des Arztes wird die Einteilung in die geeignete Gruppe vorgenommen.
5. Sie können nun mit dem Reha-Sport beginnen.
6. Vor jeder Trainingsstunde unterschreiben bzw. quittieren Sie auf Ihrem persönlichen Formular Ihre Anwesenheit.

Bitte beachten Sie, dass auf der Verordnung möglichst eine **Trainingsempfehlung von 2 x wöchentlich** angekreuzt ist, dies gibt Ihnen mehr Flexibilität in den einzelnen Übungsstunden und Sie können Ihr Ziel schneller erreichen.

Qualifikationen unserer Trainerinnen:

Claudia Näckel

Physiotherapeutin
Reha-Trainerin für Orthopädie
Reha-Trainerin Neurologie
Präventionstrainerin für die Bereiche Haltung
und Bewegung, Herz-Kreislauf-System
Anerkennung Krankenkasse (ZPP)
fayo®-Trainerin, u.v.m.
Erfahrungen im Bereich Fitness- und Gesund-
heitssport seit über 30 Jahren.

Uschi Choinowski

Reha-Trainerin für Orthopädie
Reha-Trainerin Neurologie
Präventionstrainerin für die Bereich Haltung
und Bewegung
Anerkennung Krankenkasse (ZPP)
Erfahrungen im Bereich Fitness seit über 20
Jahren.



Anmeldungen oder Anfragen sind er- wünscht unter:

Geschäftsstelle:

Allgemeiner Rather Turnverein 1877/90
Düsseldorf e.V.
- kurz ART Düsseldorf e.V. -

Wilhelm-Unger-Str. 5 – 40472 Düsseldorf

Tel. 0211-65 67 88

E-Mail:

c.naekkel@art-duesseldorf.de

Homepage:

www.art-duesseldorf.de

Ansprechpartner:

Claudia Näckel

ART

Orthopädischer REHA-Sport

2018



Stand Mai 2018