



# Reha- und Gesundheitssport

Ansprechpartner: Torben Witte

Tel.: 05161-7871859

E-Mail: [torben.witte@tvjahn-walsrode.de](mailto:torben.witte@tvjahn-walsrode.de)

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
<b>Trockengymnastik (mit Verordnung)</b>				
Montag	08:30–09:15	Rehasport Orthopädie	Gymnastikraum GS Süd	Torben Witte
Montag	09:20–10:05	Rehasport Orthopädie	Gymnastikraum GS Süd	Torben Witte
Montag	11:15–12:00	Rehasport Orthopädie	freiRaum – Neue Straße 21	Barbara Leusing
Montag	17:15–18:00	Rehasport Orthopädie	Gymnastikraum GS Süd	Torben Witte
Dienstag	09:35–10:20	Rehasport Orthopädie	Gymnastikraum GS Süd	Torben Witte
Dienstag	16:00–16:45	Rehasport Orthopädie	freiRaum – Neue Straße 21	Barbara Leusing
Dienstag	18:00–18:45	Funktionstraining	Sporthalle Brüggemannschule	Petra Dierking
Dienstag	19:00–19:45	Funktionstraining	Sporthalle Brüggemannschule	Petra Dierking
Donnerstag	18:50–19:35	Fit&Mobil Rehasport Orthopädie	Sporthalle GS Vorbrück	Lea Michaelis
Donnerstag	19:45–20:30	Rückenschule Rehasport Orthopädie	Sporthalle GS Vorbrück	Lea Michaelis
<b>Wassergymnastik (mit Verordnung)</b>				
Dienstag	18:15–19:00	Rehasport Orthopädie im Wasser	Hallenbad Walsrode	Michael Hanisch
Mittwoch	10:55–11:40	Rehasport Orthopädie im Wasser	Hallenbad Walsrode	Torben Witte
Mittwoch	11:40–12:00	Funktionstraining im Wasser	Hallenbad Walsrode	Torben Witte
Donnerstag	09:00–09:45	Rehasport Orthopädie im Wasser	Hallenbad Bad Fallingbostel	Torben Witte
Donnerstag	10:00–10:45	Rehasport Orthopädie im Wasser	Hallenbad Bad Fallingbostel	Torben Witte
Donnerstag	16:00–16:45	Rehasport Orthopädie im Wasser	Hallenbad Walsrode	Lea Michaelis
<b>Herzsport (mit Verordnung)</b>				
Mittwoch	19:30–20:30	Herzsport	Sporthalle SZ Gymnasium	Saskia Sawade, Lea Michaelis
<b>Präventionskurse nach §20 SGB V (Bezuschussung durch Krankenkasse)</b>				
Dienstag	18:00–19:00	Rückenfit	Bootshaus	Torben Witte
Mittwoch	09:00–10:00	Gerätegestütztes Krafttraining	Gesundheitsstudio Moorstraße 10	Torben Witte
Donnerstag	17:30–18:30	Gerätegestütztes Krafttraining	Gesundheitsstudio Moorstraße 10	Torben Witte
<b>Gymnastik</b>				
Dienstag	08:30–09:30	Gymnastik Männer und Frauen	Gymnastikraum GS Süd	Torben Witte
Mittwoch	08:30–09:30	Beckenbodengymnastik für Damen	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Mittwoch	09:35–10:35	Beckenbodengymnastik für alle	Gymnastikraum GS Süd	Vanessa Marigou
Donnerstag	09:00–10:00	Fitnessgymnastik für Frauen	Gymnastikraum GS Süd	Melanie Bird