



## Fit mit Rehasport



Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die Verantwortlichkeit des Menschen für seine eigene Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe zu motivieren.

Rehasport macht Spaß und hält fit. Unsere regelmäßig und dauerhaft durchgeführten Übungsprogramme schaffen und erhalten Lebensqualität.

Dr. med. Ulrich Wahl  
Vereinsarzt

## Herzlich willkommen!

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Übungsstunden begrüßen zu dürfen. „Schnuppern“ ist ausdrücklich erwünscht.

### Wirbelsäulengymnastik IV

Montag, 16.30-18.00 Uhr (zurzeit ausgebucht)

### Wirbelsäulengymnastik III

Montag, 16.30-18.00 Uhr (zurzeit ausgebucht)

### Wirbelsäulengymnastik II

Montag, 18.00-19.00 Uhr

Neue Turnhalle der Bertha-von-Suttner  
Gesamtschule, Kolpingstr. 35 (Giersberg)

### Wassergymnastik und Schwimmen

Montag, 18.30-19.45 Uhr (zurzeit ausgebucht)

Hallenbad Löhrtor, Siegen

### Gymnastik und Bewegungsspiele

- Muskelaufbau, Verbesserung der Beweglichkeit u. Beschwerdelinderung

Dienstag, 14:00-15:00 Uhr (zurzeit ausgebucht)

15:00-16:00 Uhr (zurzeit ausgebucht)

Turnhalle der Friedrich-Flender-Schule  
Engsbachstr. 6, 57076 Siegen-Weidenau

### Trainingsprogramm für Hüfte, Knie und Sprunggelenke

- auch für Träger von Endprothesen - (Gangtraining, Koordination, Reaktion)

Mittwoch, 14:00-15:00 Uhr (zurzeit ausgebucht)

15:00-16:00 Uhr

Turnhalle der Judo-Vereinigung Siegerland e.V.  
Sieghütter Hauptweg 9, (vor Fa. Expert-Klein)

### Gymnastik und Bewegungsspiele

mittwochs, 14.00-15.30 Uhr (zurzeit ausgebucht)

Turnhalle der Judo-Vereinigung Siegerland e.V.

### Walking im Rehasport

Informationen: Marianne Doneit

Tel. 0271/38475860

Mittwoch, ab 16.30 Uhr, Treffpunkt auf Anfrage

### Reha-Sport in der Natur

Stärkung von Stütz- und Bewegungsapparat  
Donnerstag 10:00-10:45 Uhr  
Haus Heimat in Rudersdorf

### Reha-Sport nach Schlaganfall

- Angehörige sind ebenfalls willkommen  
Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr  
Turnhalle der Friedrich-Flender-Schule  
Engsbachstr. 6, 57076 Siegen-Weidenau

### Sport mit geistig beeinträchtigten Jugendlichen

Gymnastik und Spiele unter Anleitung einer Fachübungsleiterin "Rehasport für geistige Behinderung/Psychiatrie".  
Betreuer können mit einbezogen werden.

Informationen:

Nina Falanga, Tel. 02738/3139008

Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr

Turnhalle des Peter-Paul-Rubens-Gymnasiums,  
Rosterstr. 143

### Wirbelsäulengymnastik I

Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr (zurzeit ausgebucht)

Turnhalle des Peter-Paul-Rubens-Gymnasiums,  
Rosterstr. 143

### Wassergymnastik und Schwimmen

Freitag, 13.15-14.15 Uhr (zurzeit ausgebucht)

Hallenbad Löhrtor, Siegen

Freitag, 11.45-12.45 Uhr (zurzeit ausgebucht)

Hallenbad Eisfeld, Eisfelder Str. 418

### Kegeln im Rehasport

samstags, ab 18.00 Uhr

einmal monatlich auf Anfrage,

Kegelbahn Siegerlandhalle



# Mach mit beim Rehabilitationssport

Reha-Sport-Gemeinschaft  
Siegen

Fachverein für  
Rehabilitation durch  
Sport e.V.



## Gutschein

für die kostenfreie Teilnahme an  
drei Übungseinheiten der



für

.....

Name, Vorname

### Vereinsarzt:

Dr. Ulrich Wahl  
Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin  
Praxis:  
Obergraben (Villa Sauer)  
57072 Siegen  
Telefon 0271 21047

### Information und Anmeldung:

Vorsitzender:  
Günter Pulverich  
Am Rückelchen 3  
57078 Siegen  
Tel. 0152 5610 5042  
E-Mail: [guenter.pulverich@reha-sg-siegen.de](mailto:guenter.pulverich@reha-sg-siegen.de)

Geschäftsführerin  
Marie-Luise Nickel  
Tel. 0271 354952

Sportwartin  
Marianne Doneit  
Tel. 0271 38475860

Internet: [www.reha-sg-siegen.de](http://www.reha-sg-siegen.de)

**Mitmachen  
und fit bleiben**