

Gesundheitssport

Reha - Sport

Frauke Kerschbaum ☎ 04461-80363

Sabine Laube ☎ 04461-84312

Reha - Sport im Wasser

Sabine Laube ☎ 04461-84312



Geschäftsstelle und Postadresse

Heidmühler Fußballclub e.V.

Diekenweg 28

26419 Schortens

Telefon: 04461 – 84656

Mitgliederbetreuung:

Tel.: 04461 - 986059

Fax: 04461 - 80913

Email: hfc-schortens@t-online.de

Internet: heidmuehlerfc-schortens.de

Geschäftsstelle - Öffnungszeiten:

Montag 16:00 – 18:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag

10:00 - 12:00 Uhr

Trainingsorte:

Turnhalle Grundschule Heidmühle

Heinrich-Tönjes-Str.14

26419 Schortens

Mühlen-Sauna-Bad

Hollekuhl 5

26419 Schortens

**REHA - Sport
beim Heidmühler FC**

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer mit:

- *Rückenproblemen*
- *Osteoporose*
- *Arthrose*
- *nach orthopädischen Operationen und erfolgter Reha*

Gehen Sie bitte zu Ihrem Haus- oder Facharzt und sprechen ihn auf Rehasport Wirbelsäule an. Er stellt Ihnen diese Verordnung aus.

Damit gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse und lassen diese genehmigen.

Anschließend melden Sie sich bei den Übungsleiterinnen.

Trainingszeiten

Reha-Sport

Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr

Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr

Mittwoch von 20:00 bis 21:00 Uhr

Reha Sport im Wasser

Frauen

Donnerstag von 11:30 bis 12:00 Uhr

Donnerstag von 12:15 bis 12:45 Uhr

Donnerstag von 18:30 bis 19:00 Uhr

Männer

Donnerstag von 17:45 bis 18:15 Uhr

In diesem Gruppenangebot lernen Sie individuelle und schonende Übungen zur Gesunderhaltung.

Profitieren Sie vom vielfältigen Angebot eines großen Sportvereins und informieren Sie sich bei den ausgebildeten Übungsleiterinnen.

