

WIE KANN ICH DAS ANGEBOT WAHRNEHMEN?

Möchten Sie an dem Reha-Sport Angebot des Uerdinger Schwimmverein 08 e.V. teilnehmen, sprechen Sie zunächst mit Ihrem Haus- oder Facharzt. Dieser stellt Ihnen eine Rehabilitationsportverordnung aus. Als nächstes muss der Kostenträger (Krankenkasse, Rentenversicherung) die Verordnung genehmigen. Haben Sie die Genehmigung des Kostenträgers erhalten, sprechen Sie uns an. Gemeinsam mit Ihnen finden wir einen passenden Kurs für Sie. Ist ein Platz in Ihrem Wunschkurs frei, können Sie unmittelbar mit Ihrem Land- oder Wasserkurs beginnen.

Alle Kurse können auch von Nicht-Mitgliedern in Anspruch genommen werden!



Ansprechpartner:

Louisa Gelardi

breitensport@usv-08.de

Tel.: +49 2151 46055

ÖFFNUNGSZEITEN SERVICECENTER

- » Montag bis Freitag 08:00 - 20:00 Uhr
- » Samstag & Sonntag 10:00 - 16:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN CLUBANLAGE UND SCHWIMMHALLEN

- » Montag bis Freitag 06:00 - 22:00 Uhr
- » Samstag & Sonntag , FT 07:00 - 20:00 Uhr

Unsere Sportanlagen sind 365 Tage im Jahr geöffnet.



Rehabilitationssport



Uerdinger Schwimmverein 08 e.V.

Am Waldsee 25 , 47829 Krefeld

Telefon: (02151) 4 60 55

www.usv-08.de

info@usv-08.de



REHABILITATIONSSPORT

Uerdinger Schwimmverein 08 e.V.
Ihre Spezialisten für Rehabilitationssport im
Wasser

REHASPORT IM WASSER

Ort : Uerdinger Schwimmverein 08

Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:30	Wirbelsäulentraining		Wirbelsäule und Schultersyndrom	
8:15	Wirbelsäulengymnastik und Schultersyndrom		Fuß, Knie und Hüfte	
9:00			Gymnastik und Aquajogging	
10:15	Ältere Menschen mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung			
11:00	Ältere Menschen mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung			
14:00				
17:00				Wassersport für Kinder mit geistigem/ körperlichem Handicap
18:00		Kräftigung des Bewegungsapparats		Wassersport für Kinder mit geistigem/ körperlichem Handicap
18:45		Mobilisation der WS		
19:00		Wassersport für Kinder mit geistigem/ körperlichem Handicap		Wassersport für Kinder mit geistigem/ körperlichem Handicap
19:30		Förderung des HKS mit Kräftigung der Gesamtmuskulatur		

REHASPORT IN DER TURNHALLE

Ort : Uerdinger Schwimmverein 08

DIENSTAG

09:15 Muskelaufbau rund um die Wirbelsäule

DONNERSTAG

10:15 WS-Training bei schmerzhafter
Bewegungseinschränkung

11:00 Fuß, Knie und Hüfte

REHASPORT IM WASSER

Ort : Stadtbad Uerdingen

MITTWOCH

14:00 Kräftigung des Bewegungsapparats

15:00 Kräftigung des Bewegungsapparats

16:00 Kräftigung des Bewegungsapparats

