

Gesundheits- und Rehabilitationssport beim SV Fellbach

Stand Feb. 2012

Die Gesundheitssportkurse des SV Fellbach werden im Regelfall von den Krankenkassen bezuschusst. Alle Rehasportangebote des SV Fellbach sind zudem anerkannt und zertifiziert auf Grundlage des § 44 SGB IX und somit berechtigt zur Abrechnung mit den Krankenkassen.

Information und Anmeldung



Sportverein Fellbach 1890

Schillerstraße 8
70734 Fellbach

Fon 0711/58 69 05 / info@svfellbach.de



Bühlstraße 145
70736 Fellbach

Fon 0711/578 25 18 Loop@svfellbach.de

Aquatic Fitness

Allround-Programm im Wasser für den gesamten Körper und für fast jedes Alter. Bei fetziger Musik werden mit speziell entwickelten Trainingsgeräten die physikalischen Eigenschaften des Wasser optimal genutzt. Das Fitness-Training im Wasser regt die Stoffwechselprozesse an, kräftigt gelenkschonend die Muskulatur, reduziert das Gewicht und strafft die Haut.

Tag	Zeit	Ort	Kursstarts	Kosten 12 Termine
Mo Kurs 1	20.15-21.00	Hallenbad Fellbach Schillerstr.19	13.02.12 + 18.06.12	Mitglieder: 50 € Gäste: 85 €
Mi Kurs 2	20.15-21.00	Hallenbad Fellbach Schillerstr.19	25.04.12	

Funktionstraining/Rehasport

Sie haben Funktionstraining oder Rehabilitationssport von Ihrem Arzt verordnet bekommen? Abhängig von der Diagnose bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten an, mit Ihrer Verordnung bei uns zu trainieren und Ihre Beschwerden deutlich zu reduzieren.

Knie- u. Hüftgruppe	Do., 9.20-10.10	Einstieg jederzeit möglich	♦ Auf ärztliche Verordnung. ♦Ohne Ver.:10 €/Mon. ♦oder Balance-Plus- Mitgliedschaft
Rückengruppe	Mo., 18.00-18.50		
Rückengruppe	Di., 9.10-10.00		
Rückengruppe	Di., 10.10-11.00		
Rückengruppe	Do., 10.25-11.15		
Rückengruppe	Do., 18.00-18.50		

Koronarsport

Ausdauertraining, Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen, kleine Spiele.
Voraussetzung: koronare Herzkrankheit. Ein Arzt ist in jeder Stunde anwesend.

Tag	Zeit	Ort	Start	Kosten
Mi	14.00-15.00	Gäuäckerhalle II Bühlstraße 143	Fort- laufendes Angebot!	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung für Mitglieder: 8 € /monatl.
Mi	15.15-16.15	Gäuäckerhalle II		
Fr	19.00-20.00	Sportzentrum LOOP Bühlstraße 145		

Lungensport

„Lungensport“ ist ein Projekt zwischen der Atemtherapiegruppe Fellbach und dem SV Fellbach. Ziel der Kurse ist es, sich mit den positiven Wirkungen körperlicher Belastung durch Sport und Entspannungstechniken vertraut zu machen. Teilnahme auch für COPD- und Emphysem-Patienten möglich.

Tag	Zeit	Ort	Start	Kosten
Do(Kurs 1)	8.30 – 9.30	Gäuäckerhalle 1, Judoraum Bühlstr.141	Fort- laufendes Angebot!	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung für Mitglieder: 10 € /monatl.
Do(Kurs 2)	9.45 – 10.45			
Fr (Kurs 3)	8.30 – 9.30			
Fr (Kurs 4)	9.45 – 10.45			
Fr (Kurs 5)	11.00– 12.00	Maicklerschule UG Maicklerstr.32		
Fr (Kurs 6)	18.15– 19.15			

Nordic Walking-/ Walking-Treff

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten
Di	18.30-20.00	Max-Graser-Stadion Esslingerstr.120	Einstieg jederzeit möglich	SVF-Mitglieder: – Gäste: 40 € / Halbjahr
Do	18.00-19.30			

Nordic Walking- Separate Technikeinweisung

Technik-Einweisung Nordic Walking nach vorheriger Terminvereinbarung bei Inge Winter 0177 5666055.

Tag	Zeit	Ort	Termin	Kosten
Do	18.00-19.30	Max-Graser-Stadion Esslingerstr.120	Jederzeit bei Bedarf	SVF-Mitglieder: 8 € Gäste: 10 € Stöcke werden gestellt

Nordic Walking- Hallentraining

Ganzjähriges Hallentraining, Gymnastik, Kräftigung, Spiel und Spaß

Tag	Zeit	Ort	Termin	Kosten
Fr	18.00-19.30	Silcherturnhalle/ Gymn.raum UG Tainerstr.32	Einstieg jederzeit möglich	SVF-Mitglieder: – Nichtmitglieder: 40 €/ Halbjahr

Osteoporose – Gymnastik

In Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Baden-Württemberg.
Durch gezieltes und regelmäßiges Training wird die Krankheit aufgehalten und gelindert. Kursinhalt sind medizinisch empfohlene Übungen aus dem Bereich der Schongymnastik und des isometrischen Trainings.

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten
Fr Kurs 1	14.50-15.40	Silcherschul-Turnhalle Tainerstraße 32	Einstieg jederzeit	Mitgliedsgebühren Rheumaliga

Sport für Diabetiker				
Gezielte Bewegung bereits in moderater Form senkt den Blutzuckerspiegel, die Blutfettwerte, den Blutdruck und verbessert die Insulinwirkung. Für Typ II – Diabetiker!!!				
Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Teilnahme
Mo Kurs 1	18.30-19.30	Wichernturnhalle, Schillerstraße 8 <i>(schwach Belastbare)</i>		Einstieg jederzeit möglich Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 10 € /monatl. für SVF-Mitglieder
Mi	14.00-15.00	Gäuäckerhalle II, Bühlstraße 143 <i>(normal Belastbare)</i>		
Mi	15.15-16.15	Gäuäckerhalle II <i>(normal Belastbare)</i>		
Fr	19.00-20.00	Sportzentrum LOOP, Bühlstraße 145 <i>(normal Belastbare)</i>		

Sport für Schlaganfall-Patient/innen				
Dieses Angebot richtet sich an Patient/innen, die einen Schlaganfall erlitten haben. Durch gezielte gymnastische Übungen werden verschlechterte Fähigkeiten der Bewegungssteuerung verbessert. Auch bei irreversiblen Bewegungseinschränkungen oder Lähmungen ist das gezielte Üben wichtig, um schmerzhaften Gelenkversteifungen entgegenzuwirken. Dieses Angebot ermöglicht es, auch mit Bewegungs- und/oder Kommunikationsstörungen am sportlichen Üben Freude zu erleben. Auch für MS-Patient/innen geeignet.				
Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Teilnahme
Mo Kurs 1	18.30-19.30	Wichernturnhalle Schillerstraße 8	Einstieg jederzeit möglich	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 10 € /monatl. für SVF-Mitglieder

Sport in der Krebsnachsorge				
Sportangebot als Ergänzung zu medizinischer und krankengymnastischer Betreuung. Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, ein allgemeiner Haltungsaufbau, die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft, Spiel, Spaß, Entspannung und Geselligkeit.				
Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Teilnahme
Di Kurs 1	9.30-10.30	Gäuäckerhalle I / Judo-Raum, Bühlstraße 141	Einstieg jederzeit möglich	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 5 € /monatl. für SVF-Mitglieder
Di Kurs 2	17.45-18.45	Wichernturnhalle Schillerstraße 8		

Wirbelsäulengymnastik				
Funktionelle Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Wirbelsäule und ihre angrenzenden Gelenke elastisch erhalten und die für die Haltung verantwortliche Rumpfmuskulatur harmonisch ausbilden.				
Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten für 12 Termine
Di WSG 1	15.50-16.40	SVF-Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	24.04.12	Mitglieder: 40 € Gäste: 80 €
Di WSG 2	16.50-17.40	SVF-Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145		
Mi WSG 3	19.00-19.50	Wichernschulturnhalle Schillerstraße 8	25.04.12	
Mi WSG 4	20.00-20.50	Wichernschulturnhalle Schillerstraße 8		
Do WSG 5	10.30-11.20	SVF-Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	19.04.12	
Fr WSG 6	18.00-18.50	Silcherschule-Turnhalle Tainerstraße 32	20.04.12	

Yoga (+Pilates)				
Klassische Körperübungen, Entspannung und Atemtechnik verbinden Körper, Seele und Geist zu einer stabilen Einheit. Auf körperlicher Ebene wird der Muskelaufbau gefördert, die Flexibilität erhöht und das Immunsystem gestärkt. Blockaden werden gelöst und der Energiefluss aktiviert. Auf geistiger Ebene steigert Yoga die Konzentration und mentale Kraft und fördert die innere Ruhe.				
Tag	Zeit	Ort	Kursstarts	Kosten für 12 Termine
Mo Yoga 1	10.15-11.30	alle Sportzentrum LOOP Bühlstr.145 70736 Fellbach	23.04.12	Mitglieder: 60 € Gäste: 100 €
Mo Yoga 2	17.15-18.30			
Mo Yoga 3	18.45-20.00		24.04.12	
Di Yoga 4	17.50-19.05			
Do Yoga 5	19.00-20.15		19.04.12	
Fr Yoga 6 (Senioren)	10.30-11.45		20.04.12	

Weitere Yoga- sowie Pilateskurse können per 12er-Karte oder einer Balance Plus – Mitgliedschaft besucht werden (siehe Yoga-Flyer).

Weitere Kurse können Sie in unserem **Fitnesstreff BALANCE** über eine 10er – Karte oder eine Balance-Mitgliedschaft besuchen. Auszug aus dem dortigen Angebot:

- Aerobic/Stepaerobic
- Bodyshaping
- Cardio Fitness
- Flex - Express
- Ganzkörperfitness
- Power Workout
- Pumping
- Rückenfitness
- Trampolin
- ...und vieles mehr!

BALANCE
Der Fitnesstreff des SVF im LOOP
Bühlstraße 145