



Schwimmverein Bayer Uerdingen 08 e.V. Am Waldsee 25 Krefeld-Uerdingen

Reha-Angebote des SV Bayer 08 Uerdingen e.V.



Reha-Angebote

Rehabilitationssport – was ist das eigentlich?

Rehasport hat das Ziel, durch Bewegung, Spiel und Sport die Ausdauer, Kraft, Koordination, Flexibilität und Mobilität zu verbessern. Es sollen der Verlauf von Krankheiten positiv beeinflusst und die Eigenverantwortlichkeit für die Gesundheit gefördert werden. Rehasport ist ein Gruppentraining und wird auf die individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

Für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

Unser Verein bietet qualifizierte Reha-Kurse für alle, die von ihrem Arzt eine Reha-Verordnung erhalten haben. Diese Kurse finden auf unserem Vereinsgelände statt und sind offen für Mitglieder und Nicht-Mitglieder. Ein laufender Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Gern informieren wir Sie persönlich über freie Plätze in folgenden Kursen:

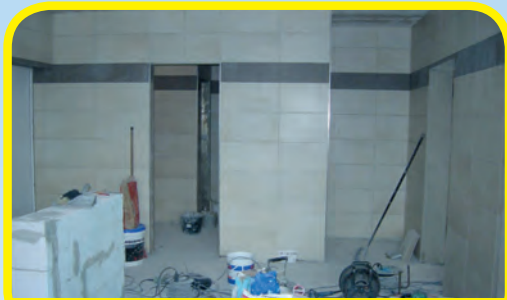
Reha-Kurse:

Dienstag	7:30 Uhr	Wirbelsäulentraining im Wasser
Dienstag	8:00 Uhr	Muskelaufbau rund um die Wirbelsäule
Dienstag	8:15 Uhr	Muskelaufbau LWS
Dienstag	8:45 Uhr	Lungentraining mit Qi Gong und Schulter Syndrom
Dienstag	10:15 Uhr	Ältere Menschen mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung
Dienstag	11:00 Uhr	Ältere Menschen mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung
Donnerstag	7:30 Uhr	Wirbelsäule und Schulter Syndrom
Donnerstag	8:15 Uhr	Fuß, Knie und Hüfte
Donnerstag	9:00 Uhr	Gymnastik und Aqua-Jogging
Donnerstag	10:15 Uhr	Rückenfit mit Pilateselementen
Donnerstag	11:15 Uhr	Fuß, Knie und Hüfte

Alle Kurse finden auf unserem Vereinsgelände statt.

Die genauen Starttermine und alle Details gibt es direkt bei uns!

Neues von der Baustelle: Die Sanierung unseres Saunabereichs schreitet voran!



Sauna-Umbau

Jeden Tag gibt es Neues von unserer Baustelle „Saunabereich“ zu berichten. Die umfangreichen Sanierungsarbeiten begannen mit dem Abriss der gesamten Decken- und Wandverkleidung und der neuen Verrohrung. Dabei zeigte sich, dass sich deutlich mehr Wasserschäden gebildet hatten, als zu vermuten war. Etwa anderthalb Wochen Extraarbeit kamen so auf die Bauarbeiter zu. Trotz dieser unerwarteten Mehrarbeit geht die Sanierung gut voran. Zurzeit werden die Fliesen verlegt, die Decke abgehängt und der Ruheraum neu gestaltet.

Alle Mitglieder können sich auf einen tollen neuen Bereich zur Erholung und Entspannung freuen. Wir rechnen mit der Fertigstellung etwa Mitte September. Natürlich wollen wir das gemeinsam feiern. Ein genauer Termin wird noch bekannt gegeben.

Jetzt schon anmelden: Spiel, Spaß und Spannung in den Herbstferien!



Feriencamp

Während der Herbstferien (6. Oktober bis 18. Oktober 2014) bieten wir wieder Ferien Camps für Kids (1. – 4. Klasse) sowie Teens (5. – 8. Klasse) an.

Unter qualifizierter Betreuung gibt es jede Menge Unterhaltung und Aktion rund um den Waldsee, im Schwimmbad und der Turnhalle. Sport, kleine Wettbewerbe, basteln, Kino und ein Ausflug – in unseren Ferien Camps kommt garantiert keine Langeweile auf. Gemeinschaft erleben, aktiv sein und Neues entdecken – freut Euch auf eine tolle Zeit.

Fakten

Camp 1 vom 6. Oktober bis 10. Oktober 2014, täglich um 9.00 Uhr

Camp 2 vom 13. Oktober bis 17. Oktober 2014, täglich um 9.00 Uhr

Am Waldsee 25, 47829 Krefeld, Betreuung bis 16.00 Uhr

Mitglieder zahlen 100 Euro, Nichtmitglieder 125 Euro

Darin enthalten: Qualifizierte Betreuung, täglich warmes Mittagessen, Getränke, Snacks und ein Ausflug
Anmeldungen ab sofort direkt beim SV Bayer Uerdingen 08 e.V.

Tel. 02151/4 60 55 • www.svbayer08.de