

Angebote mit ärztlicher Verordnung

Reha-Sport

Im Anschluss an eine medizinische und physiotherapeutische Heilbehandlung besteht die Möglichkeit, Rehabilitationssport vom Arzt verordnet zu bekommen. Die Kosten hierfür werden von der Krankenkasse übernommen und umfassen je nach Krankheitsbild 50 Stunden oder 18 Monate. Die Kosten belasten nicht das ärztliche Budget - sprechen Sie also mit Ihrem Arzt. Wir beraten Sie gerne.

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen - die Volkskrankheit Nummer eins!

Häufig resultieren die Beschwerden aus Bewegungsmangel, einseitiger Bewegung oder zu schwacher Muskulatur. In diesem Fall kann die Wirbelsäulengymnastik Abhilfe schaffen, indem rückenfreundliche Bewegungen für den Alltag vermittelt, Haltungsschäden gemindert und das allgemeine körperliche Wohlbefinden verbessert werden.

Fit mit Wassergymnastik/Aquafitness

Vielfältige körperliche Voraussetzungen (z.B. Schwangerschaft, Übergewicht, Osteoporose, Verletzung sowie Beschwerden der Wirbelsäule, Gelenke oder Venen) erschweren ein Training in der Halle oder machen dieses unmöglich. Für diesen Fall bieten wir ein sanftes Training im 28-30 Grad warmen Solewasser der Cliner Quelle an.

Unsere regelmäßigen Aktivitäten Wassergymnastik (Reha-Sport im Wasser) und Trockengymnastik (Reha-Sport) sind zertifiziert und lizenziert.

Montag

Reha-Sport Wassergymnastik 18:00 Uhr-19:00 Uhr
-ohne Verordnung-
mit Bianca Ommen
Cliner Quelle

Reha-Sport Wassergymnastik 19:00 Uhr-20:00 Uhr
-mit Verordnung-
mit Bianca Ommen
Cliner Quelle

Dienstag

Reha-Sport Trocken
-mit Verordnung-
mit Jürgen Dittbrenner
18:00 Uhr-19:00 Uhr
Turnhalle Carolinensiel

Yoga **Donnerstag 17:00 -18.00 Uhr**
-ohne Verordnung-
mit **J o h a n n e R e h b e r g**
Turnhalle Carolinensiel

*geändert

Mittwoch

Reha-Sport Trocken
-ohne Verordnung-
mit Jürgen Dittbrenner
16:30 Uhr-17:30 Uhr
Turnhalle Carolinensiel

Reha-Sport Wassergymnastik 18:00 Uhr-19:00 Uhr
-mit Verordnung-
mit Bianca Ommen
Cliner Quelle

Donnerstag

Reha-Sport Trocken / Pilates 18:00 Uhr-19:00 Uhr
-mit Verordnung-
mit Johanne Rehberg
Turnhalle Carolinensiel

Freitag

Reha-Sport Trocken
-mit Verordnung-
mit Jürgen Dittbrenner
08:00 Uhr-09:00 Uhr
Cliner Quelle

Reha-Sport Wassergymnastik 10:00 Uhr-11:00 Uhr
-mit Verordnung-
mit Nils Janssen
Cliner Quelle

Angebote ohne ärztliche Verordnung

Pilates

Hierbei werden durch Kraftübungen und Stretching vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen trainiert. Gemeinsam mit einer bewussten Atmung wird dadurch eine korrekte und gesunde Körperhaltung erzielt. Die Methode eignet sich bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen.

Yoga

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat.

Das Wort Yoga bedeutet Einheit und Harmonie! - Körper, Geist und Seele in Einheit und Harmonie bringen.

Dazu bietet Yoga eine Fülle von Übungen und Praktiken, die hier langsam und schrittweise erlernt werden. Jeder muss für sich selber entscheiden wie weit er gehen möchte.

~Om Namah Shivaya~

