

## WIE KANN ICH DAS ANGEBOT WAHRNEHMEN?

Möchten Sie an dem Reha-Sport Angebot des SV Bayer Uerdingen 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@svbayer08.de](mailto:breitensport@svbayer08.de)

Tel.: +49 2151 46055



SV Bayer Uerdingen 08 e.V.  
Deutschlands größter Schwimmverein

### 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

SV Bayer Uerdingen 08 e.V.  
Ihre Spezialisten für Rehabilitationssport im Wasser



SCHWIMMVEREIN BAYER UERDINGEN08 E.V.

Am Waldsee 25, 47829 Krefeld

Telefon: (0 21 51) 4 60 55

Web: [www.svbayer08.de](http://www.svbayer08.de)

E-Mail: [info@svbayer08.de](mailto:info@svbayer08.de)



# REHABILITATIONSSPORT

SV Bayer Uerdingen 08 e.V.  
Ihre Spezialisten für Rehabilitationssport im  
Wasser

## REHASPORT IM WASSER

Ort : SV Bayer Uerdingen 08

Zeit	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:30	Wirbelsäulentraining		Wirbelsäule und Schulter Syndrom	
8:15	Wirbelsäulengymnastik und Schulter Syndrom		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 : SV Bayer Uerdingen 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

