



Sport- und Kulturgemeinschaft
Stuttgart-Gablenberg 1884 e.V.
Geschäftsstelle
Lenninger Str. 8
Telefon/Fax: **0711 4687823**
Mo-Fr 14.00-17.00 Uhr

Reha-Sport Innere Medizin – Herzsportgruppe

Mehr Lebensqualität durch Reha-Sport

Durch den regelmäßigen Besuch in einer Sportgruppe nehmen die Betroffenen wieder Kontakt zu sich selbst und zur Umwelt auf. Körperliche Aktivität führt zu einer gesünderen Lebensweise und regelmäßiger Reha-Sport senkt das Risiko einer Wieder- oder Folgeerkrankung und fördert das allgemeine Wohlbefinden und steigert die Lebensqualität.

Wie sieht eine Sportstunde aus?

Unsere Sportgruppen für Innere Medizin sind für Frauen und Männer und für alle Altersklassen offen. Die Sport- und Bewegungsstunde findet 1x in der Woche unter Leitung eines lizenzierten Übungsleiters und unter ärztlicher Überwachung statt. Das Bewegungsangebot ist individuell angepasst und besteht aus ausdauernden, kräftigenden, koordinativen, entspannenden und spielerischen Elementen. Der Spaßfaktor wird großgeschrieben und die sportliche Leistung ist nicht entscheidend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann und wo finden die Reha-Sportangebote statt?

Albert-Gemrig-Halle, Albert-Schäffle-Str. 6, 70186 Stuttgart
Wöchentlich (ausgenommen in den Schulferien und an Feiertagen)

Mittwoch 17.00 – 17.55 Uhr und 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag 10.00 – 10.55 Uhr und 11.00 – 12.00 Uhr

Vorherige Anmeldung ist über die Geschäftsstelle unbedingt erforderlich!

Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten des Reha-Sports werden von den Krankenkassen übernommen, sofern die Voraussetzungen gegeben sind und eine ärztliche Verordnung vorliegt.

Noch Fragen?

Auskünfte und Informationen erhalten Sie gerne über die Geschäftsstelle.