



**SC MELLE 03**

# Reha- und Behindertensport- Abteilung

## **1. Rehabilitationssport**

- 1.1 Orthopädische Erkrankungen
- 1.2 Innere Erkrankungen
- 1.3 Rehabilitationssport für Kinder

## **2. Funktionstraining**

- 2.1. Trockengymnastik
- 2.2. Wassergymnastik

## **3. Ergänzende Angebote**

- 3.1 Behindertensport – Wettkampf und Spiele
- 3.2 Reha-Nachsorgegruppen ohne Verordnung  
Orthopädische Erkrankungen  
Herz-Kreislauf-Training



Stand: September 2013

# 1. Rehabilitationssport

## 1.1 Orthopädische Erkrankungen

### • Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen

#### *Erwachsene Trocken*

Mo.	15.30 – 16.30	Sportzentrum CSP	Bärbel Rüdiger	
Di.	09.00 – 09.45 *	Waldstr., Studio 1	Daniela Wilmes	
	09.00 – 10.00	Sportzentrum CSP	Andrea Constein	NEU!!!
	17.00 – 18.00	Sportzentrum CSP	Diane Paehl	
	19.00 – 20.00	Sportzentrum CSP	Martin Schulz	
Mi.	08.00 – 09.00	Sportzentrum CSP	Andrea Bänsch-Radke	
	17.45 – 18.45	Waldstraße	Renate Manthey	
Do.	19.00 – 20.00	Sportzentrum CSP	Andrea Bänsch-Radke	
	20.00 – 21.00	Sportzentrum CSP	Andrea Bänsch-Radke	NEU!!!
Fr.	08.30 – 09.30	Sportzentrum CSP	Daniela Wilmes	

#### *Jugendliche Trocken*

Di.	18.00 – 19.00	Sportzentrum CSP	Doris Pfitzner
Do.	17.00 – 18.00	Sportzentrum CSP	Doris Pfitzner

#### *Wasser*

Mo.	10.30 – 11.15	„Bad Melle“	Frank Rüdiger
	19.30 – 20.15	Christliches Klinikum	Karina Borrmann
Di.	09.15 – 10.00	„Bad Melle“	Monika Ekeler
Mi.	09.15 – 10.00	„Bad Melle“	Karina Borrmann
	19.30 – 20.15	„Bad Melle“	Renate Manthey
Do.	08.00 – 08.45	„Bad Melle“	Monika Ekeler
Fr.	16.15 – 17.00	Christliches Klinikum	Frank Rüdiger

### • Knie-Hüft-Gruppe

Mi.	17.00 – 18.00	Sportzentrum CSP	Brigitte Arndt
	18.00 – 19.00	Sportzentrum CSP	Brigitte Arndt
Do.	18.00 – 19.00	Sportzentrum CSP	Andrea Bänsch-Radke

### • Schultergruppe

Mi.	18.00 – 19.00	Waldstr., Studio 1	Julia Werges	NEU!!!
Mi.	19.00 – 20.00	Waldstr., Studio 1	Julia Werges	

### • Osteoporose-Sport

Di.	13.30 – 14.30	Sportzentrum CSP	Bärbel Rüdiger
-----	---------------	------------------	----------------

## 1.2 Innere Erkrankungen

### • Ambulanter Herzsport

#### *Trocken*

Do.	17.00 – 18.30	Grönenberghalle	Gaby Buth + ärztliche Betreuung (<75 Watt)
	17.00 – 18.00 *	Grönenberghalle	Stefanie Becker
	18.30 – 20.00	Grönenberghalle	Gaby Buth + ärztliche Betreuung (>75 Watt)

• **Sport nach Schlaganfall/ bei pa Vk**

Mi. 10.45 – 12.15 Waldstr., Studio 1 Doris Pfitzner

• **Sport in der Krebsnachsorge**

Di. 16.00 – 17.00 Sportzentrum CSP Diane Paehl  
 Mi. 18.00 – 18.45 „Bad Melle“ Monika Ekeler

• **Diabetes-Sport**

Do. 17.15 – 18.00 \* Sportzentrum CSP Frank Rüdiger  
 Fr 09.30 – 10.30 Sportzentrum CSP Dorit Lührmann

• **Sport bei Morbus Parkinson**

Mo. 10.15 – 11.15 Sportzentrum CSP Melanie Wiehenkamp  
 Doris Pfitzner

• **Sport bei Lungenerkrankungen ( Asthma )**

Di. 08.00 – 09.30 Sportzentrum CSP Doris Pfitzner  
 Di. 11.30 – 13.00 Sportzentrum CSP Doris Pfitzner  
 Do. 11.30 – 13.00 Sportzentrum CSP Doris Pfitzner

**1.3. Rehabilitationssport für Kinder**

• **Entwicklungsauffälligkeiten im Kindes-Alter**

(Bewegungsangebot mit psychomotorischen Inhalten)

Mo.	16.00 – 17.00	Grönenberghalle (4 – 6 Jahre)	Diane Paehl
	16.50 – 17.45	Lindath-Halle (3 – 6 Jahre)	Heike Dahech
	17.45 – 18.40	Lindath-Halle (5 – 8 Jahre)	Heike Dahech
Di.	15.00 – 16.00	Lindath-Halle (5 – 8 Jahre)	Franka Westphal
	16.00 – 17.00	Lindath-Halle (3 – 6 Jahre)	Franka Westphal
	17.00 – 18.00	Lindath-Halle (6 – 9 Jahre)	Franka Westphal
Mi.	16.00 – 17.00	KiBeZ (4 – 7 Jahre)	Heike Dahech

**2. Funktionstraining**

mit Verordnung Muster 56

für Funktionstraining

**2.1. Trockengymnastik**

Mo.	17.00 – 18.00	Waldstr., Studio 1	Martin Schulz
	18.00 – 19.00	Waldstr., Studio 1	Martin Schulz
	19.00 – 20.00	Waldstr., Studio 2	Martin Schulz
	18.00 – 19.00	Sportzentrum CSP	Andrea Kuhn
Mi.	19.00 – 20.00	Sportzentrum CSP	Andrea Kuhn
	08.30 – 09.30	Sportzentrum CSP	Frank Rüdiger
	19.00 – 20.00	Sportzentrum CSP	Andrea Constein
Do.	16.00 – 17.00	Sportzentrum CSP	Andrea Kuhn
	17.00 – 18.00	Sportzentrum CSP	Andrea Kuhn
	19.00 – 20.00	Waldstr., Studio 1	Dieter Koschel
	20.00 – 21.00	Waldstr., Studio 1	Dieter Koschel
Fr.	08.30 – 09.30	Sportzentrum CSP	Frank Rüdiger

## 2.2 Wassergymnastik

Mo.	10.00 – 10.30	„Bad Melle“	Frank Rüdiger
	19.00 – 19.30	Christliches Klinikum	Karina Borrmann
Do.	10.00 – 10.30	„Bad Melle“	Daniela Wilmes
	10.30 – 11.00	„Bad Melle“	Daniela Wilmes
Fr.	11.15 – 11.45	„Bad Melle“	Frank Rüdiger

## 3. Ergänzende Angebote

### 3.1 Behindertensport – Wettkampf und Spiele

#### • Rollstuhl-Basketball

Mo.	17.30 – 19.00	Sporthalle Eicken-Bruche	Frits Wiegmann (ehemaliger Bundestrainer) Ansprechpartnerin: Lisa Schröder Tel. 05427/6195
-----	---------------	--------------------------	--

#### • Bosseln

Mo.	18.00 – 19.00	Lindath-Südwest	Horst Rößmann
-----	---------------	-----------------	---------------

### 3.2 Reha Nachsorgegruppen ohne Verordnung

#### • Orthopädische Erkrankungen (Rehabilitationssport / Funktionstraining)

##### *Wasser*

Mo.	11.15 – 11.45	„Bad Melle“	Frank Rüdiger
Di.	08.00 – 08.30	„Bad Melle“	Monika Ekeler
	08.30 – 09.15	„Bad Melle“	Monika Ekeler
Mi.	08.45 – 09.15	„Bad Melle“	Karina Borrmann
	10.00 – 10.30	„Bad Melle“	Karina Borrmann
	18.45 – 19.30	„Bad Melle“	Monika Ekeler
Do.	08.45 – 09.30	„Bad Melle“	Monika Ekeler
	09.30 – 10.00	„Bad Melle“	Monika Ekeler
Fr.	11.45 – 12.15	„Bad Melle“	Monika Ekeler

#### • Herz-Kreislauf-Training (ohne ärztliche Betreuung)

##### *Trocken*

Mo.	17.00 – 18.30	Grönenberghalle	Übungsleiterteam
	18.30 – 20.00	Grönenberghalle	Übungsleiterteam
Mi.	18.00 – 19.30	Grönenberghalle	Übungsleiterteam

### Übungsorte:

- Sportzentrum CSP = Sportzentrum „Mellaktiv“ am Carl-Starcke-Platz
- „Bad Melle“ im ehemaligen Bahnhofsgebäude. Das Bad ist über den Haupteingang zu erreichen

\* Dieses Angebot ist kostenfrei und ausschließlich mit gültiger ärztlicher Verordnung nutzbar.  
Für dieses Angebot ist eine Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich:

### Geschäftsstelle des SC Melle 03

Haferstr. 26  
49324 Melle

Tel.: 05422 / 92 98 92

Z:\Abteilungen\Reha\Übungsplan