

BEWEGUNGSKURSE

Freie Gymnastik-Kursplätze für Sie - starten Sie jetzt

Wir möchten, dass es Ihnen gut geht! Dazu ist eine angepasste Bewegungstherapie immer notwendig und sinnvoll. Unsere Gymnastikkurse im Wasser und im Gymnastikraum bieten Ihnen durch die therapeutische Leitung eine optimale Betreuung.

Wenn Sie sich nicht selber die Mühe machen möchten, qualifizierte Bewegungskurse zu suchen und das Niveau zu bewerten, können Sie beim Funktionstraining der Rheuma-Liga bedenkenlos zugreifen.

Mit einer ärztlichen Verordnung für Funktionstraining (Nicht für Reha-Sport) oder als Selbstzahler können Sie daran kurzfristig teilnehmen. Eine ärztliche Verordnung (Formular Muster 56) kann Ihnen jeder niedergelassene Arzt (auch Hausarzt) ausstellen. Bevor Sie diese Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung einreichen, sollten Sie sich zuerst einen Kursplatz reservieren lassen - denn manchmal sind bestimmte Kurse schon maximal ausgelastet.

Bei Interesse rufen Sie uns bitte einfach an. Dann erfahren Sie die konkreten Uhrzeiten der freien Kurse und wir erläutern Ihnen alle organisatorischen Fragen.

Es handelt sich um Kurse mit festen Zeiten und festem Teilnehmerkreis.

Die Kurse sind gezielt ausgerichtet für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung (z.B. Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie oder Morbus Bechterew etc.), **die regelmäßig teilnehmen können und wollen.** Die Dauer der Kurse beträgt 30 Minuten.

Sofern die Dauer der Kurse, die Zeit überschreitet, die von der Verordnung vergütet wird, ist eine Zuzahlung erforderlich.

Als gemeinnütziger Verein organisieren wir die Kurse ohne eine Gewinnerzielungsabsicht! Es müssen allerdings alle Kosten gedeckt sein. Volle Kurse sind daher im Interesse aller Teilnehmer.



Wassergymnastik:

- Standort **Alsterdorf**
(Rathenaustraße 5, 22297 Hamburg)
Kurse am Mo., Di., Mi., Do., Fr.
- Standort **Bergedorf**
(Gräpelweg 8, 21029 Hamburg)
Kurse am Mittwoch
- Standort **Farmsen-Berne**
(Marie-Bautz-Weg 15, 22159 Hamburg)
Kurse am Montag und Mittwoch
- Standort **Marmstorf**
(Elfenwiese 3, 21077 Hamburg)
Kurse am Mittwoch und Donnerstag
(Achtung: zum Redaktionsschluss war das Bad nicht nutzbar)
- Standort **Poppenbüttel**
(Heegbarg 36, 22391 Hamburg)
Kurse am Montag und Dienstag
(Hinweis: zum Redaktionsschluss waren nur wenige Plätze frei)



Trockengymnastik:

- Standort **Alsterdorf**
(Elisabeth-Flügge-Straße 8, 22337 HH)
Kurse am Mittwoch
- Standort **Altona**
(Kirchenstraße 21, 22767 Hamburg)
Kurse am Dienstag
- Standort **Bahrenfeld**
(Daimlerstraße 71A, 22761 Hamburg)
Kurse am Mittwoch
- Standort **Eilbek**
(Dehnhaid 120, 22081 Hamburg) und
Kurse am Montag, Dienstag, Donnerstag
(Conventstraße 12, 22089 Hamburg)
Kurse am Dienstag
- Standort **Niendorf**
(Nordalbingenweg 15, 22455 HH)
Kurse am Montag und Mittwoch
- Standort **Bergedorf**
(Harders Kamp 1, 21031 Hamburg)
Kurse am Montag
(Hinweis: zum Redaktionsschluss waren keine Plätze frei)

Bewegung, die Ihnen hilft

Was ist besser: Wassergymnastik oder Trockengymnastik?

Auf diese Frage gibt es keine eindeutige Antwort. **Aber rein medizinisch und therapeutisch gesehen, sind beide Therapieformen gleich wirksam!** Für die meisten unserer Mitglieder bieten sich daher beide Varianten gleich gut an. Sofern man stark übergewichtig ist, hilft natürlich der Auftrieb im Wasser bei den Übungen. Viele Betroffene schätzen auch das warme Wasser im Therapiebecken. Ein ganz wichtiger Vorteil der Trockengymnastik liegt in der Flexibilität – man kann erlernte Übungen leicht mit in den Alltag übertragen und braucht kein extra Bewegungskbad.

Bei Interesse bitte einfach melden:

Entweder während der Bürozeiten Mo. – Do. von 9 bis 14 Uhr

Tel.: 040-669 07 65 -15, oder -0

E-Mail: funktionstraining@rheuma-liga-hamburg.de

oder mittels einer Sprachnachricht auf unserem Anrufbeantworter.