

Trainingszeiten

Kinderschwimmen

Mittwoch
Holstentherme Kaltenkirchen (Winter)
Roland Oase Bad Bramstedt (Sommer)

Freitag
Holstentherme Kaltenkirchen (ganzjährig)

Herzsport

Dienstag
Kleine Sporthalle Jürgen-Fuhlendorf-Schule

Mittwoch
Kleine Sporthalle Jürgen-Fuhlendorf-Schule

Donnerstag
Sporthalle Schule am Storchennest

Freitag
Kleine Sporthalle Jürgen-Fuhlendorf-Schule

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch
Kleine Sporthalle Jürgen-Fuhlendorf-Schule

Rehabilitationssport

Dienstag
Sporthalle Schule am Storchennest

Freitag
Kleine Sporthalle Jürgen-Fuhlendorf-Schule

Rollstuhlsport für Kinder

Donnerstag
Sporthalle Waldorfschule Kaltenkirchen

Die aktuellen Trainingszeiten finden Sie auch auf:
www.sgr-badbramstedt.de

Kontakt

Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation
Bad Bramstedt von 1981 e.V.
Berliner Platz 3e
24576 Bad Bramstedt

1. Vorsitzender: Himmet Kaysal
2. Vorsitzender: Armin Krüger
Kassenwartin: Stefania Olerich

Telefon: 04192/819 15 76
E-Mail: sgr-badbramstedt@t-online.de
Homepage: www.sgr-badbramstedt.de

SGR Bad Bramstedt
Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation von 1981 e.V.



Über uns

Der Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation von 1981 e.V. bietet seinen Mitgliedern mit Herzsport, Rehabilitationssport, Wirbelsäulengymnastik, Kinderschwimmen und Rollstuhlsport ein vielfältiges Angebot rund um die Gesundheit. Durch die fachliche Betreuung unserer lizenzierten Dozenten, Trainer und Übungsleiter wird den Mitgliedern die Möglichkeit gezielter sportlicher Betätigung gegeben. Die Kosten vieler unserer Sportangebote werden von den Krankenkassen übernommen. Ausführliche Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 04192/8191576.



Kinderschwimmen

Kinder, auch mit körperlichen Einschränkungen, ab etwa 6 Jahren entdecken Ihre Freude am Wasser und erlernen das Schwimmen. Schwimmabzeichen können erworben werden.

Rollstuhlsport für Kinder

Mit der Rollstuhlsportgruppe wollen wir mobilitätseingeschränkten Kindern Raum geben, sich frei zu bewegen. Mit Ball- und Fangspielen verbessern wir Kondition, Ausdauer und Koordination.

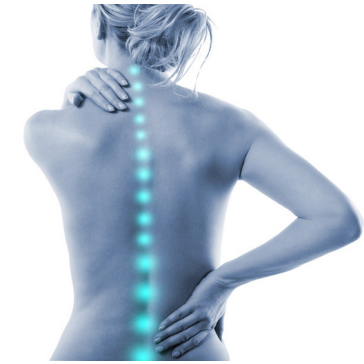


Herzsport

In der Herzsportgruppe werden Leistungsfähigkeit und Kondition gesteigert. Zur Kontrolle von Puls und Blutdruck ist während der Übungsstunden ein Arzt anwesend.

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Dozenten bieten gezielte Übungen zur Dehnung der Wirbelsäule und zur Stärkung der Muskulatur an. Mit Entspannungsübungen werden die Stunden abgerundet.



Rehabilitationssport

Bei folgenden Erkrankungen sind Sie mit einer Verordnung vom Arzt bei uns gut aufgehoben: Rückenschmerzen, Gelenkerkrankungen, Hüft- und Knieoperationen, Krebserkrankungen, Morbus Bechterew, Skoliose. Schwerpunkt unseres Rehabilitationssports ist die Erhaltung allgemeiner Fitness.