



 MONTAG 	 DIENSTAG 	 MITTWOCH 	 DONNERSTAG 	 FREITAG 
<p>8:15 Stuhl Fit 9:15 Stuhl Fit</p> <p> Ludgerusforum</p> <p>8:30 Stuhl Fit 9:30 Wirbelsäulengymnastik 10:30 Stuhl Fit</p> <p> House of Taekwon - Do</p> <p>10:30 Stuhl Fit 11:15 Post Covid</p> <p> Basilika Forum</p> <p>17:00 Move Kids 18:00 Wirbelsäulengymnastik 19:00 Walking Fußball</p> <p> Sporthalle SV Rheine</p>	<p>8:00 Nordic Walking</p> <p> Treffpunkt Aqua Reni</p> <p></p> <p>17:15 Nordic Walking</p> <p> Treffpunkt Aqua Reni</p>	<p>9:30 Wirbelsäulengymnastik 10:30 Stuhl Fit 11:15 Stuhl Fit</p> <p> House of Taekwon - Do</p> <p></p> <p>14:30 Bewegung leicht gemacht 16:30 Aktiv Teens</p> <p> Sporthalle SV Rheine</p>	<p>9:30 Wirbelsäulengymnastik 10:30 Stuhl Fit</p> <p> House of Taekwon - Do</p> <p></p> <p>16:00 Stuhl Fit 17:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p> Fight &amp; Fight</p> <p>17:15 Wirbelsäulengymnastik</p> <p> Sporthalle SV Rheine</p>	<p></p> <p></p>

## Erklärungen zu unseren Rehasportangeboten

**Aktiv Teens:** Rehasport für Teens (12-14 Jahre). Bewegung, Spaß und Besserung der Fitness und Kraft.

**Bewegung leicht gemacht:** Effektives Training für Gleichgewicht, Standfestigkeit und Koordination - Kräftigung der Muskulatur wichtig zur Sturzprävention und mehr Sicherheit im Alltag.

**Move Kids:** Rehasport für Kinder (6-12 Jahre). Spielerisch trainieren wir Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht.

**Nordic Walking:** Gelenkschonende Rehasportart, bei der man zügig geht und sich aktiv mit Stöcken abstößt.

**Post Covid:** Gezieltes Training, Entspannung und Austausch mit anderen Betroffenen.

**Stuhl Fit:** Muskelkräftigung und Gleichgewichtsübungen mit Kleingeräten wie Theraband, Bälle usw.- ohne Bodenübungen.

**Walking Fußball:** Fußball ohne Laufen, also "Geh Fußball". Es muss immer ein Fuß den Boden berühren.

**Wirbelsäulengymnastik:** Übungen zur Kräftigung für Rücken - und Rumpfmuskulatur, für eine bessere Haltung und weniger Verspannungen.

**Ludgerusforum:** Bonifatiusstraße 50, 48429 Rheine

**House of Taekwon - Do:** Osnabrücker Str. 88, 48429 Rheine

**Sporthalle SV Rheine:** Kopernikusstr. 80, 48429 Rheine

**Basilika Forum:** Osnabrücker Str. 34, 48429 Rheine

**Treffpunkt Aqua Reni:** Kopernikusstraße 58, 48429 Rheine

**Fight & Fight:** Am Goldhügel 17, 48432 Rheine



**Marion Enge:** 05971 / 7549, 0157 80 88 65 15, [info@team-enge.de](mailto:info@team-enge.de)