



## Präventionssport

### Sportlich aktiv in jedem Alter

### Rehabilitationssport

## Präventionssport

- **Fit für Jedermann**
- **Rückentraining**
- **Aerobic 50+**  
Herz-/Kreislauftraining mit Musik



Montag	20:00–21:30	Fit für Jedermann	Dreispietzhalle Bruchköbel
Mittwoch	14:30–15:30	Rückentraining	Mehrzweckhalle Roßdorf
	15:30–16:30	Aerobic 50+	Mehrzweckhalle Roßdorf

## Sportlich aktiv in jedem Alter

- **Senioren-Gymnastik**  
Spezielle Gymnastik, die den Bedürfnissen der älteren Generation gerecht wird
- **Wasser-Gymnastik**  
Unterstützt durch spezielle Übungen im Wasser die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur



Montag	17:30–18:30	Hüft-/Gelenksport	Bürgerhaus Oberissigheim
Dienstag	9:00–10:00	Senioren-Gymnastik I	Mehrzweckhalle Roßdorf
	10:15–11:15	Stuhl-Gymnastik	Vorraum Bauernstuben/Bürgerhaus
Mittwoch	10:00–10:45	Wasser-Gymnastik I	Hallenbad Bruchköbel
	11:00–11:45	Wasser-Gymnastik II	Hallenbad Bruchköbel
Freitag	9:00–10:00	Senioren-Gymnastik II	Dreispietzhalle Bruchköbel Foyer
	10:15–11:15	Senioren-Gymnastik III	Dreispietzhalle Bruchköbel Foyer

Bei diesen Angeboten handelt es sich um Gesundheitssport mit zielgerichteter Gymnastik. Welches der Angebote für Sie in Frage kommt können Sie gerne ausprobieren.

## Rehabilitationssport



- **Herzsport**  
Unterstützung der Rehabilitation bei Herzerkrankungen
- **Lungensport**  
Ein besonderes Angebot für Asthmatiker oder COPD-Erkrankte
- **Orthopädie/ Orthopädie Wasser**  
Unterstützt die Rehabilitation u.a. bei Einsatz eines künstlichen Gelenkes ab dem 6. Monat nach dem Eingriff

Montag	16:15–17:15	Lungensportgruppe II	Bürgerhaus Oberissigheim
	18:30–20:00	Herzsport	Dreispietzhalle Bruchköbel
Dienstag	10:00–11:00	Lungensport	Dreispietzhalle Bruchköbel
	11:15–12:15	Innere Medizin	Dreispietzhalle Bruchköbel
	17:00–17:45	Orthopädie II	Bürgerhaus Oberissigheim
	18:00–18:45	Orthopädie IV	Bürgerhaus Oberissigheim
Mittwoch	12:00–12:45	Reha-Wasser I	Hallenbad Bruchköbel
	14:00–14:45	Reha-Wasser IV	Hallenbad Bruchköbel
	17:00–17:45	Reha-Wasser II	Hallenbad Bruchköbel
	18:00–18:45	Reha-Wasser III	Hallenbad Bruchköbel
Freitag	11:30–12:15	Orthopädie III	Dreispietzhalle Bruchköbel Foyer

Bei diesen Angeboten handelt es sich um Rehabilitationssport, welcher nach ärztlicher Verordnung für einen bestimmten Zeitraum von den Kassen gefördert wird. Die Teilnahme ist aber auch ohne Verordnung möglich.

## Angebote in Langenselbold

### Rehabilitationssport



Dienstag	16:00–16:45	Rehasport VI
	17:00–17:45	Rehasport I
Mittwoch	10:30–11:15	Rehasport II
	11:15–12:00	Rehasport III
Donnerstag	10:00–10:45	Rehasport IV
	11:00–11:45	Rehasport V

in den Räumen von  
Gracia's Gymnastikbühne  
Gewerbepark 35  
„Auf der Sieb“  
63505 Langenselbold



**Senioren-sport- und Förderverein e.V.**  
**Bruchköbel**

Kontakt: Tel.: 0174 8070203  
info@sespo.de  
www.sespo.de