

## Kurse für Endoprothesenträger und bei Arthrose I bis V

Mit dem Bewegungstraining sollte, nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, so früh wie möglich begonnen werden.

Ziel dieser Reha-Sport-Stunde ist es, in einem Gruppentraining wieder Bewegungssicherheit zu gewinnen und fit für den Alltag zu werden.

Um Schädigungen durch Überlastung zu vermeiden, stehen Übungen mit geringer Belastungsintensität im Vordergrund, die teilweise auch zu Hause durchgeführt werden können. Neben der Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kraft im Bereich betroffener Gelenke wird eine positive Beeinflussung der Lebensqualität angestrebt.

**Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Turnschuhe und etwas zum Trinken mit!**

**Kursleitung** Sabine Nagel,  
Reha-Sport Trainerin für die Bereiche Herzsport, Lungensport, Wirbelsäule, Endoprothese, Arthrose und Wassergymnastik;  
Übungsleiterin B in der Prävention für die Bereiche Rückenfit, Ernährung und XXL und trotzdem Fit

### Kurstermine

<b>Kurs I</b>	Montag,	18:00 – 19:00 Uhr
<b>Kurs II</b>	Montag,	19:00 – 20:00 Uhr
<b>Kurs III</b>	Freitag,	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Kurs IV</b>	Freitag,	18:00 – 19:00 Uhr
<b>Kurs V</b>	Freitag,	17:00 – 18:00 Uhr

**Kursort** Park-Klinik, Am Kaiserberg 2 - 4, 61231 Bad Nauheim

**Anmeldung** Sabine Nagel,  
Telefon: 0160-5766675

Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins: [kontakt@kneipp-bn.de](mailto:kontakt@kneipp-bn.de)

**Hinweise** Teilnahme mit Warteliste!  
Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,  
von den Krankenkassen übernommen -  
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.