

## Rehasport bei inneren Erkrankungen

**D**er Rehasport bietet Teilnehmern mit besonderen Beschwerden eine nachhaltige Möglichkeit zur aktiven und eigenverantwortlichen Besserung ihrer Problematik.

Unsere Rehasport-Angebote sind anerkannte Rehabilitationssportgruppen mit Betreuung durch besonders qualifizierte und erfahrene Übungsleiter und Ärzte. Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt die Kosten der Maßnahme i.d.R. die Krankenkasse oder die Deutsche Rentenversicherung. Ein Einstieg als Mitglied im Bramfelder Sportverein ist auf freiwilliger Basis jederzeit möglich und erwünscht. **Bei den ambulanten Herzgruppen und der Therapiegruppe ist immer ein Arzt anwesend, die Lungen-, Diabetes- und die orthopädischen Rehagruppen werden ärztlich beraten.**

### Ambulante Herzgruppen +++ Sprechstunde: Dienstag und Donnerstag 17:30 – 18:30 Uhr, Turnhalle Hegholt 44

Dienstag	17:15 – 18:15	<b>75 Watt (Lunge)</b>	Hegholt 44	EM
Dienstag	18:15 – 19:15	<b>75 Watt</b>	Hegholt 44	EM
Mittwoch	17:00 – 18:00	<b>50 Watt</b>	Hegholt 44	EM
Mittwoch	18:00 – 19:00	<b>75 Watt</b>	Hegholt 44	EM
Donnerstag	17:00 – 18:00	<b>50 Watt</b>	Hegholt 44 / kleine Halle)	KH
Donnerstag	19:00 – 20:00	<b>75 Watt</b>	Hegholt 44	EM

### Lungensportgruppen +++ Sprechstunde: Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr, Tel: 63 64 72 35 im GESundFIT

Dienstag	15:00 – 15:45	<i>nur mit Anmeldung</i>	Erich-Ziegel-Ring 44	HH
Mittwoch	15:00 – 15:45	<i>nur mit Anmeldung</i>	Erich-Ziegel-Ring 44	HH
Donnerstag	18:00 – 19:00		Hegholt 44 / große Halle	EM
Donnerstag	18:00 – 19:00	<i>Start ab 09.01.2025</i>	Hegholt 44 / kleine Halle	KH

### Therapiegruppe +++ bei Gelenkerkrankungen, Krebs, Schlaganfall, Mehrfacherkrankungen u.a.

Donnerstag	17:00 – 18:00		Hegholt 44	EM
------------	---------------	--	------------	----

### Sportstätten:

Hegholt 44: Turnhalle  
Ellernreihe 88: Sportraum 1 im BSV – Zentrum  
Erich – Ziegel – Ring 44: GESundFIT / Fitness-Studio des Bramfelder SV

### Auskunft:

GESundFIT: **040 - 63 64 72 35**

Stand 05.12.2024



## Orthopädischer Rehasport im GESundFIT

**D**er Rehasport bietet Teilnehmern mit besonderen Beschwerden eine nachhaltige Möglichkeit zur **aktiven und eigenverantwortlichen** Besserung ihrer Problematik.

Unsere Rehasport-Angebote sind **anerkannte Rehabilitationssportgruppen** mit Betreuung durch besonders qualifizierte und erfahrene Übungsleiter und Ärzte. Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt die Kosten der Maßnahme i.d.R. die Krankenkasse oder die Deutsche Rentenversicherung. Ein Einstieg als Mitglied im Bramfelder Sportverein ist auf freiwilliger Basis jederzeit möglich und erwünscht. **Die orthopädischen Rehasportgruppen werden ärztlich beraten.**

**Orthopädische Rehagruppen** +++ Sprechstunde: Dienstag 9:30 – 10:30 Uhr, Tel: 63 64 72 35 +++

Montag	12:00 – 12:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	HK
Dienstag	08:15 – 13:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	HK
Dienstag	13:00 – 13:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	HH
Dienstag	18:00 – 18:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	RT
Mittwoch	09:15 – 10:00	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	MS
Mittwoch	12:00 – 12:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	MS
Mittwoch	17:00 – 17:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	PL
Mittwoch	18:00 – 18:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	PL
Mittwoch	19:00 – 19:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	PL
Donnerstag	13:00 – 13:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	HH
Donnerstag	15:00 – 15:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	AN
Freitag	12:00 – 12:45	<b>Orthopädie</b>	Erich-Ziegel-Ring 44	JC
Samstag	10:00 – 10:45	<b>Line Dance / Orth.</b>	Ellernreihe 88	IS

**Information und Anmeldung für orthopädische Rehasportgruppen**  
ausschließlich unter Tel: 040 – 63 64 72 35

Bitte melden Sie sich unbedingt an, da wir eine **persönliche Gruppenzuordnung** vornehmen. Derzeit gibt es eine **WARTELISTE für die orthopädischen Gruppen**. Die **offene Sprechstunde** zur Beratung zum Rehasport findet jeweils **Dienstag um 9:30 - 10:30 Uhr** im Fitness-Studio GESundFIT, Erich-Ziegel-Ring 44, 22309 Hamburg, statt.

**Auch ohne ärztliche Verordnung können Sie mit einer freiwilligen Mitgliedschaft im Bramfelder Sportverein sportlich aktiv werden oder bleiben.**

*...Wir freuen uns auf Sie!*

