

Was macht der RBSV-Selb e.V.?

Beim Rehabilitations- und Behinderten-Sportverein Selb e.V. können Menschen ohne und mit Behinderungen oder körperlichen, sowie seelischen Einschränkungen an verschiedenen Sportgruppen teilnehmen.

Wir bieten fitness- und gesundheitsfördernde Kurse an, die von speziell qualifizierten Übungsleiter/innen geführt und ärztlich überwacht werden.

Auch das seelische Wohlbefinden unserer Mitglieder kommt bei uns nicht zu kurz. Bei Wanderungen, Tagesfahrten, Vereinsfeiern und vielem mehr, kann man nette Menschen treffen und Kraft für den Alltag schöpfen.

Reha-Sport für Sie?

Der Reha-Sport spielt bei der medizinischen Rehabilitation eine besondere Rolle.

Er wird unter anderem bei Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat angewendet.

Auch bei chronischen Erkrankungen dient er der Schmerzlinderung und Steigerung des körperlichen und auch seelischen Wohlbefindens.

Unser Reha-Sportangebot richtet sich insbesondere an Behinderte oder von einer Behinderung bedrohte Menschen. Hierzu gehören nicht nur bekannte körperliche Behinderungen, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie weitere Indikationen.

Für wen ist die Teilnahme kostenfrei?

Die Teilnahme an unserem Reha-Sportangebot wird von den Krankenkassen/Rentenversicherungsträgern finanziell unterstützt. Reha-Sport kann also von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin verordnet und von den Krankenkassen/Rentenversicherungen genehmigt werden. Für Sie fallen dann keine Kosten an! Eine Mitgliedschaft in unserem Verein ist in diesem Falle nicht nötig.

Gerne beraten wir auch Sie. Rufen Sie uns an oder benutzen Sie das Kontaktformular unserer Webseite.

Angebot:

Herzsport (Koronar)
Lungensport & COPD / Asthma
Osteoporose-Sport
Reha- und Präventionssport
Diabetiker-Sport
Aqua Reha- und Präventionssport
Kegeln
Hallen-Boccia / Bosseln
Petanque
Fußballtennis
Wandern
Sommerfest
Kartennachmittage
Tages- und Mehrtagesausflüge

Für das gesamte Dauersportangebot im Bereich Fitness & Gesundheit bezahlen **Vereinsmitglieder nur 40.- Euro/Jahr.**

Rehabilitations- und Behinderten-Sportverein Selb e.V.

Reuthbergsiedlung 23
95100 Selb

post@rbsv-selb.de

www.rbsv-selb.de

Bankverbindung:

Sparkasse Hochfranken
IBAN: DE87 7805 0000 0760 0086 72
BIC: BYLADEM1HOF

Ansprechpartner:

1. Vorstand Reiner Kirsch
Tel.: 0 92 87/95 69 297
email: kirsch.selb@gmail.com

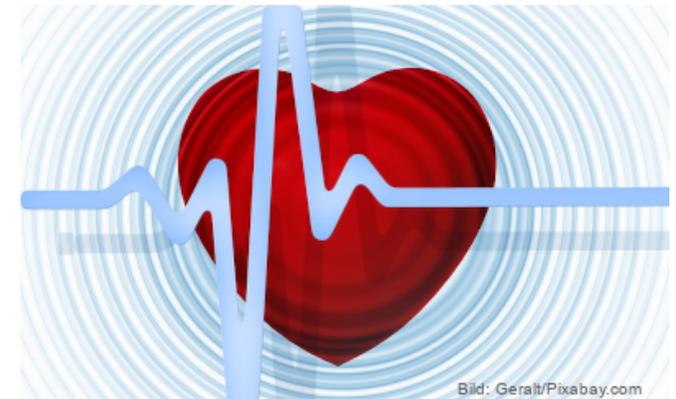


Reha Sport

Rehabilitations- und Behinderten-Sportverein Selb e.V.

Mitglied im BLSV & BVS

Wir machen Sie wieder fit!



Herz-LAG Bayern

Landes-Arbeitsgemeinschaft
für kardiologische Prävention und Rehabilitation
in Bayern e.V.



AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG

Reha-Sport wird vom Arzt verordnet
und von der Krankenkasse bezahlt.

Weitere Informationen auf
unserer Internetseite.

www.rbsv-selb.de



Sportangebot:

Montag

17.00 - 18.00 Uhr

● **Diabetiker-Sport * (R, A, B)**

Bewegungsübungen mit Musik

Ort: Sporthalle 2 der Dr.-Franz-Bogner-Schule
in Selb (Zugang Heidestr.)

18.00 - 19.00 und 19.00 - 20.00 Uhr

● **Herzsportgruppen * (R, B)**

Sport für ambulante Herzgruppen
Rehabilitation
- angemessenes Ausdauertraining
- moderate Kraftbelastung
- Koordination
- Entspannung

Betreuende Ärzte:

Dr. med. Manfred Wölfel
Dr. med. Bernd Pufe

Ort: Sporthalle 2 der Dr.-Franz-Bogner-Schule
in Selb (Zugang Heidestr.)

Dienstag

17.00 - 19.00 Uhr

● **Hallen-Boccia / Bosseln * (A, B)**

Sport für alle!

Ort: Sporthalle 1 der Dr.-Franz-Bogner-Schule
in Selb (Zugang Heidestr.)

(*) **A=Allgemeinsport**

B=Behindertensport R=Rehabilitationssport

Dienstag

17.00 - 18.00 Uhr

● **Osteoporose - Sport * (R, B, A)**

Über Bewegung Muskulatur aufbauen
und Knochen stärken

Ort: Sporthalle 2 der Dr.-Franz-Bogner-Schule
in Selb (Zugang Heidestr.)

18.00 - 19.00 Uhr

● **Reha- und Präventionssport * (A, R)**

für Orthopädie und Herzgruppen
- Beweglichkeit, Koordination
- Gleichgewicht, Herz- Kreislauftraining
- einschließlich Gelenkersatz

19.00 - 20.00 Uhr

Reha- und Präventionssport * (R)

- wie 18.00 Uhr
- zusätzlich Training der Bauch- und Rückenmuskulatur
auf der eigenen Matte

Ort: Sporthalle 1 des Walter-Gropius-Gymnasiums Selb
Hohenberger Str. 90

18.00 - 20.00 Uhr

● **Fußballtennis * (A, B)**

Viel Spaß beim Fußballtennis

Ort: Sporthalle 2 des Walter-Gropius-Gymnasiums Selb
Hohenberger Str. 90

Alle Informationen in den Schaukästen Ecke
Ludwigstr./Karl-Marx-Str. und im Hallenbad

**IN DEN SCHULFERIEN FINDET DAS SPORT
ANGEBOT IN DEN HALLEN NICHT STATT!**

Mittwoch

ab 13.30 Uhr

● **Wandern * (R, B, A)**

Sportliche Geselligkeit
Jeden 2. Mittwoch im Monat

ab 16.00 Uhr

● **Petanque * (A, B)**

Termine bitte erfragen
Mai-September, bei trockener Witterung

Donnerstag

Einlaß: 18.00 Uhr

● **Aqua Reha- und Präventionssport * (R, B, A)**

für Orthopädie und Herzgruppen
Ganzkörpertraining, **auch für Nichtschwimmer geeignet**
Wir machen uns die physikalischen Eigenschaften des
Wassers, Auftrieb und Widerstand, zu Nutzen.
Herz-Kreislauftraining, Beweglichkeit, Stärkung der
Muskulatur, Schonung der Gelenke und Wirbelsäule.
Ort: Hallenbad Selb, Hofer Str.10

Freitag

14.30 - 17.00 Uhr

● **Kegeln * (B, A)**

Sport für alle! Im 14-tägigen Rhythmus

Ort: Kegelanlage der SpVgg Selb 13, Mittelweißenbach 83

17.00 - 18.00 Uhr

● **Lungensport * (R, B)**

Asthma und COPD
Training unterstützt die Therapie

Ort: Sporthalle der vhs in Selb, Lessingstrasse 8