Kontakt

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin oder lassen Sie sich beraten unter:

Tel.: 03721/2747430

oder schreiben Sie uns eine E-Mail an:
rgsv-erzgebirge@gmx.de

Unsere Kurse finden statt:
„Im Stift“
Hauptstraße 76
09392 Auerbach

Unsere Postadresse:
Reha- und Gesundheits-sportverein Erzgebirge e.V.
Obere Hauptstraße 36
09392 Auerbach

oder besuchen Sie uns im Internet:
www.rgsv-erzgebirge.de

Gut zu wissen

Für alle, die keine Bodenübungen mehr durchführen können gibt es unseren Kurs **ohne Matte**.

Unser Kurs **„Gymnastik mit Yoga-elementen“** ist für alle, die Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun wollen. Neben den gymnastischen Übungen finden sie in diesem Kurs auch Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen.

Beweg DEIN Leben

Reha- und Gesundheitssportverein Erzgebirge e.V.

Wir bieten Sport und Bewegung für alle.

- Rehasport
- Gesundheitstraining
- Rückenschule
- **Neu: Herzsport**

Reha- und Gesundheitssport

Egal, ob Sie sich fit halten oder wieder fit werden möchten, unsere gymnastischen Übungen helfen Ihnen Kraft und Stabilität aufzubauen, Verspannungen zu lösen, die Haltung zu fördern und Schmerzen zu lindern. Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Gruppentraining mit kleinen Geräten, wie dem Theraband, Gymnastikball oder auf der Matte. Dauer: 45 min.

Herzsport

Gemeinsam in der Gruppe stärken Sie Ihr Herz mit einem moderaten Ausdauertraining, Gymnastik und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Geräten. Unser Kurs ist auch geeignet für Menschen mit Herz- Kreislauf-Erkrankungen. In diesem Fall kann Ihnen Ihr Arzt den Herzsport verordnen und Sie können die Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragen.

Wir sorgen für Ihre Sicherheit! Unser Herzsport wird durch die ständige Anwesenheit eines Arztes (inklusive Notfallausrüstung und Defibrillator) abgesichert. Dauer: 60 min.

Die neue Rückenschule – neue aktive Wege

In 10 Übungsstunden à 60 min. lernen Sie was für die Gesundheit ihres Rückens wichtig ist. Wir helfen Ihnen dabei herauszufinden wie Ihr Rücken funktioniert, zeigen Ihnen wichtige Übungen und finden gemeinsam Wege das gelernte in den Alltag zu integrieren.