

## Bewegung und Sport für Ältere in Freiburg

Stand: 04/2012

---

### 8 Präventions- und Rehasport bei bestimmten Erkrankungen

Herausgeber der vorliegenden Übersicht über Angebote zu „Bewegung und Sport für Ältere in Freiburg“ ist das Seniorenbüro Stadt Freiburg.

Die Übersicht umfasst insgesamt folgende acht Bewegungs- und Sportbereiche:

- 1 Wandern, Nordic Walking, Radfahren
- 2 Tanzen
- 3 Kegeln, Tischtennis, Volleyball, Fußball, Karate, Selbstverteidigung
- 4 Gymnastikgruppen
- 5 Schwimmen und Aqua-Gymnastik
- 6 Entspannungsangebote
- 7 Sturzprophylaxe
- 8 Präventions- und Reha-Sport bei bestimmten Erkrankungen

Detailinformationen entnehmen Sie bitte der Übersicht bzw. setzen Sie sich mit den in der Liste genannten Veranstaltern in Verbindung.

Zum Teil können Kurskosten bezuschusst werden (Krankenversicherung – § 20 SGB V / Prävention). Bitte klären Sie dies mit Ihrer Krankenkasse.

Die vorliegende Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen oder weitere Angebote können Sie gerne dem Seniorenbüro mitteilen.

## Viel Spaß bei Bewegung und Sport!

---

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Herzgruppen</b>				
Rehabilitationssport für Herzpatienten	ArztForum Freiburg e.V. Hornusstraße 18 79108 Freiburg  Tel. 20 89 98 35 leschzinski@arztforumfreiburg.de  www.arztforumfreiburg.de	Montag 16.00 – 17.00 Uhr Montag 17.00 – 18.00 Uhr (Übungsgruppe)  Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr Mittwoch 17.00 – 18.00 (Trainingsgruppe)	Turnhalle der Mooswaldschule Am Schneckengraben 14 79110 Freiburg  Linie 10 Hofackerstraße	Rehabilitationssportangebot mit ärztl.Verordnung Kostenübernahme
HerzKreislauf Koronar-Patienten	TV Freiburg-St. Georgen von 1897 e.V. Blumenstraße 9 79111 Freiburg  Tel. 467 32 info@tvstg.de www.tvstg.de  Dr. med. Martin Gaber Tel. 0 76 66 – 88 00 79	Montag 16.00 – 17.00 Uhr	Pfarrzentrum St. Georg Hartkirchweg 50b 79111 Freiburg  Linie 14 Besanconallee	nur mit ärztlicher Verordnung
Koronar – Sport (Herzsport)	Sportgruppe Weingarten e.V.  Heimo Bellemann Tel. 44 55 82 info@sg-weingarten.de  www.sg-weingarten.de	Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr	Sportgruppe Weingarten e.V. Robert-Ruh-Weg 1 79114 Freiburg  Linie 3 Rohrgraben	10 € pro Monat für Erwachsene  7 € pro Monat für Rentner

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Herzgruppen</b>				
Koronassport Herzgruppen 50 Watt Herzgruppen 75 Watt Herzgruppen 100 Watt	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Frau Schmitt, Herr Person Tel. 38 99 18 – 44 info@ft1844-freiburg.de  www.ft1844-freiburg.de	Montag 8:50 – 9:45 9:45 – 10:30  Dienstag 16.30 – 17.15 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr 18.00 – 18.50 Uhr  Donnerstag 9.00 – 9.45 Uhr 16.30 – 17.15 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg  Linie 1 Hasemannstraße	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder Rehaverordnung  unter ärztlicher Aufsicht
Herz-Gruppen	PTSV Jahn Freiburg  Geschäftsstelle Tel. 379 80 www.ptsv-jahn-freiburg.de	Dienstag und Freitag 16.15 – 17.15 Uhr 17.15 – 18.15 Uhr  Dienstag + Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr	Karl-Burg-Halle PTSV Jahn Freiburg Schwarzwaldstraße 187- 189 79117 Freiburg  Linie 1 Hasemannstraße  Lortzingschule Lortzingstraße 1 79106 Freiburg	für Vereinsmitglieder mit Rezept oder Eigenanteil  Teilnahme für Nichtmitglieder möglich

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Herzgruppen</b>				
Ambulante Herzgruppe	TSV Alemannia Frbg.-Zähringen  Sylvia Fuchs Tel. 529 93 alemannia@arcor.de www.alemannia-zaehringen.de	Donnerstag 20.00 Uhr	Turnhalle Weiherhofschule  Linie 27 Immentalstraße Linie 2 Hauptstraße	54,50 € pro Jahr Mitgliedsbeitrag
<b>Sport nach Schlaganfall</b>				
Sport nach Schlaganfall	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Herr Raschke Tel. 38 99 18 – 44 info@ft1844-freiburg.de www.ft1844-freiburg.de	Freitag 17.00 – 18.00 Uhr	FT-Sportkindergarten Rieselfeld Carl-von-Ossietzky- Straße 3 79111 Freiburg  Linie 5 Maria-v.-Rudloff-Platz	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder Rehasportverordnung
Sport nach Schlaganfall	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Herr Raschke Tel. 38 99 18 – 44 info@ft1844-freiburg.de www.ft1844-freiburg.de	Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg  Linie 1 Hasemannstraße	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder Rehasportverordnung

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Rückengymnastik</b>				
Rücken - Fit	Mooswaldklinik - Die orthopädische Rehaklinik Telefon 0761/47890 Kerstin Hauptmeier  info@mooswaldklinik.de www.mooswaldklinik.de	auf Anfrage	Mooswaldklinik - Die orthopädische Rehaklinik An den Heilquellen 8 79111 Freiburg	8 x 60 Min 80 €
Rücken - Fit	Mooswaldklinik - Gesundheitszentrum Telefon 0761/7678200  info@mooswaldklinik.de www.mooswaldklinik.de	auf Anfrage	Mooswaldklinik - Gesundheitszentrum Hölderle-Carré Heinrich-von-Stepan-Straße 5 79100 Freiburg  Linie 5 Heinrich v.-Stephan-Straße	8 x 60 Min 80 €
Rückenschule 55+	Sport.reha Privatpraxis für Sportosteopathie, Physio- und Trainingstherapie  Frau Folkerts Telefon 0761/2172002  <a href="mailto:kontakt@sport-reha.com">kontakt@sport-reha.com</a> www.sport-reha.com	Freitag 10.00 – 11.00 Uhr	Praxis sport.reha Wilhelmstraße 20 (Eingang Glacisweg 4) 79098 Freiburg  Linie 1, 3 Hauptbahnhof	10 x 100 €

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Rückengymnastik</b>				
Haltung und Bewegung	Turn- und Sportgemeinschaft Waltershofen Gottenheimstraße 5 79112 Freiburg  Ilona Dorst Tel. 0 76 65 / 947 75 76 www.tsg-sport.de	Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr	Rathausaal Waltershofen	Jahresmitgliedschaft
Rückengymnastik Damen	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Tel. 38 99 18 – 44  info@ft1844-freiburg.de www.ft1844-freiburg.de	Dienstag 8.30 – 9.30 Uhr	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg  Linie1 Hasemannstraße	gestaffelte Mitgliedsbeiträge
Wirbelsäulengymnastik	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Frau Schmitt Tel. 38 99 18 – 44  info@ft1844-freiburg.de www.ft1844-freiburg.de	Mittwoch 8.30 – 9.30 Uhr Freitag 9:00 – 10:00 11:00 – 12:00	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg  s.o.	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder ärztliche Verordnung

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Osteoporose</b>				
Aktiv gegen Osteoporose	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-SeeH-Heim  Anmeldung unter der Tel: 0761 321 60  www.awo-baden.de	Dienstag 9.00- 10.00 Uhr	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-SeeH-Heim Runzstraße 77 79102 Freiburg  Linie 1 Alter Messplatz	37 € (10x)
<b>Osteoporose</b>				
Bewegung tut gut – Prävention vor Osteoporose-Arthrose- Beckenbodenschwäche	Heinrich-Hansjakob-Haus Herta Eichin Basisgymnastik- und Rückenschullehrerin  Tel. 70 31 30 www.heinrich-hansjakob-haus.de	ab Mittwoch 13.01.  ab Mittwoch 14.04.  je 9.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr	Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29 79102 Freiburg  Linien 2, 3, 5 Johanneskirche	je 42 € (je 10x)  Anmeldung erforderlich  Bitte Sportkleidung und Handtuch mitbringen
Präventives Training gegen Osteoporose  Kurse 101 302.235 101.302.236	Volkshochschule Freiburg  Bastian Marcincik Physiotherapeut Mooswaldklinik Freiburg  Anmeldung Tel. 368 95 – 10  www.vhs-freiburg.de	a) ab Donnerstag 15.04. 15.00 –16.00 Uhr  b) ab Dienstag 27.04. 14.00 – 15.00 Uhr	a) Mooswaldklinik Gesundheitszentrum Hölderle-Carré Heinrich-v.-Stephan- Straße 5 79100 Freiburg  b) Mooswaldklinik An den Heilquellen 8 79111 Freiburg - St. Georgen	80 € (8x)  anerkanntes Präven- tionsangebot SGB V  Ausschlusskriterien neurologisch bedingte, akute Rückenprobleme, unabgeklärte Herz- Kreislauf-Beschwerden

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Osteoporose</b>				
Osteoporosegymnastik	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Birgit Schmitt Tel. 38 99 18 – 44  info@ft1844-freiburg.de www.ft1844-freiburg.de	Freitag 10:00 – 11:00	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder ärztliche Verordnung
Präventives Training gegen Osteoporose	Mooswaldklinik - Die orthopädische Rehaklinik Telefon 0761/7678200 Wiebke Clamer  info@mooswaldklinik.de www.mooswaldklinik.de	auf Anfrage	Mooswaldklinik - Die orthopädische Rehaklinik An den Heilquellen 8 79111 Freiburg	8 x 60 Min 80 €
Präventives Training gegen Osteoporose	Mooswaldklinik – Gesundheitszentrum Telefon 0761/7678200 Bastian Marcincik  info@mooswaldklinik.de www.mooswaldklinik.de	auf Anfrage	Mooswaldklinik- Gesundheitszentrum Hölderle-Carré Heinrich-von-Stepan- Straße 5 79100 Freiburg	8 x 60 Min 80 €

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Gelenke in Aktion</b>				
Gelenke in Aktion Stabilisation und Kräftigung nach Gelenkoperationen	Mooswaldklinik- Gesundheitszentrum Telefon 0761/7678200 Sarah Läufer  gzhc@mooswaldklinik.de www.mooswaldklinik.de	auf Anfrage	Mooswaldklinik- Gesundheitszentrum Hölderle-Carré Heinrich-von-Stepan- Straße 5 79100 Freiburg	8 x 60 Min 80 €
Gelenke in Aktion Hüfte-Knie Spezial	Mooswaldklinik - Die orthopädische Rehaklinik Telefon 0761/47890 Sonngrit Böhme  info@mooswaldklinik.de www.mooswaldklinik.de	auf Anfrage	Mooswaldklinik - Die orthopädische Rehaklinik An den Heilquellen 8 79111 Freiburg	8 x 60 Min 80 €
<b>Gelenke in Aktion</b>				
Gelenke in Aktion Hüft-Knie-Spezial  Kurs 101 302.234	Volkshochschule Freiburg  Sarah Läufer Physiotherapeutin Mooswaldklinik Freiburg  Anmeldung Tel. 368 95 – 10  www.vhs-freiburg.de	ab Dienstag 13.04. 11.00 – 12.00 Uhr	Mooswaldklinik Gesundheitszentrum Hölderle-Carré Heinrich-v.-Stephan- Straße 5 79100 Freiburg  Linien 3, 5 Heinrich-v.-Stephan- Straße	80 € (8x)  anerkanntes Präven- tionsangebot SGB V  Ausschlusskriterien neurologisch bedingte, akute Rückenprobleme, unabgeklärte Herz- Kreislauf-Beschwerden

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Venengymnastik</b>				
Fit und mobil bleiben - Venengymnastik	Heinrich-Hansjakob-Haus  Herta Eichin Basisgymnastik- und Rückenschullehrerin Tel. 70 31 30  www.heinrich-hansjakob-haus.de	ab Mittwoch 14.04.  je 11.00 –12.00 Uhr	Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29 79102 Freiburg  Linien 2, 3, 5 Johanneskirche	je 42 € (je 10x)  Anmeldung erforderlich
<b>Gefäßsport</b>				
Gefäßsportgruppe	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Frau Schmitt Tel. 38 99 18 – 44 info@ft1844-freiburg.de  www.ft1844-freiburg.de	Dienstag und Freitag 9.00 – 10.00 Uhr	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder Rehasportverordnung
<b>Sport für Diabetiker</b>				
Rehabilitationssport für Diabetiker	ArztForum Freiburg e.V. Hornusstraße 18 79108 Freiburg  Tel. 20 89 98 35 leschzinski@arztforumfreiburg.de  www.arztforumfreiburg.de	Mittwoch 14.00 -15.00 Uhr	Vereinsheim der SG Landwasser am Moosweiher	Rehabilitationssport- angebot  mit ärztl.Verordnung Kostenübernahme

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Sport für Diabetiker</b>				
Sport für Diabetiker (30 – 80 Jahre)	Sportgemeinschaft Freiburg- Landwasser von 1970 e.V.  Sabine Tröster Tel. 13 53 13 sgl-triathlon@t-online.de  www.sgl-triathlon.de	Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr	Vereinsheim der Sportgemeinschaft Landwasser Auwaldstraße 1b 79110 Freiburg  Linien 1, 36 Moosweiher	5 € pro Monat  Senioren ab 70 Jahren 4,50 € pro Monat  kostenlose Schnupperstunde möglich
Diabetiker-Gruppe	PTSV Jahn Freiburg Geschäftsstelle Tel. 379 80  www.ptsv-jahn-freiburg.de	Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr	Karl-Burg-Halle PTSV Jahn Freiburg Schwarzwaldstraße 187- 189 79117 Freiburg  Linie 1 Hasemannstraße	für Vereinsmitglieder  mit Rezept oder Eigenanteil  Teilnahme für Nichtmitglieder möglich
<b>Krebsnachsorge</b>				
Rehabilitationssport nach Krebserkrankungen (Onkofit)	ArztForum Freiburg e.V. Hornusstraße 18 79108 Freiburg  Tel. 20 89 98 35 leschzinski@arztforumfreiburg.de  www.arztforumfreiburg.de	Termine auf Anfrage bei anbietenden Therapiezentren/ Geschäftsstelle	Orte auf Anfrage bei der Geschäftsstelle	Rehabilitationssport- angebot  mit ärztl.Verordnung Kostenübernahme  Wassergymnastik, Walking, Fitness- gymnastik mit untersch. Anspruch, Ausdauer- training- und Muskel- aufbau mit Geräten

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Krebsnachsorge</b>				
Sport in der Krebsnachsorge	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Frau Schmitt Tel. 0761/389918-44 info@ft1844-freiburg.de  www.ft1844-freiburg.de	Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg  Linie 1 Hasemannstraße	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder Rehasportverordnung
<b>Funktionstraining</b>				
Funktionstraining	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Tel. 38 99 18 – 44  info@ft1844-freiburg.de www.ft1844-freiburg.de		Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder Funktionstrainingsverordnung
Funktionstraining	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.  Frau Schmitt Tel. 38 99 18 - 44 info@ft1844-freiburg.de www.ft1844-freiburg.de	Freitag 11.00 – 12.00 Uhr	Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. Schwarzwaldstraße 181 79117 Freiburg	gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder Funktionstrainingsverordnung  Stütz- und Haltemuskulatur sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Prävention von Osteoporose, Arthrose.

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
Funktionstraining  Gezieltes Faszien- und Bindegewebestraining	Sport.reha Privatpraxis für Sportosteopathie, Physio- und Trainingstherapie  Frau Folkerts Telefon 0761/2172002  <a href="mailto:kontakt@sport-reha.com">kontakt@sport-reha.com</a> <a href="http://www.sport-reha.com">www.sport-reha.com</a>	Freitag 14.00 – 15.00 Uhr	Praxis sport.reha Wilhelmstraße 20 (Eingang Glacisweg 4) 79098 Freiburg  Linie 1, 3 Hauptbahnhof	10 x 100 €
<b>Gesundheitssport</b>				
Gesund und fit 50+ Frischluff-Fitness	Quartiersarbeit Weingarten-West Tel. 47 60 697	ab April Dienstag 10.00 -11.00 Uhr	Senioren-Aktivplatz Bugginger Str. 50 79114 Freiburg  Linie 3 Bugginger Straße	Probestunde gratis 2 € pro Stunde
Gesundheitssport für Ältere (50 – 80 Jahre)	Sportgemeinschaft Freiburg-Landwasser von 1970 e.V.  Birgit Sauer Tel. 13 53 13 <a href="mailto:sgl-triathlon@t-online.de">sgl-triathlon@t-online.de</a> <a href="http://www.sgl-triathlon.de">www.sgl-triathlon.de</a>	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr	Vereinsheim der Sportgemeinschaft Landwasser Auwaldstraße 1b 79110 Freiburg  Linien 1, 36 Moosweiher	5 € pro Monat  Senioren ab 70 Jahren 4,50 € pro Monat  kostenlose Schnupperstunde möglich

Angebot	Anbieter/in, Veranstalter/in, Ansprechpartner/in	Zeit	Ort	Kosten/Anmerkungen
<b>Atemwegserkrankungen</b>				
Rehabilitationssport für Patienten mit Atemwegserkrankungen	ArztForum Freiburg e.V. Hornusstraße 18 79108 Freiburg  Tel. 20 89 98 35 leschzinski@arztforumfreiburg.de <a href="http://www.arztforumfreiburg.de">www.arztforumfreiburg.de</a>	Freitag 14.45 – 15.45 Uhr (Hockergymnastik) Freitag 15.45 – 16.45 Uhr (mit höherem Fitnessanspruch)	Vereinsheim der SG Landwasser am Moosweiher	Rehabilitationssport- angebot  mit ärztl.Verordnung Kostenübernahme
<b>Gehirntraining</b>				
Integratives Hirnleistungstraining  Kurs 101.304.505	Volkshochschule Freiburg Ralf Jogerst Dipl.-Theologe, Fachkraft für Hirnfunktionstraining  Anmeldung Tel. 368 95 – 10 Sekretariat Frau Nowak Tel. 368 95 – 44 <a href="http://www.vhs-freiburg.de">www.vhs-freiburg.de</a>	ab Mittwoch 03.03. 17.30 – 19.00 Uhr	Pflegeheim Heiliggeiststift Saal Deutschordensstraße 4 79104 Freiburg  Linien 2, 10, 14, 27 Siegesdenkmal	63 € (8x)
<b>Gehirntraining</b>				
Gesundheitssport für Ältere mit Gedächtnistraining	Pfarrei St. Cyriak u. Perpetua	Mittwoch 9:15- 10:15 am letzten Mittwoch im Monat von 9:15- 10:45	Pfarrei St. Cyriak und Perpetua, Prinz-Eugen-Str. 2, 79102 Freiburg  Linie2 Lorettostraße	2,50 €  mit Gedächtnistraining: 4;50 €