

TURA REHA - SPORT

Der Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit einer chronischen Erkrankung ein und ist auf Art und Schwere sowie den körperlichen Zustand der Betroffenen abgestimmt.

Die Einschätzung der eigenen körperlichen Belastbarkeit und ein besseres Lebensgefühl sind Grundvoraussetzungen für ein selbst bestimmtes Leben im Alltag.

Unsere lizenzierten und qualifizierten Trainer/innen vermitteln Ihnen wieder Freude an Bewegung.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Ärztliche Verordnung (Formular 56 oder Bogen G850)
- Genehmigung der Verordnung durch die Kranken- oder Rentenversicherung
- Die Teilnahme ist auch als Privatversicherer oder Selbstzahler möglich

Die Geschäftsstelle erteilt Ihnen gerne weitere Auskünfte.



TURA Harksheide e.V.
von 1945

Am Exerzierplatz 16
22844 Norderstedt

Telefon 040/ 525 21 18

 info@tura-harksheide.de
rehasport@tura-harksheide.de

 www.tura-harksheide.de

Geschäftszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag
von 09.15 Uhr bis 12.00 Uhr
Dienstag von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Donnerstag von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr
Freitag von 08.30 Uhr bis 09.30 Uhr

oder sprechen Sie gerne auf den
Anrufbeantworter. Wir rufen Sie zurück!

TURA



REHA - SPORT

Herzsport, Lungensport,
Rehasport Orthopädie
und Osteoporose, Onkologie
Gefäßtraining (PAVK)
und Sport mit Diabetes





TURA

HERZSPORT



Montag: 08:00 - 09.15 Uhr
Montag: 09:15 - 10:30 Uhr
 Sporthalle Fadens Tannen 30 mit Karen B.

Mittwoch: 08:45 - 10:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch: 11:00 - 12:00 Uhr
 Sporthalle Fadens Tannen 30 mit Karen K.

Mittwoch: 16:30 - 17:45 Uhr
Mittwoch: 17:45 - 19:00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Lisa Sch.
 Am Exerzierplatz 16

Freitag:
-Herzinsuffizienz- 11.00 - 12.00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Sabine S.
 Am Exerzierplatz 16

Medizinische Betreuung:
 Frau Dr. Karrasch
 Frau M. Riede
 Herr Dr. Ahmadiar
 Herr Dr. Mansfeld
 Herr Manfred Hullmann
 Frau Katharina Reymann

Herr Dr. Geuer
 Frau Sarah Hill
 Herr Thorsten Boldt
 Herr Florian Riebau
 Herr Frank Hübner

PAVK Gefäßsport



Dienstag: 10.00 - 11.00 Uhr
Dienstag: 15:00 - 16:00 Uhr
 TURA Raum Blau/Gemeinschaftsraum mit Sabine S.
 Am Exerzierplatz 16

REHASPORT ORTHOPÄDIE UND OSTEOPOROSE



Montag: 9:00 - 10:00 Uhr
Montag: 10:00 - 11:00 Uhr
Montag: 11:00 - 12:00 Uhr
 TURA Gemeinschaftsraum mit Ilke N.
 Am Exerzierplatz 16

TURA



REHASPORT ORTHOPÄDIE UND OSTEOPOROSE

Montag: 09:00 - 10:00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Julia R.
 Am Exerzierplatz 16

Montag: 11:00 - 12:00 Uhr
 TTC Savoy mit Thorsten K.
 Am Exerzierplatz 16

Dienstag: 18:00 - 19:00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Karen K.
 Am Exerzierplatz 16



Mittwoch: 09:00 - 10:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 11:00 Uhr
 TURA Gemeinschaftsraum mit Ilke N.
 Am Exerzierplatz 16

Mittwoch: 17:30 - 18:30 Uhr
 Halle, GS Weg am Denkmal 9a mit Ilke N.

Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Ina v.L.
 Am Exerzierplatz 16

Donnerstag: 10.00 - 11.00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Ilke N.
 Am Exerzierplatz 16



Donnerstag: 12.00 - 13.15 Uhr
 TTC Savoy mit Karen B.
 Am Exerzierplatz 16

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Heike R.
 Am Exerzierplatz 16

Freitag 09.00 - 10.00 Uhr
Freitag 10.00 - 11.00 Uhr
 TURA Gemeinschaftsraum mit Ilke N.
 Am Exerzierplatz 16



TURA

LUNGENSORT UND SPORT MIT DIABETES

Dienstag: 15:00 - 16:00 Uhr
Dienstag: 16:00 - 17:00 Uhr
Dienstag: 17:00 - 18:00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Karen K.
 Am Exerzierplatz 16

Mittwoch: 15.15 - 16.15 Uhr
 TURA Raum Blau mit Sabine S.
 Am Exerzierplatz 16

Freitag: 10.00 - 11.00 Uhr
 TURA Raum Blau mit Sabine S.
 Am Exerzierplatz 16



REHASPORT ONKOLOGIE

Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr
 Rehasport für Männer nach Krebs

Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr
 Gemeinsam stark - Rehasportgruppe für Frauen nach Brustkrebs

TURA Raum Blau mit Sabine S.
 Am Exerzierplatz 16

Bitte nur mit Voranmeldung in der Geschäftsstelle - danke!