

Reha-Kurs Orthopädie

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag: Freitag

Uhrzeit: 8:45 – 9:35 Uhr

Wo: TB Sporthalle

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat, z.B. Rücken-, Schulter-, Knie-, oder Hüftproblemen, Arthrose, Osteoporose oder nach Operationen und Verletzungen.

Auch bei muskulären Verspannungen und Haltungsschäden kann der Reha-sport unterstützend wirken.

Die Teilnahme erfolgt in der Regel mit ärztlicher Verordnung. Bei Ihrer Krankenkasse können Sie die Übernahme dieses Kostenbeitrags beantragen. Aber auch ohne Verordnung können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Pro Teilnahme beträgt der Betrag für Mitglieder 3,50 € und für Nichtmitglieder 8 €. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. In den Schulferien fallen die Übungsstunden aus.

Im Kurs erwarten dich gezielte Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Körperhaltung.

Zum Einsatz kommen häufig Kleingeräte wie Therabänder, Gymnastikbälle oder leichte Gewichte.

Trainiert wird in kleinen Gruppen und mit individuell angepasster Belastung unter Anleitung einer Sport- und Gymnastiklehrerin.

Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, den Körper zu stabilisieren, die körperliche Belastbarkeit zu verbessern und mehr Sicherheit und Freude an Bewegung im Alltag zu gewinnen.

Kursleiterin: Marisol Reyes Sanmartin

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: buero@tb-beinstein.de

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>