

Ambulante Orthopädie-Sportgruppe

Informationsblatt

Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Verschleißerkrankungen an allen großen Gelenken (Hüfte, Knie, Schulter, usw.), Beeinträchtigungen und Funktionsstörungen der Muskulatur und der Gelenke, Rückenschmerz mit und ohne Bandscheibenschäden, Osteoporose oder nach Operationen.

Zielsetzung:

Unter Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter werden folgende Trainingsziele verfolgt:

- Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur,
- Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verminderung muskulärer Dysbalancen,
- Mobilisationsübungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit,
- Rumpfstabilisationstraining,
- Entspannungstraining

Trainingszeit: Montag, 18:30 – 19:15 Uhr

Trainingsort: Franz-Schiebl-Sporthalle, Jahnstraße 15

Teilnahmevoraussetzung:

Für die Rehabilitationsmaßnahme muss eine Verordnung (mit eingetragener Diagnose) des Haus- oder Facharztes oder der Rentenversicherung, sowie die dafür erforderliche Genehmigung des Kostenträgers, vorliegen.

Teilnehmergebühren:

- Teilnehmer **mit** Kostenübernahmebestätigung der Krankenkasse zahlen keine Gebühr.
- Teilnehmer **ohne** Kostenübernahmebestätigung der Krankenkasse:
TSV-Mitglieder 6,00 € / Übungsveranstaltung
Nichtmitglieder 10,00 € / Übungsveranstaltung

Nähere Auskünfte erhalten Sie über unsere Geschäftsstelle:

Frau Ulrike Koske,

E-Mail: ulrike.koske@tsvek.de

TSV Eintracht Karlsfeld e.V.	Geschäftsstelle	Jahnstr. 15	85757 Karlsfeld
	<u>Öffnungszeiten:</u>		
Telefon	(08131) 61207-10	Montag bis Freitag	09.00 – 11.00 Uhr
Fax	(08131) 61207-20	Dienstag	16.00 – 18.00 Uhr
E-Mail	tsvek@tsvek.de	Donnerstag	16.00 – 19:30 Uhr