



TuS Oberbrügge 1870 e.V.

Ab Februar 2014

REHA-Sport

Rehabilitationssport für den orthopädischen Bereich

**dienstags von 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
donnerstags von 20:00 bis 20:45 Uhr**

Der Rehabilitationssport spielt bei der medizinischen Rehabilitation eine besondere Rolle. Sein Ziel ist es, durch gezielte Übungen, die auf die Art und Schwere der Erkrankung oder Behinderung und den individuellen gesundheitlichen Allgemeinzustand der Menschen abgestimmt sind, das Rehabilitationsziel zu erreichen oder zu sichern. Das Risiko für das Auftreten von Folgeschäden wird vermindert. Vorrangiges Ziel des Rehabilitationssports ist es, die eigene Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren. Bei den Übungen fließen sportmethodische und pädagogische Aspekte ein. Weitere Ziele sind Regelmäßigkeit und Langfristigkeit bei der sportlichen Betätigung, eine langfristige Steigerung der Belastung, Gruppendynamik sowie Steigerung der Lebensqualität.

Wir möchten, dass Sie das positive Gefühl genießen, sich selbst und Ihrem Körper etwas nachhaltig Gutes zu tun und deshalb bieten wir

- **allen Mitgliedern des TuS Oberbrügge (kostenlos)**
- **allen Nichtvereinsmitglieder mit einem Kostenbeitrag von 5,- €**
 - **oder jedem mit einer ärztlichen Verordnung, die von der Krankenkasse genehmigt wurde (kostenlos),**

die Trainingseinheiten an.

Unsere zertifizierte Übungsleiterin Kerstin Middelhoff, die im letzten Jahr die erforderliche Qualifikation erworben hat, steht Ihnen unter der Telefonnummer 02353 6698834 für alle Fragen zur Verfügung