



TUS HARBURG!
...TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ

Wir aktivieren und begleiten Sie!

KOSTENFREI FÜR ALLE!

Wir unterstützen Sie mit unserem fachlichen Know-how, einem erstklassigem Kursangebot und einer persönlichen, zielgerichteten und individuellen Betreuung in einer familiären Atmosphäre.

REHA & FT

**Beratung und Kursvergabe nach
Terminvereinbarung**

Turn- und Schwimmverein
Harburg/ Wilhelmsburg v.1894 e.V.
Bostelbeker Damm 2
21079 Hamburg

Telefon: 040/ 790 166 - 13 (Rezeption)
- 12 (Geschäftsstelle)
- 20 (Telefax)

info@tus-harburg.de

www.tus-harburg.de

REHA & FT

Rehabilitationssport & Funktionstraining

→ alle Teilnehmer mit einer entsprechenden Verordnung (Muster 56) des behandelnden Arztes und der Genehmigung der Krankenkasse, können – im Rahmen der Verfügbarkeit - an diesem Gruppentraining kostenlos teilnehmen.

→ Rehabilitationssport und Funktionstraining sind ergänzende Maßnahmen zur medizinischen Rehabilitation.

→ neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit trägt das gemeinsame Üben in festen Gruppen dazu bei, den Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen zu unterstützen und damit den Selbsthilfecharakter der Leistung zu stärken.

→ qualifizierte Übungsleiter begleiten die Teilnehmer aktiv durch die jeweilige Kurseinheit

→ Ziel ist es, die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit zu stärken und den Spaß am Sport in der Gruppe gemeinsam zu erleben.

→ Teilnehmer werden zu selbständigem, eigenverantwortlichem und langfristigem Bewegungstraining motiviert...

„Die Rehabilitationsträger begrüßen eine Mitgliedschaft in den Rehabilitationssportgruppen bzw. Funktionstrainingsgruppen auf freiwilliger Basis, um die eigenverantwortliche Durchführung des Bewegungstrainings zu fördern und nachhaltig zu sichern.“

Wir helfen Ihnen dabei, indem wir Ihnen während der Laufzeit Ihrer Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining eine weitere Ersparnis ermöglichen.

Sprechen Sie uns an und finden Sie heraus, was **TRAINING UND SPASS MIT KOMPETENZ** für uns bedeutet...

REHA & FT

Trockengymnastik

→ Alle Trainingseinheiten nur als Gruppentraining (max. 15 Teilnehmer)

→ Die beabsichtigten Trainingsziele werden mit Hilfe von angepassten Übungen und unter Berücksichtigung von bereits bestehenden Verletzungen und/ oder Belastungseinschränkungen der Teilnehmer erreicht

→ Ganzkörpertraining fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht

→ Hierbei werden spezielle Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule dem Kursteilnehmer vermittelt

→ Kursdauer für **REHA** 45 Min.
FT 30 Min.

REHA & FT

Wassergymnastik

→ Alle Trainingseinheiten nur als Gruppentraining in unserem vereinseigenem Bewegungsbad (max. 15 Teilnehmer)

→ Wassertemperatur ca. 31°

→ mit Hilfe des Wasserwiderstandes wird auf spezielle körperliche Strukturen wie Muskeln, Gelenke und Faszien eingewirkt und diese gekräftigt und stabilisiert

→ durch die Auftriebskraft des Wassers wird der Körper entlastet, d.h. alle Aufwärtsbewegungen werden unterstützt und alle Abwärtsbewegungen werden gedämpft; insbesondere übergewichtige Personen und Personen mit bestehenden Verletzungen und/ oder Beweglichkeitseinschränkungen profitieren hiervon

→ leichter Einstieg und viel Spaß für alle Teilnehmer

→ Kursdauer für **REHA** 45 Min.
FT 20 Min