



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.

Kurse im Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
REHA BBP 08:15 Uhr 45 Min.	WORKOUT Body 08.15 Uhr 55 Min.			
WORKOUT Body 09.15 Uhr 55 Min.	WORKOUT Body 09:30 Uhr 55 Min.		WORKOUT Body 10:00 Uhr 55 Min.	
REHA BBP 10.30 Uhr 45 Min.	QI GONG 11.00 Uhr 55 Min.	HATHA YOGA 10:15 Uhr 90 Min.		
REHA Hocker 11.30 Uhr 45 Min.	TAI CHI 12.15 Uhr 55 Min.		REHA BBP 12.00 Uhr 45 Min.	
REHA BBP 12.30 Uhr 45 Min.			REHA Hocker 13.00 Uhr 45 Min.	
			FT Orthopädie 14.00 Uhr 30 Min.	
		Betriebssport		
	REHA BBP 16.00 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 16:15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 16.00 Uhr 45 Min.	
	REHA Rücken 17.00 Uhr 45 Min.		REHA Rücken 17.00 Uhr 45 Min.	Cheerleading 16:30 Uhr bis 19:45 Uhr
	Geschlossene 18:00 Gruppe	Geschlossene 18:00 Gruppe	INDOOR CYCLING 18.00 Uhr 75 Min.	
MANTRA SINGEN 19:15 Uhr 30 Min.	FT Orthopädie 19.45 Uhr 30 Min.		TABATA WORKOUT 19.30 Uhr 55 Min.	
HATHA YOGA 19:45 Uhr 90 Min.				

Kurse im Bewegungsbad

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aqua Fitness 07.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 07.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 07.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 7.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 07:45 Uhr 45 Min.
Aqua Fitness 08.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 08.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 08.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 08.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 08.45 Uhr 45 Min.
Aqua Fitness 09.45 Uhr 45 Min.	Kita 09.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 09.45 Uhr 45 Min.	Kita 09.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 09.45 Uhr 45 Min.
Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 10.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 10.45 Uhr 45 Min.
REHA Rücken 11.45 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 11.45 Uhr 45 Min.	FT Orthopädie 11.45 Uhr FT Orthopädie	Aqua Fitness 11.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 11.45 Uhr 45 Min.
FT Orthopädie 12.45 Uhr FT Orthopädie	FT Orthopädie 12.45 Uhr FT Orthopädie	REHA Rücken 12.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 12.45 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 12.45 Uhr 45 Min.
DRK	REHA Rücken 13.45 Uhr 45 Min.	DRK	REHA Rücken 13.45 Uhr 45 Min.	
FT Orthopädie 18.15 Uhr FT Orthopädie	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	FT Orthopädie 18.15 Uhr FT Orthopädie	Aqua Fitness 18.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 18.15 Uhr 45 Min.
REHA Rücken 19.15 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 19.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 19.15 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 19.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 19.15 Uhr 45 Min.
REHA Rücken 20.15 Uhr 45 Min.		REHA Rücken 20.15 Uhr 45 Min.	Aqua Fitness 20.15 Uhr 45 Min.	REHA Rücken 20.15 Uhr 45 Min.