



TUS HARBURG!
... TRAINING & SPASS MIT KOMPETENZ



Tübinger Hüftkonzept

Liebe Mitglieder,
liebe Interessenten,

im Rahmen meiner Bachelorarbeit, die zum erfolgreichen Abschließen meines Studiums erforderlich ist, wird der TuS Harburg e.V. ab dem 10.10.2023 das Tübinger Hüftkonzept als Kursformat anbieten.

Was ist das Tübinger Hüftkonzept?

Das Tübinger Hüftkonzept ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Hüftarthrose zugeschnitten. Durch dieses körperliche Training besteht die Möglichkeit, das Beschwerdebild in Bezug auf Hüftarthrose zu verringern und die Aktivitäten des täglichen Lebens besser zu bewältigen. Es dient als nicht-operative Therapiemöglichkeit.

Neben dem Kurs bei uns im Sportzentrum, muss/sollte in derselben Woche eine Wiederholung der Kursinhalte zu Hause durchgeführt werden.

Für wen ist das Tübinger Hüftkonzept geeignet?

Speziell für Menschen mit Hüftarthrose, aber auch für alle anderen Hüftprobleme.

Was ist der Kursinhalt?

Durch gezielte Übungen im Liegen oder Sitzen mit und ohne Kleingeräten sowie im Stehen mit Balanceübungen wird die Muskulatur „Rund um die Hüfte“ gekräftigt und das Gleichgewicht trainiert.

Wann findet der Kurs statt?

Dienstags 19:00 – 19:45 Uhr

im Sportzentrum TuS Harburg e. V. – Bostelbeker Damm 2, 21079 Hamburg

Was kostet die Teilnahme?

Der monatliche Mitgliedsbeitrag setzt sich wie folgt zusammen:

15,00 € Grundbeitrag
5,00 € Zusatzbeitrag

Was muss ich tun, wenn ich Interesse habe?

Melde dich an unserer Rezeption unter:

Tel.: 040/790 166-13

WhatsApp/Signal: 0152/55344347

E-Mail: info@tus-harburg.de

Unser Team steht dir für weitere Informationen oder Fragen gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüße

Jonathan Bahrs
(dualer Student Sportökonomie)

Christian Heidusch
(Sportlicher Leiter und Betreuer)

1

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse • IBAN DE67200505501079212096 • BIC HASPDEHHXXX • Gläubiger ID DE57ZZZ00000282959

Anschrift: Turn- und Schwimmverein Harburg/Wilhelmsburg von 1894 e.V. • Bostelbeker Damm 2 • 21079 Hamburg

Kontakt: Telefon: 040/ 790 166-0 • Telefax: 040/ 790 166-20 • E-Mail: info@tus-harburg.de • www.tus-harburg.de

Vereinsvorstand: Hartmut Wegert **Vereinsregister:** Amtsgericht Hamburg • VR 5582 **USt-ID-Nr.** DE 17/ 444 05269