

Wann:

Dienstag: 16.30 – 17.15 Uhr

Dienstag: 17.45 – 18.30 Uhr

Mittwoch: 07.25 – 08.10 Uhr

Mittwoch: 08.15 – 09.00 Uhr

Donnerstag: 09.50 – 10.35 Uhr

Wo:

TVM-Halle

Heubacher Straße 3

73563 Mögglingen

Anmeldung:

Geschäftsstelle TV-Mögglingen

Dienstag: 17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag: 17.00 – 19.00 Uhr

☎ 071 74-58 00

✉ info@tvm-online.de

Auf Ihr Kommen freuen sich

Claudia Lutzei

Übungsleiterin:

Rehasport, Pilates, Prävention,

Fitness und Gesundheit,

Aerobic, Indoor-Cycling

Daniela Reader

Übungsleiterin:

Rehasport



beim



Was ist eigentlich Rehasport?

Vorrangiges Ziel des Reha-Sports ist es, die Gesundheit zu stärken und zunächst unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren.

Regelmäßigkeit und Langfristigkeit der sportlichen Betätigung, langfristige Steigerung der Belastung, Gruppendynamik sowie Steigerung der Lebensqualität sind weitere Ziele.



Sport ist Bewegung und Begegnung

- Förderung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verminderung operationsbedingter Bewegungseinschränkungen
- Verbesserung des Herzkreislaufsystems
- Haltungs- und Koordinationsschulung
- Spaß, Lebensfreude und Wohlbefinden
- Entspannung
- Bewegungsspiele
- Positives Erleben der eigenen Körperlichkeit
- Motivation zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Erfahrungsaustausch und Gemeinschaftsgefühl

Sport und Bewegung fördern Körper und Geist, Fitness und Wohlbefinden.

Sprechen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt darauf an, dass Sie gerne in einer „Rehasport“ Gruppe teilnehmen würden.

Ihre Ärztin bzw. Arzt kann Ihnen den Sport nach Rezept verordnen. Grundlage für die ärztliche Verordnung von „Rehasport“ ist die Rahmenvereinbarung, die zwischen den Rehabilitationsträgern (Krankenkassen, Rentenversicherung) und dem Deutschen Behindertensportverband unter Beteiligung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung abgeschlossen worden ist. Die Verordnung kann über die Verordnungsbögen Formular 56 (Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport) oder das Formular G850 der Deutschen Rentenversicherung (Verordnung von Rehasport oder Funktionstraining erfolgen).

Es besteht ein Versicherungsschutz über den Verein.

Hinweis für die Ärzte:

Rehasport fällt nicht unter die Budgetierung.