



NEU: Rehasport Orthopädie und Krebs beim TV Oberstedten

Wir erweitern unsere Rehasport-Abteilung und begrüßen dazu Doris Breiffelder in unserem Team. Doris ist ausgebildete Trainerin für Gesundheits- und Rehasport und wird ab März vier neue Rehasportgruppen im Bereich Orthopädie und zwei onkologische Gruppen anbieten.

Orthopädischer Rehasport wird bei allen Krankheiten am Bewegungsapparat verordnet. Dazu gehören z.B. Haltungsschäden, Bandscheibenvorfälle, Schulterschmerzen, Arthrosen und Gelenkprothesen. Bei akuten oder chronischen Krankheitsbildern kann durch die gezielten Übungen eine Verbesserung der Beschwerden erreicht werden.

Der Rehasport nach Krebserkrankungen hilft den Teilnehmern dabei, ihre körperliche und psychische Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen. Regelmäßige Bewegung lindert die Nachwirkungen der Therapie wie Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Muskel- und Knochenschwund und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Für die Teilnahme am Rehasport ist eine ärztliche Verordnung erforderlich. Üblicherweise werden 50 Trainingseinheiten á 60 Minuten verordnet. Die Kosten übernehmen zu 100% die Krankenkassen.

Die neuen Rehasportgruppen finden an folgenden Tagen statt:

Dienstag	9.30 – 10.30 Uhr	Orthopädie
	11 – 12 Uhr	Orthopädie
Donnerstag	17:15 – 18:15 Uhr	Krebserkrankungen
	18.30 – 19.30	Orthopädie
Freitag	9 – 10 Uhr	Orthopädie
	11 – 12 Uhr	Therapiebegleitende Bewegung für onkologische Patienten

Für alle Rehasportgruppen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie sich dazu bei Doris Breiffelder unter rehasport@tv-oberstedten.de oder telefonisch 0179-3897323.