

Unser Kursangebot
für
Ihre **GESUNDHEIT!**



für den Körper
für die Gesundheit
für **DICH!**

rehasport TVL
Lenzinghausen

Wirbelsäulengymnastik Indikation:

- Stütz- & Bewegungsapparat
- Wirbelsäulen- & Haltungsschäden
- Osteoporose ■ Gelenkschäden ■ Endoprothesen

MONTAG

- 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
- 10:15 Uhr - 11:15 Uhr
-
- 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
- 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

DIENSTAG

- 08:00 Uhr - 09:00 Uhr
- 09:15 Uhr - 10:15 Uhr
- 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
- 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
- 19:45 Uhr - 20:45 Uhr

MITTWOCH

- 08:45 Uhr - 09:45 Uhr
- 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
- 14:00 Uhr - 15:00 Uhr
- 15:30 Uhr - 16:30 Uhr
-
- 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
- 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

Donnerstag

- 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
- 10:15 Uhr - 11:15 Uhr
-
- 17:00 Uhr - 18:00 Uhr
- 18:15 Uhr - 19:15 Uhr
- 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

FREITAG

- 08:15 Uhr - 09:15 Uhr
- 09:30 Uhr - 10:30 Uhr
- 14:45 Uhr - 15:45 Uhr
- 15:50 Uhr - 16:50 Uhr
- 17:00 Uhr - 18:00 Uhr

SAMSTAG

- 10:30 Uhr - 11:30 Uhr



Weitere Sportangebote finden Sie im Internet unter

www.tv-lenzinghausen.de

Leitung: Manuela Mertelsmann

für den Rehabilitations - und Gesundheitsbereich
Fachübungsleiterin, Rehasport / Orthopädie,
DTB Pilates-Trainerin

Kursleitung: Antje Riedel

Fachübungsleiterin, Rehasport / Orthopädie

Kursleitung: Sabrina Koring

Fachübungsleiterin, Rehasport / Orthopädie

Kursleitung: Lena Pöpping

Sport - u. Gymnastiklehrerin / Sporttherapeutin

Fachübungsleiterin Rehasport / Orthopädie

Kursleitung: Kristina Nieswand

Sport - u. Gymnastiklehrerin / Fachübungsleiterin Orthopädie

TV Lenzinghausen e.V.

Verein für Reha- & Gesundheitssport

Bielefelder Straße 137 - 32139 Spenge

E - Mail: tvlenzinghausen.mm@gmail.com

Anmeldung telefonisch oder persönlich unter

Telefon: 05225 8748533

Bürozeiten

Mo	09:00 Uhr - 13:00 Uhr 17:00 Uhr - 20:00 Uhr
Di	09:00 Uhr - 13:00 Uhr 17:00 Uhr - 19:00 Uhr (HERBST)
Mi	09:00 Uhr - 14:00 Uhr 16:30 Uhr - 18:00 Uhr
Do	11:30 Uhr - 13:00 Uhr
Fr	10:30 Uhr - 13:00 Uhr
Sa	09:00 Uhr - 13:00 Uhr



für den Körper
für die Gesundheit
für **DICH!**

rehasport TVL Lenzinghausen



Für den Körper!

1-2-3 Schritten einfach zu uns ...

1. Verordnung für Rehabilitationssport vom Arzt & Orthopäden
2. Genehmigung durch ihre Krankenkasse

3. Und los geht's!

Was ist denn eigentlich Rehasport?

Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern angeleitet.

Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird.

Rehasport richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können.

Er eignet sich besonders für Personen mit chronischen und akuten Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.



Für die Gesundheit!



Die Vorteile des Rehasports

- Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit steigern
- Mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination erlangen
- Gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen vermindern
- Verbesserung der Belastungsfähigkeit im Alltag durch kontinuierliches Training und Kraftaufbau
- Stress reduzieren und inneren Ausgleich finden
- Vorbeugen von Altersbeschwerden durch Erhalt der Beweglichkeit
- Motivation durch die Gruppe
- Erleben einer verbesserten Lebensqualität
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- Ärztlich verordnet

Von Krankenkassen bezahlt

Für Dich!



Rehasport ist für alle Altersgruppen

