

## Reha-Kurs Orthopädie

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag:	Dienstag	Dienstag
Uhrzeit:	17:00 – 17:55 Uhr	18:15 – 19:05 Uhr
Wo:	TB Sporthalle	Beinsteiner Halle

Sie erhalten von Ihrem Arzt eine Verordnung für den Reha-Kurs Orthopädie. Bei Ihrer Krankenkasse können Sie die Übernahme dieses Kostenbeitrags beantragen.

Aber auch ohne Verordnung können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Pro Teilnahme beträgt der Betrag für Mitglieder 3,50 € und für Nichtmitglieder 8 €.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. In den Schulferien fallen die Übungsstunden aus.

Das ideale Training für alle, die etwas gegen „das Kreuz mit dem Kreuz“ tun möchten.

Egal, ob du Rückenschmerzen hast und etwas dagegen tun möchtest, oder ob Du direkt gegensteuern möchtest, hier tun wir etwas für einen gesunden, starken Rücken.

Im Mittelpunkt der Stunde stehen funktionelle Übungen mit und ohne Hilfsgeräte, die gezielt die Rumpf- und Rückenmuskulatur stärken. Aber auch das Training der Koordination und des Gleichgewichts gehören dazu. Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird gefördert, genauso wie die Vermittlung einer gesunden Körperhaltung.

Eine Entspannungsphase rundet unsere Stunde ab.

Sie werden von unserer erfahrenen Fachübungsleiterin professionell betreut:

Heide Lang-Murzynowski

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>