



Haben Sie die Genehmigung erhalten und sind Sie an unserem Angebot interessiert?

Dann melden Sie sich bitte unter der
Tel. Nr.: 09231/879896 oder 09231/98017
E-Mail: rehabilitationssport-iws@t-online.de

Übungsveranstaltungen finden statt:

Mittwoch von 18.00 – 19.00 Uhr
Städtische Turnhalle, Marktredwitz
(neben der Grundschule)

Montag von 17.30 – 18.30 Uhr
Gymnastikraum, Leutendorfer Str. 10,
Marktredwitz (Firmengelände Sievert)
Montag von 18.40 - 19.40 Uhr
Gymnastikraum, Leutendorfer Str. 10,
Marktredwitz (Firmengelände Sievert)

jeden 1. Und 3. Montag im Monat
von 18.00-19.00 Wassergymnastik
im Städtischen Hallenbad, Marktredwitz

www.tvo-marktredwitz.de



T.V.O. 1897
Marktredwitz e.V.

Sie haben...

Rückenschmerzen?

Wirbelsäulenerkrankungen?

Osteoporose?

Arthrose?

Wir haben die Lösung!

Informieren Sie sich jetzt über
Rehabilitationssport -
für Jung und Alt!

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitation bedeutet die Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Zustands nach Krankheit oder Unfall zur Wiedereingliederung in Arbeit, Beruf und Gesellschaft.

Rehabilitationssport hat das Ziel, die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern und **Hilfe zur Selbsthilfe** zu bieten.

Der Reha-Sport stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar und ist für alle Altersgruppen geeignet. Es werden auf das jeweilige Beschwerdebild abgestimmte, spezifische Übungen in der Gruppe während der regelmäßigen Übungsveranstaltungen ausgeführt.

Ziele:

- Positive Auswirkung auf Alltagsbeschwerden
- Schmerzlinderung
- Haltungskorrektur mit Tipps für den Alltag
- Entspannung und Lockerung der beanspruchten Muskulatur
- Herstellung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Allgemeine Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates

Zusätzlich bieten wir zur Entlastung der Gelenke Wassergymnastik in Form von Einzel-, Partner-, und Gruppenübungen an.

Mögliche Krankheitsbilder im Bereich Orthopädie:

- Wirbelsäulen- und Haltungsschäden
- Osteoporose
- Arthrose
- Nach Operationen am Bewegungsapparat
- Chronische Schmerzen

Qualitätssicherung:

Die ambulanten Übungsveranstaltungen werden von Fachübungsleiterinnen bzw. Therapeuten mit besonderem Qualifikationsnachweis geleitet und überwacht.

Bereits seit 1998 bietet der TVO 1897 e.V. Marktredwitz gesundheitsorientierte Sportangebote, wie Kinderturnen, Gymnastik mit Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit und Rehabilitationssport neben der Sparte Handball an.

Der **Rehabilitationssport** wird von den Rehabilitationsträgern anerkannt.

Sind Sie von diesen Beschwerden betroffen oder möchten Sie Ihre Gesundheit verbessern?

Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, ob Sie Rehabilitationssport betreiben sollen oder können. Dieser wird Ihnen bei entsprechender Diagnose eine Verordnung ausstellen, die Sie dann zur Genehmigung bei Ihrer Krankenkasse, der Gesetzlichen Rentenversicherung oder der Unfallversicherung einreichen.

