

In Kooperation In Kooperation mit:



und dem Verein:



Neu:

Rückenkurs / Funktionelle Gymnastik auf ärztliche Verordnung
„Rehabilitationssport: Wirbelsäule und Gelenk intensiv“
Beginn: Donnerstag, 29. September 2011, 20:15 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Beschwerden an der Wirbelsäule und an den Gelenken, die in Gruppenform in mittlerer bis hoher Intensität ihre koordinativen Fähigkeiten und die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur trainieren möchten. Die Therapeutin stimmt die Übungen auf das jeweilige Beschwerdebild ab und achtet darauf, dass die Freude an der Bewegung und der Spaß am Miteinander nicht zu kurz kommen. Sie lernen auch, wie Sie Ihre Haltung verbessern und Ihre Gleichgewichtsfähigkeit trainieren können.

Kostenübernahme durch ärztliche Verordnung: Für den Kurs kann der Arzt eine ärztliche Verordnung über 50 Übungseinheiten (in 18 Monaten zu absolvieren) ausstellen. **Die Verordnung belastet nicht das Heilmittelbudget des Arztes.** Die Krankenkasse genehmigt die Verordnung und übernimmt die Kosten. Für einen guten Erfolg ist eine regelmäßige Teilnahme Voraussetzung.

Infoabend: Donnerstag, 15. September 2011, 20:15 Uhr

Die Kursleiterin informiert über Inhalte, Zielsetzungen, und hilft Ihnen, eine ärztliche Verordnung für den Kurs zu bekommen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Leiterin des Kurses, Frau Leschzinski, Sportwissenschaftlerin M.A., Rückeschullehrerin und Übungsleiterin . „Sport bei Orthopädischen Erkrankungen“. Tel. 0761- 55007 oder im Quartiersbüro.