

## **TuS Horhausen-Reha-Sport**

Aufgrund der starken Nachfrage beim TuS Horhausen im Bereich des Rehabilitationssportes Orthopädie bietet der Verein ab dem 14.10.2019 von 18:00 - 19:00 h eine zusätzliche Stunde an.

Unsere erfahrene Übungsleiterin, Regine Heym, wird die Stunde leiten. Die Übungsstunden sind vielfältig und bestehen aus mehreren Elementen wie Mobilisations-, Kraft- und Dehnübungen, um die Körperwahrnehmung zu schulen und damit Schon- und Fehlhaltungen bewusst zu machen. Ergänzt wird das Programm durch Übungen für die geistige Fitness, in denen Denken und Bewegung kombiniert werden, Entspannungseinheiten und kleinen Spielen in der Gruppe. Teilnehmer können in einer vertrauensvollen Gruppenatmosphäre entsprechend ihrer jeweiligen körperlichen Möglichkeiten trainieren.

Das Angebot ist nach Verordnung durch den Arzt und der Genehmigung durch die jeweilige Krankenkasse für die Teilnehmer kostenlos und umfasst 50 Stunden, die innerhalb von 18 Monaten wahrgenommen werden können.

Anmeldungen (und weiter Informationen) bitte über *Doris Lehnard*, 02687/8002, e-mail: [dorislehnard@t-online.de](mailto:dorislehnard@t-online.de).

Wichtig ist, dass Sie uns mitteilen, ob für Sie ein Mattenprogramm möglich ist oder nicht. Je nach Mehrheit der Anmeldungen wird das Training dann entweder als Stuhlgruppe oder als Trainingsprogramm inklusive Übungen auf dem Boden angeboten. Der Kurs wird durchgeführt, sobald die Mindestteilnehmerzahl von 10 erreicht ist.

Der TuS Horhausen und die Übungsleiterin freuen sich, dieses Angebot ausweiten zu können und natürlich auf Sie, als neue Teilnehmer.