

### **Termine:**

Dienstag: 17:00 - 17:45 Uhr  
Übungsleiterin: Annegret Tomczak

Mittwoch: 10:00 - 10:45 Uhr  
Übungsleiterin: Margarete Steinbach

Donnerstag: 16:30 - 17:15 Uhr  
Übungsleiterin: Annegret Tomczak



### **Übungsstätte:**

Turnverein Börnig-Sodingen  
Sportzentrum Falkschule  
Castroper Str. 184  
44627 Herne



### **Für weitere Auskünfte:**

Internet: [www.tbs-herne.de](http://www.tbs-herne.de)  
E-Mail: [info@tbs-herne.de](mailto:info@tbs-herne.de)  
Annegret Tomczak  
Tel.: 02323 / 32025



# ***In der Bewegung liegt die Kraft***

Rehabilitationssport  
beim  
Turnverein Börnig-Sodingen

Turnverein  
Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.  
Castroper Str. 184  
44627 Herne



## ***In der Bewegung liegt die Kraft***

### Rehabilitationssport beim Turnverein Börnig-Sodingen

#### ***Wer sind wir?***

Ein traditionsreicher und gesundheitsbewußter Turnverein. Wir bieten neben den klassischen Turnsportarten, gesundheitsorientierten Bewegungssport an. Hierfür haben wir die Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT – DTB und Sport pro Gesundheit DOSB verliehen bekommen.

Wir möchten nunmehr unser Angebot erweitern und bieten ab dem 01.02.2014 Rehabilitationssport im Bereich ORTHOPÄDIE an!

#### ***Was ist Rehabilitationssport?***

Rehabilitationssport ist eine ärztlich verordnete, ergänzende Maßnahme in der medizinischen Rehabilitation. Sie wird in Gruppen unter der Anleitung (Obhut) von qualifizierten Therapeuten/Übungsleitern durchgeführt. Eine ärztliche Verordnung ist Voraussetzung. Die Kosten übernehmen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und Rentenversicherung.

#### ***Unser Angebot zum Rehabilitationssport:***

Bei orthopädischen Erkrankungen wie:

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Arthrose
- Osteoporose

sind die Inhalte unseres Reha-Sport-Angebotes:

- leichtes Ausdauertraining
- Muskelaufbautraining
- Beweglichkeitstraining
- *sowie Mobilisation, Koordination zur Stärkung von Mobilität und Flexibilität*
- als Abrundung: Entspannungsübungen

#### ***Das erwartet Sie:***

Offene, sympathische Gruppen Gleichgesinnter, angeleitet durch eine qualifiziert ausgebildete Übungsleiterin oder eine Dipl.-Sportlehrerin. Beide besitzen die REHA-Lizenz nach den neuesten, medizinisch, therapeutischen Kenntnissen.

#### ***Für wen eignet sich REHA-Sport?***

Für Menschen, die orthopädische Beschwerden haben und mit einer ärztlichen Verordnung, mit Genehmigung der Krankenkasse, zu uns kommen. Und die Notwendigkeit sehen in Bewegung zu kommen und zu bleiben, um die körperlichen Beschwerden langfristig zu reduzieren!

#### ***Ziel des Rehabilitationssportes:***

Unser Ziel ist es, Sie zu einem gesundheitsbewußten Lebensstil anzuleiten! Hierdurch können Sie Schmerzlinderung und Bewegungsverbesserung erlangen. Die sportlichen REHA-Angebote werden hier genutzt, um positiv auf vorhandene orthopädische Erkrankungen einzuwirken.

#### ***Auskünfte:***

Internet: [www.tbs-herne.de](http://www.tbs-herne.de)  
E-Mail: [info@tbs-herne.de](mailto:info@tbs-herne.de)  
Annegret Tomczak  
Tel.: 02323 / 32025

Turnverein  
Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.  
Castroper Str. 184  
44627 Herne

