

WER ?

Eingeladen sind alle,  die Arthrose, Hüft-Kniebeschwerden, künstliches Gelenk oder Rückenprobleme haben

WIE BEKOMME ICH EIN REHASPORTREZEPT?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ärztin über Ihren Teilnahmewunsch an einer Rehasportgruppe. Sie erhalten eine Rehasport Verordnung, welche der Verein mit Ihrer Krankenkasse direkt abrechnet.

SIE HABEN FRAGEN ?

Anja Matzenmüller
TSB Geschäftsstelle
Brühlstr. 31
88212 Ravensburg
anja.matzenmueller@tsb-ravensburg.de

LEITERINNEN DER REHASPORTGRUPPEN

- Iris Buck
- Barbara Jans

DIE GRUPPEN FINDEN STATT:

- Montag:
8:30 Uhr & 10:30 Uhr
- Freitag
17:00 Uhr

EINE ANMELDUNG ÜBER DIE TSB-
GESCHÄFTSSTELLE IST ERFORDERLICH



Öffnungszeiten TSB Geschäftsstelle

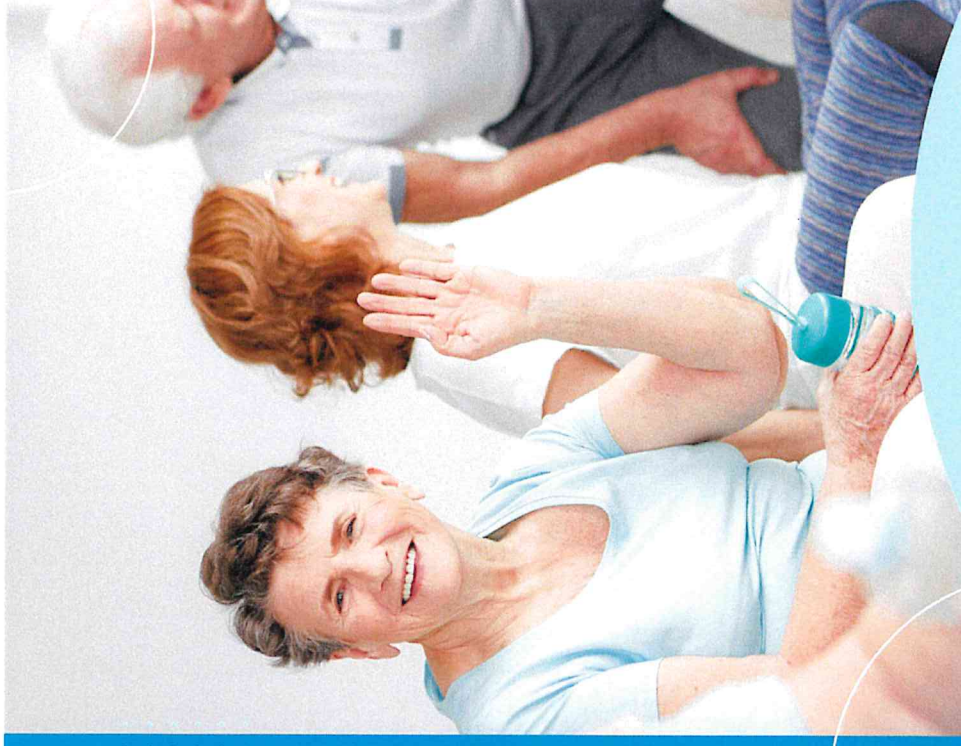
Mo – Mi: 08:00 – 11:00 Uhr
Do: 15:00 – 18:00
Tel: 0751/22247

www.tsb-ravensburg.de



Rehasport Orthopädie

IDEALER SPORT FÜR
PATIENTEN MIT
ORTHOPÄDISCHEN
ERKRANKUNGEN



ORTHOPÄDIE REHASPORT

ist geeignet für alle Patienten mit Knie- und Hüftproblemen, Arthrose, künstlichen Gelenken und Rückenproblemen

- wird unter fachlicher Leitung angeboten
- ist gesundheitsfördernd
- steigert die Fitness
- ist geeignet für alle Altersgruppen, Untrainierte und Sportunefahrenre
- bedeutet Bewegung und Spaß in der Gemeinschaft



ORTHOPÄDIE REHASPORT

ist eine sanfte, aber dennoch effektive und gesundheitsfördernde Sportstunde für Patienten, die ihre Belastbarkeit für den Alltag ohne Stress trainieren wollen.

Der Rehasport soll den Teilnehmern wieder Freude am eigenen Körper durch Bewegung geben.

Sport kann nicht nur die Leistungsfähigkeit steigern, sondern auch die Lebensqualität verbessern.

Hinzu kommt die bessere Bewältigung der körperlichen Beschwerden im Zusammenhang mit den orthopädischen Problemen.

Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Entspannungstechniken sind einige Beispiele für die Übungsstunde.



Die Übungsleiter, die Sie betreuen, sind speziell auf die Probleme von orthopädischen Problemen ausgebildet worden.