

**!Neu!**

**TVG REHASPORT**

**in Kooperation mit der TSG**

**Reutlingen**

**Thema: Wirbelsäule**



### **Rehasport für die Wirbelsäule, montags 16-17 Uhr**

Rückenprobleme sind das Volksleiden Nr. 1 in Deutschland – ganz egal, ob sie sich durch Schmerzen im Nacken-/ Schulterbereich, dem unteren Rücken oder gar rund um die Hüfte bemerkbar machen. Die Ursachen sind vielfältig und oftmals im Alltag zu finden. Durch eine Kombination aus gezielter Kräftigung, Dehnung und Entspannung bestimmter Muskelpartien können die Beschwerden jedoch meist deutlich gelindert und/ oder vorgebeugt werden. Der TVG hat daher in Kooperation mit der TSG Reutlingen Abt. Inklusiv eine neue Rehasportgruppe ins Leben gerufen, in der Sie genau das tun können. Teilnehmen können Personen jeden Alters mit Erkrankungen oder Schmerzen des Stütz- und Bewegungsapparates. Ziel ist u.a. die Stabilisierung der Wirbelsäule, eine Verbesserung der Beweglichkeit und eine bessere Bewältigung von Alltagsbelastungen. Sie sollten in der Lage sein, sich ohne Hilfe auf eine Matte zu legen und wieder aufstehen können. Bei Vorlage eines ärztlich verordneten Rehasportantrages ist die Teilnahme kostenlos.

## **Inhalte des Rehabilitationssports**

- Kräftigung der Muskulatur
- Mobilisation- und Beweglichkeitsübungen
- Übungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und der Körperwahrnehmung

---

ANGEBOT des TV Großengstingen & TSG Reutlingen Inklusiv

Wann? Immer montags, 16-17 Uhr (ab 13. September 2021)

Wo? Freibühnhalle Großengsteingen, Churstraße 38

Bitte mitbringen: Sportschuhe und bequeme Kleidung

Anmeldung / Fragen bis 23.07.2021 beim TSG Reutlingen unter:  
07121 / 339247 (Hinterlassen Sie eine Nachricht) oder unter 07121 / 334260

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung

TV Großengstingen & TSG Reutlingen Inklusiv