

UNSER LEITGEDANKE

In unseren Angebot Sport bei Lungenkrankheiten steht ihr Befinden und Ihre aktuelle Belastbarkeit im Vordergrund, nicht der Leistungsgedanke.

Mit Freude an der Bewegung und Spaß in der Gruppe, wollen wir die Mobilität fördern und erhalten, individuell Ihre Beschwerden lindern, sowie liebgewonnene Aktivitäten wieder aufnehmen.

LET'S GO
GESUNDHEIT!



MITEINANDER IN EINE
GESUNDE ZUKUNFT!

KONTAKT

TuS Oberbruch 1909 e.V.

Abteilung Gesundheitssport

Helene von der Lieck

✉ gesundheit.reha@tus-oberbruch.de

☎ 0157- 37 24 00 68

Postanschrift

TuS Oberbruch 1909 e.V.

Abteilung Gesundheitssport /Reha

Postfach 1166

52515 Heinsberg



TuS Oberbruch Gesundheitssport
www.tus-oberbruch.de

REHASPORT IM SPORTVEREIN



TuS Oberbruch 1909 e.V. Gesundheitssport



© 2018 NIKKI | Foto: Anja Borchmann

Lungensport

IHR WEG ZUM REHASPORT

REHASPORT darf von jedem Arzt verordnet werden.

Ihr Arzt stellt Ihnen ein REHASPORT-Rezept aus (Muster 56).

Sie unterschreiben nur die Verordnung und schicken diese an ihre Krankenkasse.

Ihre Krankenkasse genehmigt den REHASPORT.

Bei uns nehmen Sie am REHASPORT-Kurs teil.

Unsere Angebote werden von qualifizierten ÜbungsleiterInnen geleitet.

**Mit einer Verordnung ist der Kurs für Sie kostenfrei!
Moderate Preise ohne Verordnung**



REHASPORT bei Lungenkrankheiten

Mit diesem Sportangebot bieten wir gezielte Gymnastik zum schrittweisen Wiedereinstieg in Bewegung. Langsam und an die jeweiligen Krankheitsbilder angepasst, bewegen wir Menschen mit Lungenkrankheiten.

Die Teilnehmer sollen wieder Freude an der Bewegung und Spaß am Sport finden und dabei ihr Krankheitsbild verbessern.

Dieses Bewegungsangebot hilft, durch ein ausgebildete Übungsleitung, in entspannter und freundlicher Atmosphäre, Ausdauer und Beweglichkeit optimal zu fördern.

Das bedeutet, wieder Spaß an Bewegung zu erfahren, Atembeschwerden zu lindern, individuelle Schwierigkeiten zu verbessern und damit das Wohlbefinden zu steigern.

GUTE GRÜNDE FÜR DIE TEILNAHME am REHASPORT

- Freude an der Bewegung
- Krankheitsbewältigung durch Bewegung
- Förderung der kognitiven Fähigkeiten
- Förderung der motorischen Fähigkeiten
- Ganzkörper Training
- Erhöhung der Mobilität
- Ausdauerförderung
- Spaß in der Gemeinschaft



REHASPORT bei Lungenkrankheiten

**Beggendorf
Mehrzweckhalle
Montag, 13.00 – 13.45 Uhr
Heinsberg: Termine auf Anfrage**