

Angebote des TV Hilpoltstein

Orthopädischer Rehabilitationssport

Der orthopädische Rehasport richtet sich an Teilnehmer mit Schädigung des aktiven oder passiven Bewegungsapparates aufgrund von Haltungsschwächen, statischen Veränderungen, Fehlbelastungen, Überbelastungen, Hal­tungsproblemen durch Muskelschwäche oder Unfall. Inhalt ist ein Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Ausdauer- und Koordinationstraining, dessen Schwierigkeitsgrad individuell angepasst wird.

Alle unsere Übungsleiter haben eine Ausbildung als Übungsleiter B Rehabilitationssport, Profil Orthopädie.

Zeit: montags, 18 – 19 Uhr
Ort: alte Turnhalle Realschule
Pestalozziweg 1
Kursleiterin: Petra Schmidt

Zeit: donnerstags, 18 – 19 Uhr
Ort: AWO Kompetenzzentrum
St. Jakob-Str. 12
Kursleiter: Drilon Asani

Zeit: freitags, 10:45 – 11:45 Uhr
Ort: alte Turnhalle Realschule
Hintereingang
Kursleiterin: Anja Schülke



REHA Sport

Zurück in ein gesundes
und aktives Leben

TV 1879 Hilpoltstein e.V.
Heidecker Str. 2
91161 Hilpoltstein
Tel. 09174 975-64

info@tv-hip.de
www.tv-hip.de



Gesundheits- und
Rehasport **im Verein**

Der TV HIP bietet neben dem Reha-Sport auch im Präventionssport viele verschiedene Bewegungsangebote. Für weitere Infos einfach QR-Code scannen:

Das komplette Bewegungs-
Programm finden Sie unter



www.tv-hip.de

www.tv-hip.de

Ziele des Rehasports

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen (wie z.B. Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat bzw. an der Wirbelsäule – Gelenksbeschwerden, Arthrose, Osteoporose, Morbus Bechterew, Multiple Sklerose oder auch Inkontinenz und Übergewicht) in Betracht kommen. Das allgemeine Ziel des Rehasports ist es, mit den Mitteln des Sports und der Gymnastik verschiedenen Krankheiten vorzubeugen und diese durch die positiven Effekte von Bewegung positiv zu beeinflussen. Im Zentrum unseres Konzeptes steht die Steigerung Ihres Wohlbefindens: Schmerzen werden reduziert und die Bewegungsfähigkeit verbessert. Wir wollen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit unterstützen und Sie zum langfristigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motivieren.



Der Weg zum Rehasport

Ihr Arzt empfiehlt Ihnen mehr Bewegung und/oder stellt Ihnen eine Verordnung über Rehasport aus (Formular 56). Diese Verordnung übermitteln Sie einfach Ihrer Krankenkasse, die daraufhin Ihren Reha-Sport genehmigt.

Sie lassen sich beim TV 1879 Hilpoltstein über eine geeignete Gruppe beraten und suchen sich eine Gruppe aus.

Bei vorangegangener Rehamaßnahme benötigt der Übungsleiter vor Trainingsbeginn den Abschlussbericht der Reha und aktuelle Untersuchungsergebnisse inkl. Nachweis der Belastbarkeit.

Sie haben keine Verordnung vom Arzt oder es handelt sich um ein Präventionsangebot:

Sie bezahlen die Teilnahme selbst und erfragen eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse.

Nutzen Sie jetzt Ihre Chance und nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand!

Gerne nehmen wir uns Zeit für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter Berücksichtigung Ihrer Krankheitsgeschichte. Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle sind montags 8 bis 12 Uhr und donnerstags 14 bis 17 Uhr oder nach Absprache. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 09174-97564 oder schreiben Sie uns eine Mail: info@tv-hip.de. Wir rufen Sie gerne zurück.

Herzlich willkommen beim
TV HIP REHA Sport