

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Basketball Boule Floorball
Handball Leichtathletik
Schwimmen Tanzen
Tischtennis Turnen
TuSfit Volleyball

TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 15. Januar 2016



Reha-Sport... besser als jedes Medikament Freie Plätze im TuSfit

Die seit Juli 2012 im Gesundheitszentrum **TuSfit** des **TuS 08 Lintorf e.V.** angebotenen allgemeinen und orthopädischen Rehabilitationsportkurse sind nach wie vor sehr begehrt. Mittlerweile werden insgesamt 11 Reha-Kurse pro Woche durchgeführt.

„Wer eine gültige Verordnung hat, kann beim TuS gleich mit dem **allgemeinen Reha-Sport** beginnen. Dazu stehen samstags Kurse sowohl um 15:00 Uhr als auch um 16:00 Uhr zur Verfügung“, so **TuSfit Geschäftsführer Alexander Kraus**, „vor der ersten Übungseinheit ist nach telefonischer Anmeldung unter der Rufnummer 740050 jedoch eine kurze Vorstellung im Gesundheitszentrum notwendig, um die Organisation zu erläutern sowie ggf. offene Fragen zu klären.“ Für die anderen Gruppen ist die Teilnehmerkapazität ausgeschöpft, hierfür kann man sich aber in die Wartelisten eintragen lassen, um sich einen frei werdenden Platz zu sichern.

Rehabilitationssport hat das Ziel, durch Bewegung, Spiel und Sport die Ausdauer und Kraft, Koordination und Flexibilität und damit die Mobilität zu verbessern. Darüber hinaus ist die Ganzheitlichkeit ein wichtiges Merkmal des Rehasports, der nicht allein auf physische Verbesserungen abzielt, sondern zudem auch auf die Stärkung des Selbstbewusstseins. Dadurch wird die Gesundheit gefördert und die Bereitschaft zum langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining geschaffen.

Der Gesetzgeber ermöglicht jedem gesetzlich Versicherten am Reha-Programm teilzunehmen, indem er die Kosten für den Rehasport übernimmt, sofern er ärztlich verordnet wurde und eine Genehmigung der Krankenkasse vorliegt. Das gesamte Reha-Sport Angebot im **TuSfit** finden Sie auf der HomePage des **TuS 08 Lintorf** unter <http://www.tus08lintorf.de/de/tusfit/reha-sport>

Alle weiteren wichtigen Informationen erhalten Sie unter **www.tusfit.de** oder unter Tel. 02102 / 740050. Die Mitarbeiter/innen des **TuSfit** freuen sich auf Ihren Besuch.

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf** und des **TuSfit**