



TuS 08 Lintorf informiert

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Detlev Czoske, Alexander Kraus,
Udo Middendorf, Sabrina Schmitz

Vereinsregister:
VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf

Telefon: 02102 / 74005-0

Telefax: 02102 / 74005-99

Mail: mail@tus08lintorf.de

Internet: www.tus08lintorf.de

Inhaber: TuS 08 Lintorf e.V.

Bank: Sparkasse HRV

BIC: WELADED1VEL

IBAN: DE07 3345 0000 1040 7279 09

Pressemitteilung vom 20. Januar 2022

Reha-Sport beim TuS 08 Lintorf – Rückkehr zu mehr Bewegung, Aktivität und Mobilität

Manchmal zwickt der Rücken, das Knie, die Schulter, es wurde ein künstliches Gelenk implantiert oder es musste z.B. eine Krebstherapie durchgeführt werden. Beschwerden, die durch Krankheit, Operationen, Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen den Bewegungsapparat negativ beeinflussen, gibt es viele. Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen sind die Folge, die die Betroffenen belasten und noch inaktiver werden lassen und/oder ungesunde Schonhaltungen hervorrufen. Muskeln, Sehnen und Bänder verkürzen bzw. verkümmern regelrecht. Der Teufelskreis aus Schmerzen und damit eingehender fehlender Mobilität schließt sich und die Probleme werden, statt besser, nur noch schlimmer.

Diese Problematik gilt es durch gezielte, fachlich angeleitete Bewegung zu beheben. Der Weg zum sportlichen Wiedereinstieg führt zuerst zum behandelnden Arzt, der eine entsprechende Reha-Verordnung ausstellt. Die Kosten für die Maßnahme werden zu 100% von den Krankenkassen übernommen.

Beim TuS 08 Lintorf werden von Montag bis Samstag täglich Reha-Sport-Kurse mit lizenzierten Reha-Sport-Trainer angeboten.

Bewegung fördert die Konzentration, die Motivation, stärkt Körper und Geist und kann die Folgen des Alterns verlangsamen. Auch profitieren die Teilnehmer von der Gruppendynamik, die den sportlichen Einstieg einfacher macht.

Sobald die Verordnung vom Arzt ausgestellt wurde, setzen sich die (Neu-)Sportler bitte mit Lintorf´s größtem Sportverein unter 02102-740050 in Verbindung und lassen sich als Reha-Sport-Interessent vormerken. Ein Einstieg ist meist innerhalb weniger Wochen möglich.

Die Teilnehmer benötigen zur Teilnahme bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe und eine eigene Gymnastikmatte.

Ihr Team des TuS 08 Lintorf