

Geschäftsstelle
TuS Obenstrohe
Ursel Hörmann
Rudolf-Diesel-Str. 3
26316 Varel
Tel. 04451-7566
www.tus-obenstrohe.de

Information und Anmeldung:

Übungsleiterin
Gabriele Kögler
Heilpraktikerin
Staatl. anerkannte
Physiotherapeutin



Plaggenkrugstr. 9
26316 Varel
Tel.: 04451-950976

TuS Obenstrohe

von 1906 e.V.



Fit in Balance
Schulter/Nacken/Rücken
für Frauen



Sport in der Krebsnachsorge



Fit in Balance Schulter/Nacken/Rücken für Frauen

Termine: auf Anfrage

Ort:



Menckestr. 4
26316 Varel

Anbieter: TuS Obenstrohe

Übungsleiterin: Gabriele Kögler
Heilpraktikerin,
staatl. anerkannte
Physiotherapeutin

**Voraussetzung
für die
Teilnahme:** ärztliche Verordnung
über Rehabilitations-
sport

**Information
und Anmeldung:** Gabriele Kögler
Plaggenkrugstr. 9
26316 Varel
Tel. 04451/950976

Was ist Fit in Balance?

Das neue Rehabilitationsprogramm ist ein gezieltes Training für die Nachbehandlung bzw. Begleitung von Erkrankungen der Hals- und Brustwirbelsäule. Beispiele dafür sind Schulter/Armbeschwerden wie

- Schulterarthrose (PHS)
- Tennis-Ellenbogen (Impingement)
- Schultersteife (Frozen Shoulder)
- Schulter/Nackenbeschwerden nach Brustoperationen (bei Mamma-Ca)

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Rehabilitationsprogramm anerkannt. Betroffene Frauen können sich vom Arzt eine Verordnung über Rehabilitationssport (Vordruck Nr. 56) ausstellen lassen.

Der Reha-Sport ist von der Zuzahlung befreit und umfasst üblicherweise 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten.

Das Trainingsprogramm ist für interessierte Frauen jeden Alters geeignet.

Neu ist die Form der Bewegung, die leicht nachzuahmenden Übungen nach Musik kommen ohne Choreographie und Taktzählen aus.

Warum gibt es dieses Angebot in der Krebsnachsorge?

Krebs kann all die Lebensbereiche, die die Lebensqualität des Menschen ausmachen,

- den physischen,
- psychischen und
- sozialen Lebensbereich

beeinträchtigen.

Das Bewegungsangebot nimmt auf alle drei Lebensbereiche positiven Einfluss, erhält und erweitert die in Akutklinik und Nachsorge bisher erzielten Behandlungserfolge am Wohnort.

Im physischen Bereich

- werden Bewegungseinschränkungen verringert oder gar aufgehoben
- werden die Abwehrkräfte des Immunsystems gestärkt

Im psychischen Bereich:

- wird durch bewusste Körpererfahrung Vertrauen in den eigenen Körper wieder gewonnen
- kann ein gestärktes Selbstwertgefühl erwachsen
- hilft es, Stress und Schmerz besser zu verarbeiten.

Im Sozialen Bereich:

- können soziale Kontakte einer Vereinsamung entgegenwirken.