

**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.: 04451-81356  
Tel.: 04451-950976

**TuS Obenstrohe**

von 1906 e.V.




**Gute Haltung...**  
**Rücken-fit**





## "Gute Haltung...Rücken-fit"

<b>Termine:</b>	auf Anfrage
<b>Ort:</b>	 Bleichenpfad 9 26316 Varel
<b>Anbieter:</b>	TuS Obenstrohe
<b>Übungsleiterin:</b>	Gabriele Kögler Heilpraktikerin, staatl. anerkannte Physiotherapeutin
<b>Voraussetzung für die Teilnahme:</b>	ärztliche Verordnung über Rehabilitationssport
<b>Information und Anmeldung:</b>	Gabriele Kögler Plaggenkrugstr. 9 26316 Varel Tel. 04451/950976

### Wer kann teilnehmen?

Das Rücken-Rehabilitationsprogramm „Rücken-fit“ ist auf die besonderen Bedürfnisse von Frauen konzipiert.

Hier geht es um gezielte Haltungsschulung, Training für die Wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur wie diverse Tipps für die rückengerechte Belastung im Alltag.

Am Reha-Sport kann jeder teilnehmen, der schon einmal Probleme mit dem Rücken hatte, z. B.

- Bandscheibenprobleme
- Hexenschuss
- Ischiasbeschwerden
- wiederkehrende Blockaden im Bereich der Kreuzdarmbeingelenke (ISG).

### Welche Voraussetzungen?

Voraussetzung ist die Verordnung durch den Haus- oder Facharzt. Im Verlauf von 1,5 Jahren hat man somit die Möglichkeit, fünfzigmal am Reha-Sport teilzunehmen. Diese Verordnung ist für die Patientin zuzahlungsfrei und belastet nicht das Budget des Arztes.

### Wie wird trainiert?

Trainiert wird einmal wöchentlich für 45 Minuten.

Grundbaustein des Kurses ist ein Ganzkörpertraining nach Musik. Die leicht nachzuahmenden Bewegungen bedürfen keiner Choreographie und trainieren auf angenehme Weise die für unsere Alltagsbelastung notwendige Muskulatur.

Gezielte Training mit dem Pezziball, Softball und Sitzkissen runden das abwechslungsreiche Programm ab.

