

*Kurz und knapp – das ist
uuser Angebot im Überblick:*

- ▶ donnerstags 17.45 bis 18.45 Uhr
- ▶ Spiegelraum der Mensa-Halle
in Bruchhausen-Vilsen
- ▶ ein Tanzpartner ist nicht erforderlich
- ▶ bitte Isomatte und Handtuch mitbringen

Für weitere Fragen stehen Übungs-
leiter Michael Webel
unter Telefon (01 71) 5 27 56 07 oder
Vorstandsmitglied
Astrid Mysegades unter Telefon
(0 42 52) 26 27 jederzeit gerne zur
Verfügung.



Michael Webel

Du möchtest einen Eindruck vom
Rehasport Tauzeu bei uns
bekommen? Dann komm zu einem
kostenfreien Probetraining vorbei,
oder schau dir das Video an.
Einfach den Barcode mit dem
Smartphone scannen oder auf
unserer Homepage vorbeischaun.



Agnes-Miegel-Straße 1
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon (0 42 52) 90 90 400
info@tanzsportgemeinschaft.de

www.tanzsportgemeinschaft.de

+++ Bleib immer auf dem Laufenden – hol dir die Tanzsportgemeinschaft auf
dein Smartphone. Die kostenlose App gibt es jetzt in allen App-Stores. +++



» Tanzen ist gesund.
Aber es macht auch gesund:
wusstest du, dass du mit regelmäßiger
Bewegung nach Musik deine
körperliche Bewegungsfähigkeit
wiederherstellen kannst? «

*Tanzen ist und macht gesund –
fang noch heute damit an!*

Wer tanzt, hilft sich selbst bei der Rehabilitation. Im *Rehasport Tanzen* kombinieren wir leichte Gymnastik- und Fitnessübungen mit Tanz. Das fördert körperliche Koordination und Gleichgewicht, stärkt Muskulatur und Herz. Und es erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

Willst du dich wieder lebendiger fühlen?

Rehasport Tanzen dient dazu

- ▶ Bewegungen besser zu koordinieren,
- ▶ die Muskulatur (wieder) zu trainieren,
- ▶ Belastungen zu überstehen,
- ▶ sich vor Stürzen zu schützen,
- ▶ den Alltag leichter zu bewältigen.

Rehasport Tanzen hilft aber nicht nur dem Körper. Es ist auch gut für Geist und Seele. Wer sein äußeres Gleichgewicht trainiert, stabilisiert auch seine innere Balance.

Tanzen

- ▶ stärkt das Selbstbewusstsein,
- ▶ baut Ängste ab,
- ▶ steigert Freude an Bewegung,
- ▶ erhöht den Genuss von Musik.

*Tanzen dir hilft dabei, wieder
agil zu werden!*

Unser *Rehasport Tanzen* unterstützt den Körper bei

- ▶ Wirbelsäulen-/Haltungsschäden
- ▶ Morbus Bechterew
- ▶ Gelenkproblemen
- ▶ Osteoporose
- ▶ Amputationen/Gliedmaßenschäden
- ▶ Gewöhnung an Endoprothesen

Rehasport wird vom Arzt verordnet. Das TSG-Rehasport-Angebot wird vom Arzt Dr. Wilfried Rosenstein aus Asendorf betreut. Eine Rehasport-Verordnung kann jedoch auch jeder andere Arzt ausstellen.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für 50 oder 120 Stunden. Wer danach weitermachen möchte, wird TSG-Mitglied und zahlt einen monatlichen Beitrag von 20 Euro.

Das Training findet in einer Gruppe mit maximal 15 Teilnehmern statt.

Unser Trainer Michael Webel hat die Zusatzqualifikation „Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation“ für Neurologie und Orthopädie erworben. Der Kurs ist offiziell zertifiziert. Das Angebot ist unter dem Institutskenzeichen 440 303 493 registriert.

... und beim Tanzen lernt man neue Freunde kennen!