Kurz uud kuapp — das ist uuser Augebot im Überblick:

Klickt jetzt GEFÄLLT MIR www.facebook.com/ Tanzsportgemeinschaft



- ► 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 Übungsleiter 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 Webe

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 vorbeischauen.



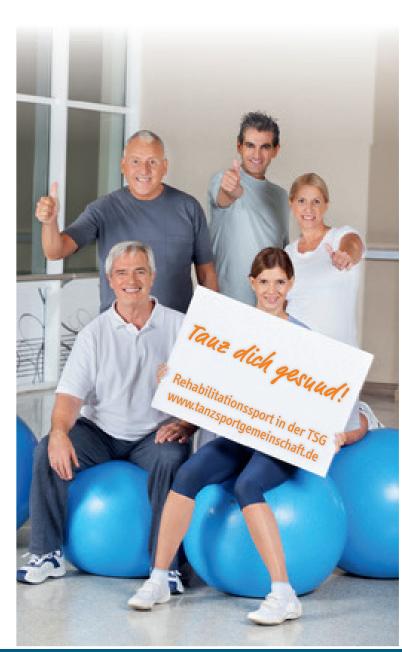
TANZSPORTGEMEINSCHAFT

Deiu Teau. Deiu Sport. Deiue TSG.

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. +++





Tauzeu ist und macht gesund – fang noch heute damit au!

Wer tanzt, hilft sich selbst bei der Rehabilitation. Im *Rehasport Tauzeu* kombinieren wir leichte Gymnastikund 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 Tauzeu 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 Tauzeu 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.

Tauzeu dir hilft dabei, wieder agil zu werdeu!

Unser Rehasport Tauzeu überstützt 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 Institutskennzeichen 440 303 493 registriert.

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