Rehasport (Orthopädie) beim TUSPO Meißen

Bewegt ihr euch gesund…?

Leidet ihr unter körperlichen Beschwerden (chronische Schmerzen, nach Operationen, künstlicher Gelenkersatz)?

Hat euch die Corona-Pandemie auch in eurem täglichen Bewegungserleben eingeschränkt?

Wünscht ihr euch auch wieder Spaß an Bewegung?

Dann entscheidet euch für den Rehasport beim TUSPO!

Wir setzen uns jede Woche aktiv mit unserem Körper auseinander und erlernen Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer, Sturzprophylaxe sowie gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

Erlebt, dass Bewegung miteinander in der Gruppe Spaß und Freude macht.

Und so geht´s:

1. Fragt euren Arzt nach der Rehasport-Verordnung (Orthopädie)
2. Reicht das ausgefüllte Formular bei eurer Krankenkasse ein und lasst es genehmigen
3. Meldet euch beim TUSPO Meißen / bei mir an:

(Sandra Werner, Tel.: 0571-59641083, e-mail: sansta@web.de)

4. Kommt vorbei und macht mit:

Immer dienstags von 9.45 Uhr bis 10.45 Uhr

Auch Rehasport ist aktuell aufgrund der Coronaschutzverordnung noch nicht möglich. Wann es wieder losgehen kann, wissen wir noch nicht.

Wir geben es sobald als möglich bekannt.

Bleibt gesund! Ich freue mich auf euch!

Sportliche Grüße

Sandra Werner