

TSV Clauen/Soßmar – Rehasport Kursangebot

„Endlich frei von Nackenschmerzen“ - Rehasport Halswirbelsäulen- Kurs

Chronische Nackenschmerzen mit oder ohne Ausstrahlungsschmerzen sind die drittgrößte Gruppe der chronischen Schmerzbilder. In Bezug zum chronischen Rückenschmerz liegen sie an zweiter Stelle der muskuloskelettalen Schmerzbilder.

Beschwerden entstehen nicht zuletzt durch vermehrte Bildschirmarbeit und einseitiger Belastung. Muskeln werden überdehnt, im Nacken sie unter Dauerspannung. Dieser Dauerstress führt zu Muskelverspannungen: Die Ursache vieler Beschwerden, allen voran die klassischen Spannungskopfschmerzen. Weiterhin werden auch Luft-, Blut- und Nervenversorgung mittelfristig geknickt und havariert: Seh- und Hörstörungen, Tinnitus und Schnarchen bis hin zu nächtlichem Atemstillstand gehören zu den Symptomen muskulärer Dysbalance im Nacken.

Bestens geeignet sind dafür aktive Übungen, die weder kompliziert noch zeitintensiv sind, aber regelmäßig durchgeführt gesunden Halt und Stabilität für die Wirbelsäule bieten.

Mit unkomplizierten Übungen Dysbalancen ausgleichen und Muskelkraft aufbauen, sollen Ziel und Inhalte des Kurses sein.

Der Kurs umfasst 10 Einheiten á 60 Minuten. Kosten für Mitglieder 10,00 EUR und für Nichtmitglieder 60,00 ,EUR pro Kurseinheit (für Teilnahme ohne ärztl. Verordnung).

Voraussetzungen für den Reha-Sport und die Teilnahme nach § 64 SGB IV ist eine ärztliche Verordnung. Diese umfasst 50 Übungseinheiten in 18 Monaten und ist derzeit zuzahlungsbefreit.

Kursbeginn ist Donnerstag, 3. Februar
18.00 Uhr – 19.00 Uhr DGH in Clauen

Kursleiter: Horst Alferi Informationen: M. Söhlke, 05128-291 Email: manfred.soehlke@tsvclauensossmar.de