

Neue Yoga-Kurse ab September im TSV – Clauen/Soßmar

Yoga zeigt Wege und Möglichkeiten die Beweglichkeit und Gesundheit zu fördern. Mit den einfachen Körperübungen des Yoga im Atemrhythmus ausgeführt, können Körperfunktionen harmonisiert und Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

Dienstags, vom **20. August – 17. Dezember 2019 = 16 Übungseinheiten**,
19.45 – 21.15 Uhr

Donnerstag, vom **19. August – 19. Dezember 2015 = 14 Übungseinheiten**,
9.30 – 11.00 Uhr

Die Kurse finden in den Räumen der Naturheilpraxis E. Sandmann-Miehtke in Clauen statt. Es gibt nur noch wenige freie Plätze.

Kursleitung und Anmeldung:

Claudia Guderjahn Tönnies - Yogalehrerin

Tel.: 05128-5861 oder 05128-291

Reha-Sport

Neu im Kursangebot: Reha-Sport HWS

Der TSV hat sein Angebot im Reha-Bereich erweitert. Ziel des Kurses ist es u.a., mit unkomplizierten Übungen Dysbalancen im Bereich der Halswirbelsäule/Schulter auszugleichen und Muskelkraft aufzubauen.

Rehasport HWS-Schulter-Bereich (Vormittagskurs)

Kursbeginn Montag, 19. August

9.30 Uhr – 10.30 Uhr, DGH in Clauen

Leitung: Uwe Harasymir-Fischer

Rehasport HWS-Schulter-Bereich (Abendkurs)

Kursbeginn Montag, 19. August

19.00 – 20.00 Uhr, Bründeln, Zur Chaussee 11a

Leitung: Uwe Harasymir-Fischer

Weitere Kurse:

Rehasport Beckenbodentraining

Der Kurs findet wie gewohnt dienstags von 15.30 – 16.30 Uhr im DGH Clauen statt.

Leitung: Uwe Harasymir-Fischer

Rücken-Fit

Der laufende Kurs beginnt wieder nach den Ferien am Mittwoch, den 14.8., zur gewohnten Zeit.

Mittwoch, 9-10 Uhr, DGH Soßmar.

Eine neue Kurseinheit beginnt am 9.10.2019

Leitung: Heike Bengsch

Der Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Duft Qi-Gong

Der Kurs findet wie gewohnt donnerstags von 20.00 – 21.00 Uhr im DGH Clauen statt.

Leitung: Uwe Harasymir-Fischer

Die Teilnahme an den Kursangeboten ist für Mitglieder und Nichtmitglieder des Vereins möglich. Teilnahme an den Rehasport-Kursen auch mit ärztlicher Verordnung nach § 64 SGB IV möglich/erwünscht.

Informationen und Anmeldung Manfred Söhlke (Tel. 05128-291)

Ausführliche Beschreibung des Angebots HWS/Schulter

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. Dabei soll jedoch die Halswirbelsäule den Kopf weiterhin zuverlässig tragen und ausbalancieren. Dies ist Grund genug, sie dabei effektiv zu unterstützen. 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 Montag, 19. August.

Es finden ein Vormittags- und Abendkurs statt.

9.30 Uhr – 10.30 Uhr DGH in Clauen

19.00 – 20.00 Uhr, Bründeln, Zur Chaussee 11a

Kursleiter: Uwe Harasymir-Fischer, Reha- Trainer Orthopädie und Neurologie (Tel. 0157/52350513)