

## Was wird gemacht?

Wir bieten Ihnen ein individuell auf Ihre Leistungsfähigkeit abgestimmtes Training.

Dieses wird von speziell qualifizierten Übungsleiter\*innen angeleitet und beinhaltet Kraft- und Ausdauer- wie auch Beweglichkeitsübungen. Sie lernen Atem- und Entspannungstechniken und es gibt auch kleine Spiele in der Gruppe.

So werden therapiebedingten Beeinträchtigungen abgemildert und der Heilungsprozess positiv beeinflusst.

## Was muss ich tun, um teilnehmen zu können?

- 1) Bitte erkundigen Sie sich, nachdem Sie Rehasport verordnet bekommen haben, bei uns per E-Mail nach freien Plätzen (s. Kontakt).
- 2) Lassen Sie sich Ihre Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.
- 3) Vereinbaren Sie einen Termin für das erste Training oder eine Schnupperstunde bei uns.

Kontakt:

TSV Schliersee – Sparte Turnen

Postfach 100141, 83727 Schliersee

Ansprechpartnerin: Anna Vollenweider

Email: [rehasport@tsv-schliersee-turnen.de](mailto:rehasport@tsv-schliersee-turnen.de)

Web: <https://tsv-schliersee-turnen.de>