

Unser Trainer:



**Michael
Helfen**

DOSB Übungsleiter B
Sport in der Rehabilitation, Orthopädie

DOSB-Übungsleiter B
Gesundheitstraining Herz- Kreislaufsystem

DOSB-Übungsleiter C
Leistungssport, Leichtathletik

DOSB-Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen
inkl. Abnahme im Behindertensport

Faszientrainer



Der TV 1886 Bexbach e. V. wurde im April 2021 vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband Saarland e. V. für die Durchführung des Rehabilitationssports zertifiziert (BS 575).

Trainingszeiten:

Montags	09:00 – 09:45 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr 18:30 – 19:15 Uhr
Donnerstag	10:00 – 10:45 Uhr

Anmeldungen und Rückfragen an:

Michael Helfen
Telefon: (06826) 96420 oder
(0170) 5789554

oder schauen Sie einfach bei Trainingsbeginn
vorbei und sprechen Sie uns an
oder schreiben Sie eine E-Mail an:

michael.helfen@kabelmail.de



Rehabilitationssport

mit

Michael Helfen
(06826) 96420
(0170) 5789554

michael.helfen@kabelmail.de

Rehabilitationssport ;

wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen ein. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt und wird von Ihrem

- Arzt verordnet. In der Regel werden 50 Stunden für einen Zeitraum von 18 Monaten verordnet und von Ihrer Krankenkasse genehmigt.
- findet in Übungsgruppen mit maximal 15 Teilnehmer*innen und mit speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern statt. Neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht werden auch Kleingeräte eingesetzt. Schwerpunkte des Trainings sind ebenfalls die Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit.
- dient vor allem der Krankheitsbewältigung und ergänzt die ärztliche Behandlung. Deshalb ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig!

Der Schwerpunkt des Rehabilitationssports beim TV 1886 Bexbach e. V. liegt im Bereich orthopädischer Probleme. Sprechen Sie unseren Übungsleiter an, ob eine Teilnahme in unseren Übungsstunden möglich ist.



Foto: © bluedesign, fotolia.com

Mit einer Verordnung Ihres behandelten Arztes.

Die Kosten übernimmt zu 100% Ihre Krankenkasse

Keine Mitgliedschaft im Verein erforderlich.