

Abteilung VSG / Reha-Sport

Aktuelle Nachrichten 2019

Freie Plätze im Reha-Sport

Nachricht vom 04.09.2019

In den nachfolgenden zertifizierten Reha-Sport Angeboten besteht aktuell die Möglichkeit, nach den Sommerferien neu einzusteigen bzw. wieder mitzumachen:

- Der Kurs „**Neuro Gymnastik**“ wendet sich an Personen, die unter einer Schädigung des Nervensystems leiden, insbesondere an MS erkrankte Personen. Alle Übungen im Kurs sind darauf ausgerichtet, den Auswirkungen der Erkrankung im täglichen Leben entgegen zu wirken. Termin ist **mittwochs von 19:00 – 20:00 Uhr** in der Schnaiter Grundschule.
- Der Kurs „**Reha-Sport Orthopädie**“ wendet sich primär an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat. Trainingsziele sind u. a. die Förderung von koordinativen Fähigkeiten, die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die Verbesserung der Dehnfähigkeit sowie die Lösung von muskulären Verspannungen. Termin ist **donnerstags von 20:00 – 21:00 Uhr** in der Schnaiter Grundschule.
- „**Wassergymnastik und Schwimmen**“ im Stiftsbad Beutelsbach wendet sich ebenfalls an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat. Dabei werden die Ziele der Rehabilitation im Bereich Orthopädie optimal unterstützt durch die ganzheitliche Körperanspannung im Wasser. Termin ist **freitags von 20:45 – 21:30 Uhr**.

Wichtig ist uns in allen Gruppen bei allem sportlichen Training der Spaß an der gemeinsamen Bewegung sowie der Austausch untereinander.

Die Teilnahme ist bei obigen Sportangeboten bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung kostenfrei; eine Mitgliedschaft im TSV Schnait ist nicht erforderlich. Eine vorherige **Anmeldung ist notwendig**, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Bei Interesse sprechen Sie uns an – unter Telefon 07151/909321 (Karl-Hans / Waltraud Lenz) oder per e-mail (kontakt@tsv-schnait.net).

Ausflug Kochertal / Schloss Langenburg

Nachricht vom 20.06.2019

Am **Samstag**, dem **03.08.2019**, findet wieder der jährliche Ausflug der Abteilung VSG statt, zu dem alle Mitglieder des TSV herzlich eingeladen sind. Start ist um **07:30 Uhr** an der Beutelsbacher Halle.

Dieses Jahr geht's mit dem Bus ins Kochertal, wo wir uns u.a. über die höchste Autobahnbrücke Deutschlands informieren lassen. Anschließend machen wir eine kleine "Wanderung" in den nahegelegenen Ort zum Mittagessen. Danach fahren wir weiter zum Schloss Langenburg, das wir im Rahmen einer Führung besichtigen. Auch zur Erkundung des zugehörigen Automuseums besteht Zeit. Auf der Rückreise machen wir noch eine Vesperstopp, bevor wir gegen 20 Uhr wieder zurück sein werden.

Die Fahrtkosten betragen für Mitglieder des TSV Schnait 18,00 €, für begleitende Nicht-Mitglieder 38,00€. Im Preis enthalten sind die Busfahrt, alle Eintrittsgelder und Führungen, das Mittagessen (ohne Getränke) sowie ein kleines Frühstücksvesper im Bus.

Anmeldungen bitte an Dieter Brecht per Tel. (07181/41670), e-mail: (dieter.brecht@tsv-schnait.net) oder mittwochs beim Reha-Sport in der Schnaiter Halle (15:30-16:30 Uhr).
