



Sportliche Vielfalt!

Der FSV Trier-Tarforst ist ein vielfältiger Mehrspartenverein mit über 1.600 Mitgliedern. Unser Angebot reicht von klassischen Sportarten über Fitness- und Gesundheitssport für Jung und Alt bis hin zum qualifizierten und zertifizierten Rehasport.

Interesse? Dann Sprechen Sie uns gerne an.

Ihr FSV-Team freut sich auf Sie!



Anschrift:

Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V.
Kohlenstraße 57 - 54296 Trier



Information & Anmeldung

Pia Meuren
Telefon: 06 51 - 1 51 76
Mobil: 01 71 - 8 95 70 29
kursangebote@fsv-trier-tarforst.de



Weitere Infos unter: www.fsv-trier-tarforst.de

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Reha & Gesundheitssport



FSV Trier-Tarforst

Ihr Partner für Reha- und Gesundheitssport auf der Tarforster Höhe



Dein Verein in Trier!



Was ist Rehasport?

Rehasport bietet die Möglichkeit durch Bewegung den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Ziel von Rehasport

Rehasport bietet ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung sowie Steigerung des Wohlbefindens. Er ist Hilfe zur Selbsthilfe um dauerhaft die Gesundheit zu stärken. Spaß und Austausch in der Gruppe motivieren zum langfristigen, eigenverantwortlichen Bewegungstraining. Weitere Ziele sind Kraft, Ausdauer sowie Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Rehasport beim FSV Trier Tarforst

Wir bieten ein zielgruppenorientiertes Angebot, die Gymnastik wird speziell auf das entsprechende Krankheitsbild angepasst. Gemütliches Zusammensein und Kommunikation in der Gruppe kann im Anschluss in der Gastronomie unseres Sportzentrums stattfinden. Sie können 1 – 2 Mal pro Woche trainieren. Die Betreuung der Gruppen findet ausschließlich durch speziell ausgebildete Trainer bzw. Physiotherapeuten statt.

Ergänzung zum Rehasport

Es steht Ihnen ein Gerätezirkel von zehn Geräten, womit alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers schonend trainiert werden, sowie Cardiogeräte zum Aufwärmen zur Verfügung.



Weitere Vorgehensweise

Ihr behandelndes Haus- bzw. Facharzt stellt Ihnen eine Verordnung für Rehasport aus. **Die Verordnung belastet nicht das Budget des Arztes.** In der Regel sind es 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten, bei bestimmten Indikationen 120 Übungseinheiten innerhalb von 36 Monaten. Nach Genehmigung durch die Krankenkasse (einige KK verzichten inzwischen schon darauf), setzen Sie sich mit uns in Verbindung um Ihre Reha-Sport-Maßnahme gezielt zu besprechen.

Für die Teilnahme am Rehasport entstehen Ihnen keine weiteren Kosten!

Was ist noch interessant?

Die Angebote finden in der Fitnesshalle unseres Sportzentrums in Tarforst statt. Eine Teilnahme am Rehasport ist auch ohne Verordnung möglich, Informationen hierzu erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Was muss man zum Reha-Sport mitbringen?

Sportkleidung, Handtuch, Getränke, evtl. Arztberichte.

Termine und Gebühren finden Sie auf unserer Internetseite.



Angebote Sport pro Gesundheit

Inhalt ist u. a. Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining. In diesem Kurs möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. Ziele sind die Stärkung von Ausdauer und Kraft und einer ganzheitlichen Verbesserung von Koordination und Flexibilität. In der Gruppe erleben Sie, dass Bewegung miteinander Spaß macht und der Motor für körperliches Wohlbefinden ist.

Die Angebote „Sport pro Gesundheit“ werden je nach Krankenkasse mit 150-200€/Jahr bezuschusst. Die entsprechende Bescheinigung stellen wir Ihnen gerne aus.

