



VT-NEWS



Reha-Gymnastik mit Spaß:
Übungsleiterin Katja Bongers-Loch lädt ein.
Foto: Edward Wypchlo

Reha-Gymnastik im Freien

Gesundheits-Training für den ganzen Körper

Kempfen, 10. Juni 2021 - Die Vereinigte Turnerschaft Kempfen bietet freitags vormittags einen Gymnastikkurs für die körperliche Rehabilitation an. Über Zuwachs in der Gymnastikgruppe würde sich die Übungsleiterin Katja Bongers-Loch freuen. Das Training ist freitags um 10.15 Uhr am Vereinsheim, Görtschesweg 5 in Schmalbroich.

Bei dem Kurs handelt es sich um eine Reha-Maßnahme. Das heißt, die Kosten können von der Krankenkasse übernommen werden, wenn man eine Verordnung für Reha-Sport bekommt. Das sind in der Regel 50 Einheiten in 18 Monaten. „Man kann aber auch gerne ohne Verordnung teilnehmen“, so die Übungsleiterin.

Inhalt ist ein Gesundheitstraining für den ganzen Körper. Es geht um Kräftigung, Mobilisation, Koordination, Kondition - und auch Spaß. Jeder macht das, was er kann. Wenn etwas nicht möglich ist, gibt es eine Alternativübung. „Trainiert wird jetzt im Sommer draußen auf der Wiese hinter der Vereinshalle“, betont die Übungsleiterin.

Katja Bongers-Loch ist Reha-Übungsleiterin und hat in ihrer Ausbildung die Schwerpunkte Reha-Sport, Orthopädie, Psychiatrie, Neurologie und Aqua-Fitness belegt. Nebenher betreibt sie die Sportarten Langlauf, Badminton, Schwimmen und Fitness. Seit 2018 leitet die Oedterin auch die Rückenschule in der VT.

Anmeldung und Info in der Geschäftsstelle unter Tel. 02152/894597-0, E-Mail info@vt-kempfen.de oder direkt bei der Übungsleiterin unter Tel. 02158 951067.

www.vt-kempfen.de

Kontakt: Detlev Schürmann, Vorsitzender

Vereinigte Turnerschaft 1859 e.V.
Görtschesweg 5
47906 Kempfen

Tel. 02152 - 8945970
M. 0157 - 73427662
Fax 02152 - 89459719
E-Mail info@vt-kempfen.de