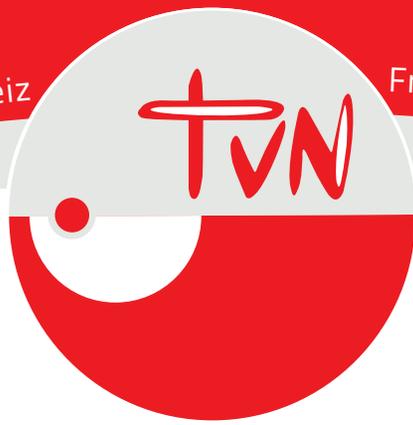


Vereinigt durch Sport. Mut Fleiß Ehrgeiz

Freundschaft Leidenschaft Vertrauen



GESUNDHEITS

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.

SPORT



TVN
Nimm mich
mit nach
Hause

mit Sportgutschein!

Physio-FIT Stunden

Gesundheitsorientierte
Kurse ohne Verordnung

Präventionskurse

bezuschusst von
deiner Krankenkasse

Rehabilitationssport

Funktionstraining

Wasser- & Trockengymnastik mit
Verordnung vom Arzt

TVN-Kontakt

Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.



Promenadenweg 7, 48527 Nordhorn



05921 2650



Öffnungszeiten (siehe Homepage)



www.turnverein-nordhorn.de



info@turnverein-nordhorn.de



0151 555 147 15 (nur WhatsApp)



#turnvereinnordhorn



#turnvereinnordhorn

#**VEREIN**tdurchSport

Wir weisen darauf hin, dass aktuelle **Termine**, **Uhrzeiten** und **Sportstätten** der verschiedenen Sportstunden auf unserer Homepage zu finden sind. Die Teilnahme an jeglichen Sportstunden kann nur mit **vorheriger Anmeldung** über das Online-Anmeldesystem Supersaas, telefonisch, per Whats-App oder per Mail stattfinden.

Inhaltsverzeichnis

Warum Sport so wichtig ist.....	1
TVN Gesundheitsangebote.....	2
Präventionskurse.....	3 - 4
Physio-Fit Kurse.....	5 - 6
Rehabilitationssport.....	7 - 8
Funktionstraining.....	9 - 10
Sponsoren & Partner.....	11 - 12



Physio FIT - Schnuppergutschein

Name:

Name Partner:

Geburtsdatum:

Geburtsdatum:

Vom Übungsleiter auszufüllen!

Starttermin:

Endtermin:

Dieser Gutschein ist bis zum 31.07.2023 für ein **zweiwöchiges** Schnuppertraining im Bereich Gesundheitssport - Physio FIT gültig. Dieser kann gemeinsam mit dem Partner für beliebig viele Termine genutzt werden. (TVN1894 e.V.)

Warum Sport so wichtig ist!

„Der Gesundheitssport im TVN fördert durch Ausdauer, -Kraft, -Dehn, und Entspannungsübungen deinen Geist und alle lebenswichtigen Vorgänge deines Körpers!“

- Stärkung des Immunsystems
- Beugt viele Krankheiten wie Osteoporose, Schlaganfall, Herzinfarkt, Arterienverkalkung, Diabetes u.v.m. vor
- Verbesserung der Lebensqualität
- Kräftigt die Herzmuskulatur
- Senkung von Bluthochdruck
- Die geistige Leistungsfähigkeit wird verbessert
- Linderung von Beschwerden wie Rückenschmerzen



Gesundheitssport im Turnverein Nordhorn erhält deine Beweglichkeit, Vitalität und Selbständigkeit!

Unsere Angebote



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND



Präventionskurse

bezuschusst von den Krankenkassen

Unsere verschiedenen Gesundheitskurse sind nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüft und zertifiziert. Die Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme durch deine Krankenkasse zwischen 80-100% bezuschusst.

Physio-Fit Gruppen für Mitglieder

regelmäßiges Vereinsangebot

Bei unregelmäßigen bis gar keinem Sport lässt die Muskelkraft, das Gleichgewicht und die Ausdauer nach. Um dem vorzubeugen, bieten unsere qualifizierten Übungsleiter regelmäßiges Ganzkörpertraining für Erwachsene und Senioren an.

Rehabilitations- und Funktionstraining

auf Verordnung vom Arzt

Rehasport fördert die Ausdauer, Kraft und Koordination. Das Funktionstraining behandelt gezielt und schonend bestimmte Körperpartien. Unsere qualifizierten Übungsleiter unterstützen Euch in Trocken- und Wassergymnastik, um Euch als ergänzende Leistung bei der Rehabilitation zu begleiten.

Präventionskurse

bezuschusst von deiner Krankenkasse



Unsere verschiedenen Gesundheitskurse sind nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüft und zertifiziert. Deine Krankenkasse kann diese Kurse mit bis zu 100% bezuschussen.

- Für den Zuschuss ist eine regelmäßige Teilnahme notwendig
- Mindestens 80 % des Kurses müssen wahrgenommen werden
- Kurse sind zeitlich zwischen 10 - 12 Kurseinheiten begrenzt
- Ideale Gesundheitsvorsorge
- Keine Vorerfahrung notwendig
- Erlernen eines gesunden und bewussten Lebensstil
- Präventive Bewegung ist gesundheitsschonend und effektiv





Bewegen statt schonen*

Dauer: 90 Minuten

10 Termine

Kosten: 99,00 €



Yoga*

Dauer: 90 Minuten

10 Termine

Kosten: 80,00 €



* Eine Mitgliedschaft im Turnverein Nordhorn ist für die Präventionskurse nicht notwendig!

Uhrzeit, Ort & Anmeldung

Wir weisen darauf hin, dass aktuelle **Termine, Uhrzeiten** und **Sportstätten** der verschiedenen Sportstunden auf unserer Homepage zu finden sind.

Die Teilnahme an jeglichen Sportstunden kann nur mit **vorheriger Anmeldung** über das Online-Anmeldesystem Supersaas, telefonisch, per Whats App oder Mail stattfinden.

Physio-FIT Gruppen

dauerhaft im Vereinsprogramm

Physio - FIT Gruppen

„Bei unregelmäßigen bis gar keinem Sport lässt die Muskelkraft, das Gleichgewicht und die Ausdauer nach. Um dem vorzubeugen, bieten unsere qualifizierten Übungsleiter regelmäßiges Ganzkörpertraining für Erwachsene und Senioren an.“

Auch geeignet nach Erkrankungen wie z.B. Corona



Informationen über Termine, Zeiten und Orte finden Sie auf unserer Homepage! Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.

Physio FIT - Anfänger (geeignet z.B. nach Erkrankung)

Langsamer und leichter Einstieg in den Gesundheitssport

Lungen FIT (geeignet z.B. nach Coronaerkrankung)

Langsamer Aufbau von Muskulatur, Belastbarkeit und Kondition für Asthma und COPD Patienten

Nordic-Walking (Outdoor)

Ein dynamisches und bewusstes Gehen in der Natur



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Physio FIT-Senior

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder Eigengewicht im Stehen oder auf der Matte für Senioren

Gehirn FIT

Verbesserung des Gedächtnis durch Konzentrationsübungen

Physio FIT-Man (nur Männer)

Abwechslungsreiche Übungen für jeden Mann, wie Koordinations-, Gleichgewichts-, Muskelaufbau- und Ausdauertraining

Faszien in Bewegung

Das Faszientraining kann Verklebungen als auch Verspannungen lösen und bei Beschwerden im ganzen Körper helfen

Walking mit Smoveys

Ein dynamisches Gehen mit Smoveys, bestimmter Technik, Körperhaltung, Rhythmus und Tempo in der Natur

Aqua Fitness

Sanfte Ganzkörperbewegungen im Wasser

Sitz dich Fit

Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden im Stehen und Sitzen trainiert

Physio FIT - Wirbelsäule

Spezielle Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur

Rehabilitationssport mit Verordnung

auf Verordnung vom Arzt

Rehabilitations Sport

- Fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und das Selbstbewusstsein
- Gymnastik, Bewegungs- und Gruppenspiele sowie Wassergymnastik sind Bestandteil dieser Übungsstunden
- Die Übungen werden durch qualifizierte Übungsleiter überwacht
- In der Regel verordnet der Arzt 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse



Unsere qualifizierten Übungsleiter unterstützen Euch in Trocken- & Wassergymnastik, um Euch als ergänzende Leistung bei der Rehabilitation zu begleiten.

& Voranmeldung



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Wasser



Tag: Montags bis Freitags

Durch das Element Wasser können Bewegungen schmerzfrei durchgeführt werden, sowie die Dehnfähigkeit verbessern und die Muskulatur gestärkt werden.

Trocken



Tag: Montags bis Freitags

Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Muskulatur und Gelenkfunktion in der Gruppe mit max. 15 Teilnehmern und Kleingeräten.

Sportstätten

Schwimmhalle Oberschule Deegfeld (Deegfelder Weg 90)

Sporthalle Vechtetalschule (Mückenweg 96)

Ludwig Povel Schwimmhalle (Zamenhofstraße 16)

Informationen über Termine, Zeiten und Orte finden Sie auf unserer Homepage. Teilnahme nur mit Voranmeldung und Verordnung möglich.

Funktionsstraining mit Verordnung

auf Verordnung vom Arzt

Funktions Training



- Behandelt gezielt und schonend bestimmte Körperpartien, wie Gelenke und organische Erkrankungen, beispielsweise bei Rheuma-Patienten
- Gruppenübungen aus der Krankengymnastik und der Ergotherapie, Trocken- und Wassergymnastik werden in diesen Übungsstunden durchgeführt
- Der Arzt verordnet in der Regel ein bis zwei Übungseinheiten pro Woche innerhalb von 12 Monaten
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse

& Voranmeldung



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Wasser



Tag: Montags bis Freitags

Durch das Element Wasser können Bewegungen schmerzfrei durchgeführt werden, sowie die Dehnfähigkeit verbessert und die Muskulatur gestärkt werden.

Trocken



Tag: Montags bis Freitags

Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Muskulatur und Gelenkfunktion in der Gruppe mit max. 15 Teilnehmern und Kleingeräten.

Sportstätten



Schwimmhalle Oberschule Deegfeld (Deegfelder Weg 90)

Sporthalle Vechtetalschule (Mückenweg 96)

Ludwig Povel Schwimmhalle (Zamenhofstraße 16)

Informationen über Termine, Zeiten und Orte finden Sie auf unserer Homepage. Teilnahme nur mit Voranmeldung und Verordnung möglich.

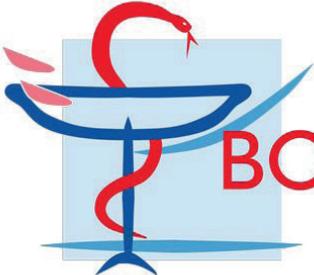
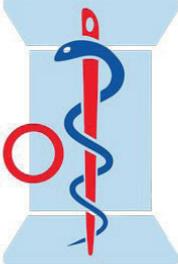
Partner & Sponsoren



Grä
Vo

 **Apotheke
am Postdamm**  natürlich

Helma und Dr. Gerd Uffelmann
Apotheker für Naturheilverfahren und Homöopathie

 **KARIN AMMELING e.K.** | **BOOKHOLTER | NINO**
APOTHEKE 

Wir sagen **DANKE!**

afschafter Iksbank eG

 **Marien-Apotheke**
— im Ärztehaus an der Osnabrücker Straße —

Beatrix Wansing
Apothekerin für Offizinpharmazie

Osnabrücker Straße 1
48529 Nordhorn
Tel. 05921 303177
Fax 05921 303187
www.aerztehaus-nordhorn.de
marien-apotheke.nordhorn@freenet.de



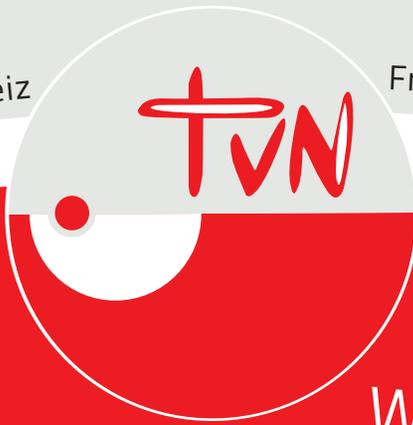
 **Grafschaft
Apotheke
Nordhorn**

Bentheimer Str. 34 · Tel. 05921/4097

 **AOK**
Die Gesundheitskasse.

Vereint durch Sport. Mut Fleiß Ehrgeiz

Freundschaft Leidenschaft Vertrauen



#VEREINTdurchSport

Wir freuen uns auf dich!

UNSERE
VEREINSANGEBOTE
VEREINEN JUNG UND ALT
UND DIE GANZE FAMILIE



Dein Turnverein Nordhorn von 1894 e.V.