

Menschen jeden Alters können von gesundheitlichen Problemen betroffen sein. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern bzw. wiederzuerlangen - denn:

„Bewegung ist Leben. Ohne Bewegung ist Leben undenkbar“ (Moshé Feldenkreis)

## Was ist REHASPORT ?

Rehasport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Gleichzeitig soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Dabei handelt es sich um eine Nachsorge mit 50 Gymnastikstunden unter fachlicher Leitung. Sie trainieren in einer Gruppe mit höchstens 15 Personen im STUDIO unserer TV-Halle, das dafür optimale Voraussetzungen bietet.

Die Übungsstunde dauert 60 Minuten und beinhaltet Gymnastikübungen mit und ohne Kleingeräte der verschiedensten Art.

Rehasport fördert die Ausdauer, Kraft, Koordination und das Selbstbewusstsein. In der Regel verordnet der Arzt 50 Übungseinheiten innerhalb 18 Monaten, die über die Krankenkasse abgerechnet werden. Es entstehen für den Teilnehmer KEINE Kosten !

Voraussetzung ist eine Verordnung vom Hausarzt oder Facharzt.

## Wer kann REHASPORT nutzen?

Rehasport ist ein Gesundheitskurs für alle, mit orthopädischen Beschwerden, wie z. B.

- Gelenkschäden (Knie, Hüfte, Schulter)
- Rheuma / Arthrose
- Bandscheibenvorfall
- Erkrankung der Gelenke + Bandapparate (u.a. Tennisarm)
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Osteoporose
- Krebserkrankungen

Auch nach einer medizinischen REHA oder Physiotherapie kann die weitere Behandlung mit Rehasport ebenfalls optimal fortgesetzt werden.

## Ziele des REHASPORTS

Rehasport hat vor allem zum Ziel:

- Krankheitsbeschwerden zu mindern
- den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen
- soziale + psychische Stabilisierung zu geben
- die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen
- die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit zu steigern
- Betroffene auf Dauer in das Arbeitsleben und die Gesellschaft einzugliedern

Rehasport wird ärztlich verordnet und abgerechnet über die Krankenkassen bzw. Rentenversicherung.

## Wie komme ich zum REHASPORT ?



Rehasport wird von Ihrem behandelnden Hausarzt oder Facharzt verordnet



Sprechen Sie ihn einfach an



Vereinbaren Sie nach Genehmigung einen Termin bei uns, um einen Platz in einem Kurs zu reservieren



Die Verordnung schicken Sie anschließend an Ihre Krankenkasse / Rentenversicherung zur Genehmigung

**Wir würden uns freuen, Sie demnächst in unserer REHA-Stunde begrüßen zu dürfen.**

Für Anmeldung und nähere Informationen hierzu, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung per Anruf unter **0160 / 201 81 82**

oder per E-mail an

**reha@tv-faulbach.de**

(Logo: ©Julia Lüer

Fotos: pixabay)