



## Was ist Rehasport?

- Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern angeleitet.
- Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Bewegungsangebot, das von der Krankenkasse zu 100% bezahlt wird.

## Für wen ist Rehasport geeignet?

- Rehasport richtet sich insbesondere an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang aktiv sein können.
- Er eignet sich für Personen, die Ihre Beweglichkeit erhalten möchten und sich in der Gruppe gemeinsam bewegen möchten.
- Rehasport ist auch geeignet für Personen, die im Rollstuhl sitzen.

# Sie wollen Ihre Mobilität und Vitalität erhalten?

- Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Mal pro Woche am Rehasport teil, der von unserem Verein durchgeführt wird.
- Nach einem Eingangsgespräch erarbeitet unser speziell ausgebildeter Übungsleiter für Sie geeignete Gymnastikübungen, die auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind.
- Eine Übungsstunde dauert 45 Minuten.



## Ihre Vorteile:

- **Gemeinsamer Spaß an der Bewegung**
- **Mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination**
- **Mehr Mobilität im Alltag**
- **Vorbeugen von Stürzen durch Erhalt der Beweglichkeit**
- **Ärztlich verordnet**
- **Von Krankenkassen bezahlt**

**Mehr Mobilität  
durch Bewegung**