WAS IST REHA-SPORT?

Rehabilitationssport wirkt den körperlichen und psychischen Folgen einer Behinderung entgegen. Im Rahmen des Reha-Sports für orthopädische Erkrankungen bietet die GTG eine Gruppe an, welche speziell auf Menschen mit Wirbelsäulen-Leiden ausgelegt und unter Berücksichtigung der modernen Trainingslehre von einem qualifizierten Übungsleiter durchgeführt wird.

WER KANN REHA-SPORT NUTZEN?

Bei chronischen Leiden, nach einer überwundenen Krankheit oder nach einer Verletzung ist es wichtig, dass der Körper wieder in Schwung kommt. Reha-Sport ist für jeden Patienten geeignet (unabhängig vom Alter), der Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat hat. Es ist keine Akutversorgung!

ZIELE DES REHA-SPORTS

- **Ausdauer / Kraft stärken**
- **Koordination / Flexibilität verbessern**
- **Selbstbewusstsein stärken**
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
- **Schmerzreduzierung**

Das Verantwortungsbewusstsein der Patienten soll in Bezug auf ihre Gesundheit gestärkt werden und zu einem langfristigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motivieren.

3 SCHRITTE ZUR TEILNAHME AM REHA-SPORT

1. ARZTBESUCH

Verordnung durch den niedergelassenen Arzt

2. GENEHMIGUNG

von der Krankenkasse, bzw. sonstigem Kostenträger

3. TEILNAHME AM REHA-SPORT

Die Teilnahme am Rehasport ist auch ohne Verordnung vom Arzt möglich!

Beratung und Information:

Dietmar Drews 02251/4060
oder Sofia Nazareck 02255/4476