

An wen richtet sich das Angebot?

Das Angebot richtet sich an alle, die nach ärztlichem Befund, nach einer Verletzung oder Krankheit Defizite im Körper verspüren und diesen wieder stärken wollen, um den Alltag problemlos zu meistern und eine höhere körperliche Belastbarkeit zu erreichen.

- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigung des Körpers
- Stärkung der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit
- Mehr Freude am Alltag
- Verbesserung der Alltagsmotorik
- Einfache Entspannungstechniken



Dieser Kurs ist nicht rezeptpflichtig, jedoch ist der Kurs nach den Richtlinien von DBS/HBRS bereits anerkannt und zertifiziert. Falls Sie ein Rezept von Ihrem Hausarzt/Facharzt Bekommen, wird der Kurs von der Krankenkasse unterstützt.



Rehasportgruppe für Bewegungs- und Stützapparat
Rehasportgruppe für Bewegungs- und Stützapparat



**Bei der Sportgemeinde
1886 e.v. Weiterstadt**

www.sg-weierstadt.de

Was ist „Reha-Sport“?

Rehabilitation bedeutet Wiederherstellung

Dies ist ein wichtiger Baustein zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung im Bewegungsalltag eines jeden Menschen.

Im Sport bedeutet Reha die Wiederherstellung körperlicher Leistungsfähigkeit nach einer Krankheit oder Verletzung. Zum Reha-Sport zählen bewegungstherapeutische Übungen. Diese dienen der Stärkung von Ausdauer, Koordination, Gewandtheit, Motorik, Flexibilität und Kraft.

Ziel des Kurses

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
(Arthur Schopenhauer)

Ziel des Kurses ist es, Ihren Körper wieder in Balance zu bringen. Sie sollen sich wohlfühlen und Ihren Alltag ohne Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen können.

Rehasportgruppe für Bewegungs- und Stützapparat

Der Kurs ist nach den Richtlinien von DBS/HBRS bereits anerkannt und zertifiziert. Falls Sie ein Rezept von Ihrem Hausarzt/Facharzt bekommen haben, können Sie die Gruppenstunden ohne Zusatzkosten besuchen. Wir bieten

zusätzlich individuell gestaltete Übungsprogramme. Das Angebot gilt für Personen in jedem Alter welche Gelenkbeschwerden und Probleme mit dem Bewegungs- und Stützapparat haben. Das SGW-Fitness-Studio bietet noch weitere individuelle Angebote für Sie.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung

Anmeldung und Informationen unter :

Sportgemeinde 1886 e.V. Weiterstadt
Fitnesscenter und Kurse
Geschäftsstelle
Tel. : 06150 - 9610-0
Fax : 06150 - 961417
E-mail : fitness@sg-weiterstadt.de
www.sg-weiterstadt.de



Weitere Informationen und Onlineanmeldung unter:

<http://www.sg-weiterstadt.de/hauptverein/homepage/fitnesskurse/kurs.htm>

Zertifiziert und empfohlen nach:

