



Gesundheits- und Rehasport im Verein



Gesundheits- und Rehasport im Verein



In drei Schritten zu mehr Gesundheit

Verordnung
durch
den Arzt

1

Termin in
Rehasport-
Einrichtung

2

Los geht's!

3

- Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport-Verordnung und lassen Sie diese von Ihrer Krankenkasse genehmigen.
- Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit Ihrem Übungsleiter bei uns.
- Los geht's!

So finden Sie zu uns:

Gesundheits- und Rehasportverein
Bayern e.V. im:



KSM Fitness-Treff GmbH
Fürther Straße 23
90587 Veitsbronn
fon 0911_75 20 745
fax 0911_75 68 843



info@i-feel-good.de
www.i-feel-good.de



Bewegen Sie sich gesund!

Ärztlich verordnet
und von Krankenkassen bezahlt.



Sie wollen Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten?



Was ist Rehasport?

- Rehasport ist ein Bewegungstraining, das auf Ihre persönlichen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Der Rehasport findet in kleinen Gruppen statt. Sie werden von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell ausgebildeten Übungsleitern angeleitet.
- Diese Art von Bewegungstraining ist vor allem auch für jene geeignet, die auf Grund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können, zum Beispiel bei chronischen Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Osteoporose etc.
- Das Training wird behutsam aufgebaut und auf die jeweiligen Beschwerden angepasst.
- Ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von den Krankenkassen bezahlt wird.

Was bringt Ihnen Rehasport?

- Sie stärken Ihre Kraft und verbessern Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und Lebensqualität.

- Rehasport ist für alle Altersgruppen geeignet.
- Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Mal pro Woche am Rehasport und gesundheitsorientierten Bewegungstraining teil, das von unserem Verein durchgeführt wird.
- Nach einem Eingangsgespräch erarbeitet unser speziell ausgebildete Übungsleiter für Sie geeignete Gymnastikübungen, die auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind. Ihr Training findet dann in Form von Kursen statt.



Ihre Vorteile

- Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit steigern
- Gesundheitliche Einschränkungen mindern
- Schmerzzustand verbessern
- Verschlechterung des Krankheitszustandes vorbeugen
- Mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination
- Stress reduzieren und innerer Ausgleich
- Motivation durch die Gruppe
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- Ärztlich verordnet
- Von Krankenkassen bezahlt

Bewegen
Sie sich
gesund!