



Jetzt auch bei uns:

Rehabilitationssport

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport, kurz Rehasport, bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit Anderen durch Bewegung und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Rehasport kommt für Menschen mit gesundheitlicher Einschränkung sowie mit bestehender oder drohender chronischer Erkrankung in Frage. Der Sport soll Ihre Ausdauer, Kraft und Belastbarkeit verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Mit welchen Krankheitsbildern können Sie teilnehmen?

Wirbelsäulenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Osteoporose, Rheuma, Arthrose, Morbus Bechterew und den Zustand nach einer Prothesen- und Endprothesenverordnung.

Wer stellt die Verordnung aus?

Rehasport kann und darf von jedem Arzt bei Bedarf verordnet werden. Die Verordnung muss zur Genehmigung der Krankenkasse eingereicht werden. Nach der Genehmigung können Sie bei uns mit dem Rehasport beginnen. Die Verordnungen beinhalten in der Regel 50 Trainingseinheiten, die in 18 Monaten absolviert werden können.

Wie sieht so eine Gruppe aus?

In der Sportgruppe finden Sie Menschen, die ähnliche Beschwerden haben. Dabei bieten wir Sitzgymnastik und Gymnastik auf der Matte an. Nicht zu unterschätzen ist auch der soziale Aspekt in den Gruppen.

Die neuen Gruppen starten im September 2017 und im April 2018

montags von 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr in der Begegnungsstätte der Paulusschule

montags von 11.00 Uhr bis 11.45 Uhr in der Begegnungsstätte der Paulusschule

Mittwochs von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr in der Turnhalle der Helen-Keller-Schule

Bei allgemeinen Fragen können Sie sich gerne an Nadine Spelleken wenden:

02271 / 987970 oder n.spelleken@sv-erftstolz.de Bei Fragen zum Ablauf und

zu den Übungsstunden wenden Sie sich bitte an die Trainerin, Frau Gaby

Wilkins: 02271 / 988826