

# Rehasport

(Teilnahme mit ärztlicher Verordnung)



Leitung: **Heike Thedieck/  
Hans-Jürgen Sauer**  
Belastung: **niedrig/mittel**

Rehasport (Rehabilitationssport) wird vom Arzt mit dem Ziel verschrieben, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, um behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen möglichst schnell wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen oder am Arbeitsplatz einzugliedern. Die Hilfe zur Selbsthilfe soll die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit stärken sowie motivieren und dazu befähigen, langfristig selbstständig und eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzuführen, z. B. durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe bzw. im Verein auf eigene Kosten.



Rehasport wird in der Regel über 50 Trainingseinheiten mit mindestens 45 Minuten Dauer verschrieben, die in einem Zeitraum von 18 Monaten absolviert werden müssen. In dem Gruppentraining mit maximal 15 Teilnehmern kommen verschiedene Kleingeräte wie Pezziball, Gymnastikball, Hanteln, Flexi-Bar, Therabänder u.a. zum Einsatz, die für ein intensives und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm sorgen. Die unterschiedlichen, individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer werden berücksichtigt, so dass niemand überfordert wird. Das Training wird fortlaufend angeboten, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist.

Zur Beschleunigung des Rehabilitationsprozesses bieten wir interessierten Teilnehmern zu einem ermäßigten Abopreis zusätzlich medizinisches Gerätetraining an unseren chipkartengesteuerten Trainingsgeräten an.

## Termine 2024 ▶

**Die Teilnahme ist nur mit ärztlicher Verordnung und Bewilligung der Krankenkasse möglich.**

**Erkundigen Sie sich bitte vorher unter Tel. 02533-298720 nach einem freien Platz.**

**Bringen Sie zur ersten Stunde die VO, saubere Turnschuhe, bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.**

Kurs-Nr	Zeit	
REH-01	Mo 15:00 - 15:45	fortlaufend
REH-02	Mo 16:00 - 16:45	fortlaufend
REH-03	Di 09:00 - 09:45	fortlaufend
REH-04	Di 10:00 - 10:45	fortlaufend
REH-05	Mi 18:00 - 18:45	fortlaufend
REH-06	Mi 19:00 - 19:45	fortlaufend
REH-07	Mi 20:00 - 20:45	fortlaufend
REH-08	Do 09:00 - 09:45	fortlaufend
REH-09	Do 10:00 - 10:45	fortlaufend