

## Was ist REHASPORT?

Rehabilitationssport ist ein Bewegungs-Training, das von Ihrem Arzt verordnet wird, um die medizinische Behandlung mit Hilfe körperlicher Aktivität zu unterstützen. Der Rehabilitationssport wird von lizenzierten Übungsleitern durchgeführt und betreut.

## Allgemeine Ziele im REHASPORT

Ziele des Rehabilitationssports sind die motorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken, einen aktiven Lebensstil zu fördern und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

## Wichtig zu wissen

Der Rehabilitationssport umfasst insgesamt 50, 90 oder 120 Einheiten (je nach Beschwerdebild) und wird immer in Gruppen absolviert.

## Inhalte des REHASPORTS im Hause **VITA**

- Beratungsgespräch bei einem Gesundheitsberater
- Abwechslungsreiche Bewegungs- & Spielformen
- Gymnastische Übungen mit und ohne Hilfsmittel

## Spezielle Ziele im REHASPORT

- Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparats
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
- Koordinierung von alltagsnahen Bewegungsmustern
- Erlernen rückenfreundlicher Haltungstechniken
- Förderung und Erfahrung von sozialen Interaktionen

## Voraussetzung für die Teilnahme

- Ausstellung der REHASPORT-Verordnung durch Ihren Arzt
- Genehmigung durch die Krankenkasse
- Telefonische oder persönliche Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch in der **VITAREHA**



Vereinbaren Sie einen Termin unter  
**Tel.: 02306 / 9103430**