

Herzlich Willkommen bei **VITA** Gesundheit in Witten

Auf über 1200 m² bietet die **VITA** Gesundheit in Witten ein einmaliges Angebot an Sport und Fitness in Ihrer Umgebung. Nicht nur Gerätetraining und Krankengymnastik, auch Kurse von Rückengymnastik bis hin zu Pilates und Zumba gibt es in diesem professionellen Gesundheitszentrum.

Physiotherapeuten, Diplom-Sportwissenschaftler und ausgebildete Kursleiter betreuen Sie während Ihres gesamten Trainings und stehen jederzeit für Fragen zur Verfügung.



Das **VITA** Team freut sich auf Ihren Besuch!

VITA

Gesundheit in Witten

Bahnhofstr. 73 | 58452 Witten
Telefon: 02302 40 10 30
info@vita-witten.de
www.vita-witten.de

VITA

Gesundheit in Witten

Ihr Sport- & Therapiezentrum
im Herzen von Witten



Öffnungszeiten

Mo – Fr: 08:00 bis 21:00 Uhr
Sa – So: 10:00 bis 14:00 Uhr

REHASPORT

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.: 02302 40 10 30