



In drei Schritten zu mehr Gesundheit


Fragen Sie Ihren
Arzt nach der
Möglichkeit einer
Rehasport-
Verordnung

1


Vereinbaren Sie
telefonisch oder
persönlich einen
ersten Termin
bei uns.

2


Los geht's

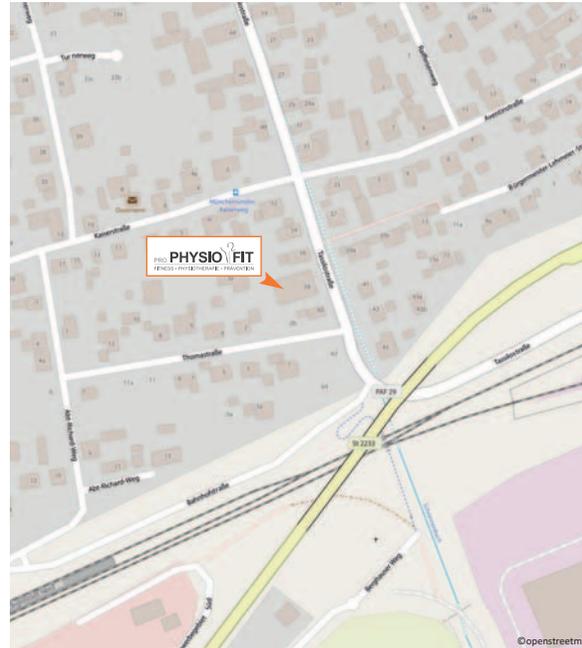
3

- ▶ Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport Verordnung.
- ▶ Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit Ihrem Übungsleiter bei uns.
- ▶ Los geht's.

Gesundheits- und Rehasport **im Verein**

www.rehasport-online.de

So finden Sie zu uns:



PRO **PHYSIOFIT**
FITNESS • PHYSIOTHERAPIE • PRÄVENTION

Tel.: 08402 939 614

Tassilostr. 58 · 85126 Münchsmünster
www.prophysiofit.de

Gesundheits- und Rehasport **im Verein**

www.rehasport-online.de

**Bewegen Sie sich
gesund!**



Ärztlich verordnet
und von Kranken-
kassen bezahlt.





Was ist Rehasport?

- ▶ Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern angeleitet.
- ▶ Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird.
- ▶ Rehasport richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können. Er eignet sich besonders für Personen mit chronischen und akuten Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Was bringt Ihnen Rehasport?

- ▶ Sie stärken Ihre Kraft und verbessern Ihre Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und vermindern Ihre körperlichen Beschwerden.

Sie wollen Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten?

- ▶ 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 ausgebildeter Übungsleiter für Sie geeignete Gymnastikübungen, die auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind.



Ihre Vorteile:

- ▶ Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit steigern
- ▶ Mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination erlangen
- ▶ Gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen verhindern
- ▶ Verbesserung der Belastungsfähigkeit im Alltag durch kontinuierliches Training
- ▶ Stress reduzieren und inneren Ausgleich finden
- ▶ Vorbeugen von Altersbeschwerden durch Erhalt der Beweglichkeit
- ▶ Motivation durch die Gruppe
- ▶ Erleben einer verbesserten Lebensqualität
- ▶ Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- ▶ Ärztlich verordnet
- ▶ Von Krankenkassen bezahlt

Bewegen Sie sich
gesund!