



## Reha – Sport

<https://activ-sports.de/reha-sport/>

### Unsere Reha – Sport – Kurse

**“ACTIV SPORTS – REHA”**

**-Fachrichtung Orthopädie-**

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Nachsorge bei Rehamassnahmen. Sicherlich hat Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit Ihnen besprochen, dass Sie mit körperlicher Aktivität direkt das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen können. Mit Bewegung können Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und Einfluss nehmen auf das Eintreten und/oder das Ausmaß von Folge- und Begleiterkrankungen. Die körperliche Fitness als „Nebenprodukt“ hilft Ihnen im Alltag und dabei, mit der Erkrankung oder deren Verschleißerscheinungen besser zurecht zu kommen.

Die Krankenkassen, Renten- und Unfallversicherungen unterstützen dieses Bewegungsangebot, das nicht unter die Budgetierung fällt, finanziell über die „Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport“. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, sie/er wird Sie sicherlich in Ihrem Vorhaben unterstützen.

An wen richtet sich unser Reha – Sport? Personen mit folgenden Erkrankungen:

- Wirbelsäulen-/Haltungsschäden
- Osteoporose
- Morbus Bechterew
- Gelenkschäden
- Endoprothesen (Hüft-/Knie-/Schulter – TEP`s)
- alle Erkrankungen im orthopädischen und chirurgischen Bereich, nach Erkrankung des Bewegungsapparates, als Weiterführung nach Krankengymnastik und Rehabilitationsmaßnahmen

Regelmäßige Bewegung in der REHASportgruppe ist Teil einer ganzheitlichen Rehabilitation:

- Mit Hilfe der fachspezifisch geschulten Übungsleiter/-innen finden Sie die für Sie wichtigen Belastungsformen und die Ihnen zuträgliche Intensität.
- Die Stoffwechselfaktoren werden gezielt positiv beeinflusst.
- Die körperliche Fitness erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.
- Mittels regelmäßiger Teilnahme und ausdauerorientierten Aktivitäten vermindern Sie Ihr Risiko für Folgeschäden.

- Die Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung wird geschult und Ihr Selbstvertrauen und damit die psychische Belastbarkeit gestärkt.
- Eine Vielzahl von sozialen Kontakten vermitteln mehr Selbstsicherheit und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung.

Unser Angebot richtet sich an Frauen, Männer und Jugendliche jeden Alters mit Beschwerden im Bewegungsapparat

Gezielte Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und schonende Kräftigung der gesamten Muskulatur können Gelenke stabilisieren, Dysbalancen bekämpfen und Schmerzen lindern. Zum Reha-Sport zählen z.B. bewegungstherapeutische Übungen. Sie dienen der Stärkung von Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Kraft und psychischer Leistungsfähigkeit.

Reha-Sport findet immer in Gruppen und unter Aufsicht statt. Wir bieten Ihnen Reha-Sport der zur allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung dient. Die Maßnahmen dauern je nach Erkrankung und Kostenträger 6 Monate bis 3 Jahre.

Voraussetzung :

Die Rentenversicherung, die Unfallversicherung, die Krankenversicherung und die Agentur für Arbeit übernehmen Reha-Sport als ergänzende Leistung zur Rehabilitation unter folgenden Voraussetzungen:



Weitere Infos erteilen

Gaby Rörig und Ingo Bette

Kommen Sie vorbei!

Wir beraten Sie gerne!



**Kurszeiten finden Sie auf unserem aktuellen Kursplan !!!**

Verein: Reha – Sport – Physiotherapie Lennestadt e.V. – Activ Sports

© 2018 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmalleberg