

## Reha-Sport

Sie leiden unter **Rückenschmerzen?**

**Übergewicht? Osteoporose? Arthrose?** Sie haben **Probleme mit Knie, Hüfte oder Schulter?** Sie leiden unter **Inkontinenz?**

*Auch für Sie!*



### Rücken

#### **Rückenschmerzen ade!**

Etwa 80 % aller Deutschen über 30 Jahre leiden unter akuten Rückenbeschwerden. Wer dauerhaft etwas dagegen tun möchte, muss die Ursache bekämpfen: Präventives Rückentraining fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung – für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken.



### Gewicht / Adipositas

#### **Aktiv zum Wohlfühlgewicht – ohne Diät**

Machen Sie Schluss mit dem Jojo-Effekt und setzen Sie auf gesundes Abnehmen. Durch die richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung erreichen Sie ihr Wohlfühlgewicht ohne Diät. Und halten es auch!



### Osteoporose

#### **Starke Knochen für mehr Lebensqualität**

15 % aller Deutschen sind von Osteoporose betroffen. Tun Sie rechtzeitig etwas dafür, die Belastbarkeit Ihrer Knochen zu stärken. Die ganzheitliche Osteoporose-Prävention beinhaltet Kraft- und Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinations-training, richtige Ernährung und regenerative Maßnahmen.



### Gelenke / Arthrose

#### **Schmerzfreies Bewegen**

Mit dem richtigen Programm können Sie etwas für schmerzfreies Bewegen tun: Durch Stabilitäts- und Koordinationsübungen wird das Gleichgewicht geschult und Kraft- und Dehnungsübungen trainieren Bein-, Po- und Fußmuskulatur. Damit Bewegung wieder Spaß macht!



### Moving Kids

#### **Gewichtsreduktion für Kinder**

Alarmierende Zahlen: Etwa 45 % unserer Kinder haben Übergewicht. Das Moving-Kids-Programm wurde speziell für Kinder von 6-16 Jahren entwickelt, um durch regelmäßige Bewegung und Ernährungsumstellung das Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Ein Programm, das nicht nur Kalorien verbrennt, sondern auch Spaß macht!



### Krebserkrankungen

#### **Nachsorge**

Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen von Krebserkrankungen können durch gezielte Übungen vermindert oder ganz vermieden werden. Angepasstes Bewegungstraining verbessert außerdem die Erschöpfungszustände und hat einen positiven Einfluss auf die psychische Situation von Krebspatienten. Depressionen und Ängsten werden bei vielen Betroffenen vorgebeugt oder sogar oft verbessert. Darüber hinaus wirken sich Bewegung und Sport positiv auf die Lebensqualität von Patienten aus.



### Inkontinenz

#### **Aktiv zur Sicherheit**

Harninkontinenz betrifft ca. jede dritte Frau. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun. Die Muskeln des Beckenbodens sind für das einwandfreie Funktionieren der Blase äußerst wichtig. Mit zunehmendem Alter erschlafft jedoch die Beckenbodenmuskulatur. Durch Beckenbodengymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und kann ihre Stützfunktion wieder erfüllen.

### **Welche Kosten entstehen für mich?**

#### **Mitgliedschaft im Verein / Grundversorgung**

Die Grundversorgung / Basiskurs ist beitragsfrei und bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft. Der Verein übernimmt für Sie kostenfrei die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Zur Nutzung der RehaVitalisPLUS-Programme ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. Die Mitgliedschaft im Verein verlängert sich nach der Dauer der Reha-Maßnahme um jeweils 1 Monat, falls diese nicht bis zum 15. des Vormonats schriftlich gekündigt wird. Die Höhe der Vereinsbeiträge richtet sich nach der gebuchten Leistung. Die Mitgliedschaft berechtigt zur Teilnahme an allen angebotenen Gruppenkursen. Die Festlegung der geeigneten Gruppenangebote erfolgt gemeinsam mit dem Übungsleiter. Grundsätzlich steht der Verein allen offen. Jeder, der Gesundheitssport betreiben möchte, kann auch ohne Verordnung Mitglied im Verein werden. So begleiten viele Lebenspartner, Eltern oder Freunde die geförderten Mitglieder. Die hierfür anfallenden Kursgebühren erfragen Sie bitte bei den Leistungserbringern.

### **Wer kann Reha-Sport nutzen?**

Reha-Sport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen (für chronisch Kranke wie auch für Menschen, die auf dem Weg sind, chronisch krank zu werden).

Ob nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen/physiotherapeutischen Behandlungen fördert der Reha-Sport durch das weiterführende Training den Erfolg der Behandlung.

### **Was soll Reha-Sport bewirken?**

Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich. Ziel des Programms ist es, Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert. Der Reha-Sport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Reha-Sport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Behinderten-Sportverband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.

### **Basisprogramme – kostenfrei –**



### **Plusprogramme – kostenpflichtig –**

