

In 3 Schritten zu mehr Gesundheit



- 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:



Gesundheits- und Rehasportverein Rheinland-Köln e.V.

im

Bewegungsforum Uli Graulich

Fulder Tor 24b

36304 Alsfeld

Telefon 06631/9118181

info@bewegungsforum-graulich.de

www.bewegungsforum-graulich.de

Gesundheits- und Rehasport **im Verein**

www.rehasport-online.de

Bewegen Sie sich gesund!



Ärztlich verordnet
und von Krankenkassen bezahlt.



Sie wollen Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten?

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.

- **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.

Unsere Rehasportzeiten:

1. Montag: 09:30 - 10:15 Uhr
2. Montag: 10:30 - 11:15 Uhr
3. Montag: 15:30 - 16:15 Uhr
4. Montag: 16:30 - 17:15 Uhr
5. Dienstag: 13:30 - 14:15 Uhr
6. Dienstag: 17:00 - 17:45 Uhr
7. Dienstag: 18:00 - 18:45 Uhr
8. Dienstag: 19:00 - 19:45 Uhr
9. Mittwoch: 09:00 - 09:45 Uhr
10. Mittwoch: 11:00 - 11:45 Uhr
11. Mittwoch: 16:00 - 16:45 Uhr
12. Donnerstag: 11:00 - 11:45 Uhr
13. Donnerstag: 14:30 - 15:15 Uhr
14. Donnerstag: 17:00 - 17:45 Uhr ab 04/2019
15. Donnerstag: 18:00 - 18:45 Uhr ab 05/2019
16. Donnerstag: 19:00 - 19:45 Uhr ab 05/2019
17. Freitag: 11:00 - 11:45 Uhr

*) Kursbesetzung mind. 6 Teilnehmer

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!**