4 SCHRITTE ZUM REHASPORT

Arzt verordnet Rehasport
Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Orthopäden an. Dieser stellt Ihnen das Formular 56 aus.

Krankenkasse bewilligt Kostenübernahme

Lassen Sie sich bei uns für die passende Kurswahl beraten
Wir bieten für jedes Fitnesslevel Kurse an.

Start Rehasport Kurs
Sie können bei uns mit Ihrem Rehasport Kurs beginnen.

GESUNDHEIT AKTIV GESTALTEN !
– melden Sie sich jetzt an

REHAthleten Waldenburg

IPG Gesundheit durch Bewegung

Yvonne Mehrlein-Volk
Übungsleiterin

„Bewegung bedeutet Leben! Mir macht es Spaß meinen Teilnehmern die Freude an Bewegung zu vermitteln und gleichzeitig ihre Lebensqualität durch gezieltes Training und passende Übungen zu verbessern! Die Erfolge und Motivation der Teilnehmer überzeugen mich als Trainerin!"

Marianne H.
aus Neuenstein

Rehasport ist Zeit für mich! Damit ich noch noch lange selbstständig meinen Alltag meistern und mit meinen Enkelkindern spielen kann! Rehasport tut mir gut. ***Ich kann es jedem empfehlen!*** *"*

Ihr Rehasportangebot vor Ort
www.ipg-waldenburg.de

Rehasport
an der Sport- und Physioschule Waldenburg

Stark werden. Gesund bleiben.
Rehasport mit Rezept - kostenfrei für dich

REHAthleten gem. e.V.
Eichenstraße 11-13 I 74638 Waldenburg
Telefon 07942 9120 0

REHASPORT ORTHOPÄDIE

- FÜR IHRE GESUNDHEIT UND MOBILITÄT!

Langes Sitzen, verspannte Schultern und Nacken oder Rückenschmerzen?

Orthopädische Beschwerden wie Bandscheibenvorfall, Arthrose, Osteoporose, Wirbelsäulen- oder Lendenwirbelsyndrom, Muskeldysbalancen, Adipositas oder schmerzhafte Verspannungen müssen Ihren Alltag nicht bestimmen

Durch gezielte Übungen und einem schonenden, aber effektiven Training begleiten wir Sie in zu einem schmerzfreien Leben und gewinnen spürbar mehr Lebensqualität zurück.

Die **Kostenträger** übernehmen die Leistungen nach den Rahmenvereinbarungen über den Rehabilitationssport, diese umfassen i.d.R. 50 Gymnastikstunden, die innerhalb von 18 Monaten absolviert werden müssen.

Was erwartet Sie im Rehasport?

- Gemeinsames Sporttreiben und der Austausch mit Gleichgesinnten sorgt für Motivation & Spaß
- Sport in der Gruppe mit bis zu 15 Personen
- Proffesionelle Anleitung und Korrektur durch lizensierte Rehasport Übungsleiter
- Wohlfühlatmosphäre auf dem Campus der Sport- und Physioschule Waldenburg

„Rehasport bedeutet für mich, Menschen zu motivieren, ihre Fortschritte aktiv zu gestalten und gemeinsam mitzuerleben. Gleichzeitig gebe ich meine Erfahrungen gerne an Schüler in der Ausbildung weiter. ***So lernen und wachsen wir zusammen, stärken den Körper und gewinnen Lebensfreude.***

Thijmen van Hijkoop
Übunsleiter & Ausbildungsbelgeiter
Fach Rehasport

GERÄTETRAINING & REHASPORT

- die perfekte Kombination für nachhaltigen Erfolg.

Sie trainieren bei uns auf dem Campus modernsten Medizin-Geräten unter fachkundiger Betreuung.

Gezieltes Muskeltraining unterstützt den Erhalt von Muskelmasse, fördert die Stabilität und trägt entscheidend zur Selbstständigkeit im Alter bei.

In Verbindung mit Rehasport entsteht ein effektives Programm für mehr Beweglichkeit, Lebensqualität und Gesundheit.

Der Kurs findet in einer Gruppe statt, mit gemeinsamem Aufwärmen zu Beginn und Entspannung am Ende.

IHRE VORTEILE

- Fester Wochentermin – für mehr Regelmäßigkeit
- Kostenerstattung möglich über die Krankenkasse (Präventionskurs)
- Keine Vertragsbindung – Kursmodell