

Sie wollen Ihre **GESUNDHEIT**
& **VITALITÄT** erhalten?

REHASPORT WÜRZBURG

IHRE VORTEILE

- >> Steigerung von Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit
- >> mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination
- >> Verminderung gesundheitlicher Einschränkungen und Schmerzen
- >> Verbesserung der Belastungsfähigkeit im Alltag durch kontinuierliches Training
- >> mehr Ausgeglichenheit, weniger Stressempfinden
- >> Vorbeugen von Altersbeschwerden
- >> Motivation durch die Gruppe
- >> verbesserte Lebensqualität
- >> Spaß an der Bewegung
- >> ärztlich verordnet und von Krankenkassen bezahlt



- >> Gesundheits- & Rehasport im Verein
- >> für alle Altersgruppen
- >> ärztlich verordnet und von Krankenkassen bezahlt

REHASPORT WÜRZBURG e.V.

im Aktiv-Punkt Sanderau GmbH
Eichendorffstraße 14c
97072 Würzburg

Tel. 0931 / 79 75 70
info@rehasport-wuerzburg.de
rehasport-wuerzburg.de



Bewegen Sie sich **GESUND!**

Sie wollen Ihre **GESUNDHEIT & 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 REHASPORT?

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



REHASPORT WÜRZBURG

MEHR
Gesundheit
in 3 Schritten

IN 3 SCHRITTEN ZU MEHR GESUNDHEIT

1. Verordnung durch den Arzt

Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport-Verordnung

2. Termin in Ihrer Rehasport-Einrichtung

Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit Ihrem Übungsleiter bei uns.

3. Los geht's!

Rehasport ist für alle Altersgruppen geeignet!

>> Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Mal pro Woche am Rehasport und gesundheitsorientierten Bewegungstraining teil.

>> Nach einem Eingangsgespräch erarbeitet unser speziell ausgebildeter Übungsleiter für Sie geeignete Gymnastikübungen, die auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind.

Bewegen Sie sich **GESUND!**