



## Das erwartet Sie beim balance Rehasport

- Gymnastische Übungen mit und ohne Hilfsmittel
- Abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielformen
- Beratungsgespräch bei einem Gesundheitsberater

## Präventions- kurse

Zudem bieten wir in unseren Häusern Präventionskurse für die Rückengesundheit an. Diese werden von der Krankenkasse zu 75-100% übernommen.

Informieren Sie sich gerne in unseren Häusern über unsere aktuellen Kurse.

## Spezielle Ziele im Rehasport

- Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparats
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
- Koordinierung von alltagsnahen Bewegungsmustern
- Erlernen rückenfreundlicher Haltungstechniken

## Voraussetzungen für die Teilnahme

- Ausstellung der Rehasport-Verordnung von Ihrem Arzt
- Genehmigung durch Ihre Krankenkasse
- Telefonische/persönliche Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch bei balance

## Warum Reha-Sport?

Rehabilitationssport ist ein Bewegungstraining, das von Ihrem Arzt verordnet wird, um die medizinische Behandlung mit Hilfe körperlicher Aktivität zu unterstützen. Der Rehabilitationssport wird von lizenzierten Übungsleitern durchgeführt und betreut.

## Allgemeine Ziele im Reha-Sport

Ziele des Rehabilitationssports sind die motorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken, einen aktiven Lebensstil zu fördern und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

**Von  
Krankenkassen  
untersützt!**

Der Rehabilitationssport ist vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt.

REHASP  
ORT