



Reha- & Gesundheitssport Re e.V.

Der Rehasport im Verein richtet sich an alle, die aufgrund einer chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung Beschwerden haben.

Ziele des Rehasports?



mehr Beweglichkeit

- Verbesserung der Koordination
- mehr Selbstwertgefühl und Lebensqualität
- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens

Der Rehabilitationsport wird vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse werden 50 Einheiten je 45 Minuten nach Genehmigung bezahlt.

So erhalten Sie die Möglichkeit 1-2 mal in der Woche etwas Gutes in netter Gesellschaft für Ihre Gesundheit zu tun.

Also:

Sprechen Sie beim nächsten Besuch den Arzt Ihres Vertrauens auf den Rehasport an. Die Teilnahme an den Rehasportkursen ist kostenlos.



obilisierung und Entspannung
stabilisieren die Körperfunktionen und wirken den Beschwerden entgegen.

Und zwar durch:

- gezielte Gymnastik
- Kräftigung der Muskulatur
- Techniken zur Dehnung.
- Übungen zur Entspannung

Dies ist ein kontinuierlicher Prozess und sollte über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

Deshalb bietet Vitality auch Kurse ohne Verordnung an.

es finden folgende Kurse statt:

- Montag 10.15 Uhr und 17.00 Uhr
- Dienstag 16.45 Uhr und 18.00 Uhr
- Mittwoch 9.30, 16.30 Uhr und 17.15 Uhr
- Donnerstag 16.15 Uhr und 17.30 Uhr

Neu: jetzt auch Rehasport für Kids

- Mittwoch
- Freitag

Alle Kurse finden mit zertifizierter Übungsleitung statt.