

WAS IST REHABILITATIONSSPORT?

Rehabilitationssport hat das Ziel, die Ausdauer und Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Hilfe zur Selbsthilfe hat das Ziel, Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

Gemeinsam durch Bewegung in der Gruppe, können Sie Ihre Bewegungsfähigkeit verbessern und somit die Lebensqualität in allen Bereichen Ihres Lebens sichern.



Wie lange kann ich Rehabilitationssport betreiben?

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport zeitlich begrenzt: Regelfall 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Rehasport für Sie in Frage kommt.

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Die Vergütung für die Teilnahme am Rehasport ist mit den gesetzlichen Krankenkassen vertraglich geregelt. Es entstehen keine Kosten für Sie, wenn Sie uns eine durch Ihre gesetzliche Krankenkasse genehmigte ärztliche Verordnung vorlegen.

Es ist nie zu spät anzufangen - auch wenn Sie lange nicht oder noch nie sportlich aktiv waren!

Im Reha- und Präventionssport Flensburger Förde wird Ihnen die Möglichkeit geboten, in den Bereichen Herz-, Lungen- und Diabetessport gemeinsam in Gruppen die Freude an der Bewegung wieder zu entdecken.

Die Übungsräume des Vereins Reha- und Präventionssport Flensburger Förde befinden sich im Institut relaXotic in Meierwik, direkt an der Flensburger Förde.

Anmeldung unter ☎ 04631 - 8706



REHA - UND
PRÄVENTIONSSPORT

FLENSBURGER FÖRDE

GESCHÄFTSSTELLE:

AM GOLDBREGEN 62 - 24944 FLENSBURG

☎ 04631 - 8706

REHA - UND
PRÄVENTIONSSPORT
FLENSBURGER FÖRDE