

REHA *sport*
IN GUTEN HÄNDEN ... PLUS

*jetzt im Impuls
Thannhausen*

Schmerzfrei und glücklich leben!

Wellness - Fitness - Reha im impuls Thannhausen

*„Wer heute keine Zeit und kein Geld in seine Gesundheit investiert,
der sollte frühzeitig anfangen zu sparen; denn er wird viel Zeit und
noch viel mehr Geld benötigen, um seine Krankheiten zu bekämpfen.“*

(Michael Weiss)

Ein Auszug aus unserem Angebot

- ⊕ Wirbelsäulengymnastik
- ⊕ Fettverbrennungskurse
- ⊕ Herz-Kreislauf-Training
- ⊕ Gesundheitsorientiertes
Kraftgeräte- Training
- ⊕ Wellness



impuls FITNESS-CLUB
Im Krautgarten 16
86470 Thannhausen
Telefon: 08281 795954

www.impuls-thannhausen.de



BEWEGUNG UND GESUNDHEITSSPORT

Der richtige Weg

- zur **Gesundheitsförderung** und
- zur **Gesundheitserhaltung**

Gruppentraining und Bewegung **im Verein** hält fit und macht Spaß!



Rehasportplus Gesundheitssport e. V.

Was ist Rehasport?

Rehasport wirkt den körperlichen und psychischen Folgen einer wiederkehrenden Erkrankung entgegen und hilft so den Alltag besser zu bewältigen. Rehabilitationssport ist der ärztlich verordnete Sport, der gesetzlich abgesichert als ergänzende Maßnahme der medizinischen Rehabilitation in Gruppen und unter Betreuung durch eine Ärztin oder einen Arzt durchgeführt wird.

“Rehasport” ist kein Sport nur für Behinderte, sondern ein Training mit dem Ziel:

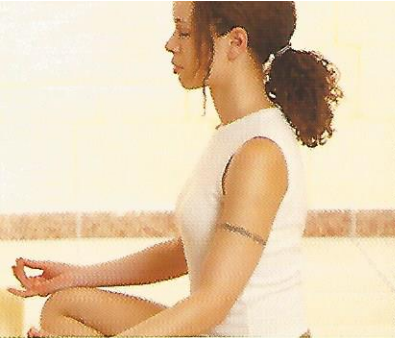
- die Ausdauer und Kraft zu stärken,
- Koordination und Flexibilität zu verbessern,
- Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Hilfe zur Selbsthilfe hat das Ziel, die eigene Verantwortung für seine Gesundheit zu stärken und ihn zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Sporttreiben zu motivieren.

Rehasport umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die von qualifizierten Übungsleitern geleitet werden. Die Übungen werden als Gruppenbehandlung unter ärztlicher Betreuung und Überwachung im Rahmen regelmäßiger Übungsveranstaltungen durchgeführt.

Zu den Rehasportarten zählen insbesondere Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspiele in Gruppen. Voraussetzung ist, dass es sich um Übungen handelt, die auf die Erkrankung ausgerichtet sind.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Die 5 Schritte zur Teilnahme am Rehasport

1. Chronische Beschwerden

Wenn körperliche Beschwerden vorhanden sind, kann Ihnen Ihr Arzt eine Verordnung über Rehasport ausstellen.

2. Arztbesuch

Wenn Ihr Arzt den Rehasport befürwortet, stellt er Ihnen die Verordnung 56 dafür aus.
Sein Heilmittelbudget wird dadurch nicht belastet.

3. Verordnung über Rehasport

Diese Verordnung 56 muss vor der Teilnahme am Rehasport von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden!

4. Terminvereinbarung

Wenn die Verordnung durch Ihre Krankenkasse vorliegt, vereinbaren Sie bitte einen Gesprächstermin beim Rehasportplus e.V. Hier erfahren Sie dann die Termine, wann Rehasport angeboten wird.

5. Teilnahme am Rehasport

Mitmachen kann jeder, egal ob gesetzlich oder privat versichert. Auch wer keine Verordnung hat, kann am Rehasport teilnehmen!

RehasportplusPUNKTE bei uns:

- ⇨ Feste Gruppentermine
- ⇨ Max. 15 Teilnehmer
- ⇨ Zertifizierte Übungsleiter
- ⇨ Vorgegebene Kurszeiten

Sport und Rehatraining vom Arzt verordnet und von der Kasse bezahlt!

Rehasport kann helfen bei:

- ⇨ Beschwerden der Wirbelsäule
- ⇨ Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates
- ⇨ Beschwerden in Beinen und Armen
- ⇨ Bei Rheuma
- ⇨ Bei Diabetes mellitus
- ⇨ Bei Haltungsschäden und- schwächen
- ⇨ Nach Krebserkrankungen

