

Kurszeiten

Montag:	18.30 - 19.20 Uhr 19.20 - 20.10 Uhr
Dienstag:	17.30 - 18.20 Uhr
Mittwoch:	16.00 - 16.50 Uhr 19.00 - 19.50 Uhr
Donnerstag:	17.30 - 18.20 Uhr
Freitag:	09.10 - 10.00 Uhr 10.00 - 10.50 Uhr 17.00 - 17.50 Uhr

Örtlichkeit:
Grüne Halle,
Im Vogelsang 15, 48477 Hörstel



Ihr Ansprechpartner

Teuto Riesenbeck

Heinrich-Niemeyer-Straße 50
48477 Hörstel
Tel. 05454 9059600
Email: info@svteuto.de
www.sv-teuto.de



Fotos: phovoir-mark/aboutpixel / pixabay



Rehasport beim SV Teuto Riesenbeck



Was ist Rehasport?

Rehasport umfasst Übungen, die in regelmäßigen Abständen innerhalb einer festen Gruppe abgehalten werden. Rehasport richtet sich an Menschen, die durch gezielte sporttherapeutische Maßnahmen eine Linderung ihres Beschwerdebildes erreichen wollen. Neben dem Sport können auch Entspannungstechniken Bestandteile des Rehasports sein.

Für wen ist Rehasport?

Gerade bei chronischen Leiden, nach einer überwundenen Krankheit oder nach einer Verletzung, ist es sehr wichtig, dass der Körper wieder in Schwung kommt. Unabhängig vom Alter ist Rehabilitationssport für jeden geeignet, der Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat hat. Es ist keine Akutversorgung.

Ziele des Rehasports

- Motivation von Menschen, insbesondere mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen, zum langfristigen und eigenverantwortlichen Sporttreiben
- mehr Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- größere körperliche Leistungsfähigkeit
- verbesserte Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit

Rehasport bei orthopädischen Problemen:

- im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates
- der Gelenke
- der Wirbelsäule
- des Brustkorbs
- der Muskulatur

Rehasport wird in der Gruppe von qualifizierten Reha-Sport-Trainern durchgeführt.

Vier Schritte zur Teilnahme am Rehasport

- 1. Arztbesuch**
Der Arzt verordnet Rehasport.
- 2. Genehmigung durch die Krankenkasse**
Sie geben die Verordnung an Ihre Krankenkasse.
- 3. Terminvereinbarung**
Die erste Terminvereinbarung erfolgt, wenn die Genehmigung durch die Krankenkasse vorliegt.
- 4. Teilnahme am Rehasport**
Selbstverständlich ist die Teilnahme am Rehasport auch ohne eine Verordnung vom Arzt möglich.

