

Ihr Beratungstermin am:

Württembergischer Behinderten- und
Rehabilitationssportverband e.V.



AALEN

Ulmer Str. 142

Tel. 0 73 61 - 9 88 10

GIENGEN

Chemnitzer Str. 2

Tel. 0 73 22 – 13 41 69 0

HEIDENHEIM

Schnaitheimer Str. 76

Tel. 0 73 21 – 92 52 86

www.team-weizmann.de



FITNESS & REHA

Kompetenz für Ihre Gesundheit

Reha-Sport

*Bewegung ist die
beste Therapie*



www.team-weizmann.de



Reha-Sport-Training

Es ist empfohlen, zuerst mit der Teilnahme an der Reha-Sport-Gruppe zu beginnen und dem Körper 6 Wochen Anpassungszeit zu geben. Erst dann kann parallel zur Gruppe mit dem individuellen Reha-Sport-Training begonnen werden. **In einem persönlichen Schnuppertraining stellen wir Ihnen für Sie geeignete Geräte und Übungen vor.**

Ziel des Reha-Sport-Trainings ist der kontinuierliche Aufbau der Muskulatur an Rücken und Gelenken sowie die Verbesserung der Ausdauer und Belastbarkeit. Das Trainingsprogramm an und mit Geräten wird individuell erstellt und berücksichtigt Ihre persönliche Beschwerdesituation. Die Absolvierung der Trainingseinheiten erfolgt nach der Einweisung in freier Zeiteinteilung (auch am Wochenende möglich). Eine regelmäßige Trainingskontrolle und Begleitung ist gewährleistet.

Das Reha-Sport-Training ist auf die Dauer der Reha-Sport-Gruppe begrenzt. Die Kosten liegen zwischen 29,- und 39,- € pro 4 Wochen und sind vom Teilnehmer zu tragen (ohne Reha-Sport-Verordnung gelten andere Preise).

Reha-Sport-Gruppe

Rehasport richtet sich an Menschen mit chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung sowie nach OP.

Wir haben in unserem Haus orthopädische Reha-Sport-Gruppen, hierzu zählen:

- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats
- Nach Prothesen-/Endoprothesenversorgung
- Rheumatische Erkrankungen und Osteoporose

Voraussetzung für die Teilnahme am „Rehasport“ ist der ausgefüllte und genehmigte **„Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport“** der beim behandelnden Arzt erhältlich ist. **Die Verordnung Rehasport läuft außerbudgetär und ist für den Teilnehmer kostenfrei.** Je nach ärztlicher Verordnung für Rehabilitationssport kann am Rehasport zwischen 6 und 18 Monaten teilgenommen werden.

Rehasport umfasst funktionale Übungen zur Aktivierung der Selbstheilungsmechanismen im Körper. Die Sparteinheit beträgt 45 Minuten und kann 1-2 x pro Woche besucht werden. Rehasport ist ein kontinuierlicher Prozess und sollte daher über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

Sie starten in die Reha-Sport-Gruppe mit einem persönlichen Eingangs- und Beratungsgespräch, in dem wir Ihre Beschwerdesituation aufnehmen.

