

Wir sind ständig unterwegs, bewegen uns aber immer weniger. Die gesundheitlichen Folgen unserer Bewegungsarmut sind unter anderem:

- Muskuläre Dysbalancen
- Antriebslosigkeit
- Instabiles Immunsystem
- Rückenschmerzen
- Gelenkbeschwerden
- Herz- Kreislaufschwäche
- Übergewicht

Der **Rehasport Premium e.V.** bietet Ihnen sowohl nachhaltige Wiederherstellung Ihrer Mobilität und Leistungsfähigkeit als auch wirkungsvolle Prävention zur Vorbeugung von Beschwerden.

Ihr Arzt informiert Sie gerne über die Möglichkeiten zur Teilnahme am Rehasport. Bei Ihm erhalten Sie auch den Antrag auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse.



**Wir helfen gerne weiter,
rufen Sie an oder kommen
Sie direkt vorbei.**

Unsere Rehasport-Gruppe in Ihrer Nähe:



Smart Workout
Fitnessclub GmbH

Hans-Urmiller-Ring 36 b
82515 Wolfratshausen

Hotline: 08171 - 488248
info@smart-workout.de
www.smart-workout.de

Verein:

Rehasport Premium e.V.
Blumenstraße 17 / 74343 Sachsenheim

Hotline: 07147-2206984
info@rehapremium.de

REHASPORT 
PREMIUM E.V.



**AKTIVERT VITALITÄT
UND LEBENSFREUDE**

REHASPORT GYMNASTIK KURS MOBILISATION DER BEWEGLICHKEIT

Der Rehasport Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Sport und Gymnastik Ihre Bewegungs-fähigkeit wieder herzustellen. Ziel ist es, die Ausdauer, Koordination und Flexibilität zu verbessern und den Verlauf zur Gesund-werdung positiv zu beeinflussen.

Das Angebot kommt grundsätzlich für alle Menschen mit drohender Einschränkung, sowie für chronisch Erkrankte in Frage.

Die Qualität in den REHA Sport Gruppen wird durch ärztliche Betreuung und durch qualifizierte Übungsleiter/ innen sicher- gestellt.

Die Art und Intensität des Rehabilitations- sports wird anhand einer ärztlichen Verord- nung festgelegt.

Tarif: Bei Vorlage einer ärztlichen Verord- nung werden die Kosten für den REHA- Sport von den Krankenkassen übernommen

GERÄTEGESTÜTZTES MUSKELTRAINING STABILISATION DER KÖRPERHALTUNG

Eine kräftige Muskulatur ist der Motor für unsere Mobilität und Leistungsfähigkeit. Von Medizinerinnen wird die Heilkraft des Muskeltrainings mehr und mehr entdeckt. Als Schutzschild gegen Typ-2 Diabetes. Als Medizin gegen Bluthochdruck. Als Regulator unseres Stoffwechsels.

Studien belegen, eine starke Muskulatur schützt nicht nur vor Gelenk- und Rückenschmerzen. Sondern auch vor Immunschwäche, Osteoporose, Alzheimer und Depressionen.

Eine gesunde Muskulatur ist wie eine reich gefüllte Apotheke, die unseren Körper mit heilenden Stoffen versorgt. Gönnen Sie sich ein bewährtes gerätegestütztes Muskelaufbautraining mit speziell ausgewählten und geprüften Trainingsgeräten.

Tarif: Als Rehasport-Teilnehmer erhalten Sie für das gerätegestützte Muskeltraining Sonderkonditionen. Der reduzierte Mitgliedsbeitrag beträgt 39,- EUR/mtl.

EMPFEHLUNG NACH BEFUND DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Gerätegestütztes Muskelaufbautraining für
Herr / Frau _____

- Mobilisierung der körperlichen Grundkraft
- Kraftaufbau der Stütz- und Bewegungsorgane
- Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- Festigung der Sehnen und Bändern
- Intramuskuläre Koordination als Sturzprophylaxe
- Kraft – Ausdauer Training zur Verbesserung der Mobilität

