

Rehasport...

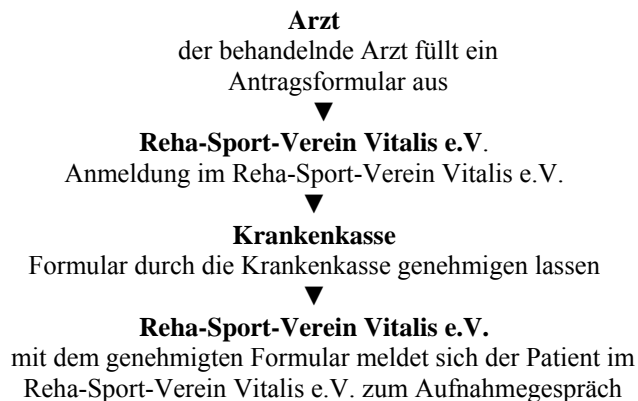
...*Was ist das?*

Rehasport gibt es mit oder ohne ärztliche Verordnung und findet in Übungsgruppen mit dafür speziell ausgebildeten Übungsleitern statt. Durch die Mittel von Sport und Bewegung soll ganzheitlich auf Menschen mit chronischen Erkrankungen bzw. Behinderungen eingewirkt werden. Dadurch können frühzeitige Einschränkungen und drohende Behinderungen vermieden werden. Rehasport ist eine sinnvolle Investition in ihre Gesundheit.

...*für wen?*

Jeder mit einem körperlichen oder geistigen Defizit durch eine Erkrankung oder Behinderung

...*Ablauf der Beantragung!*



**Teilnahme auch ohne ärztliche Verordnung möglich !**

Rehasport...

... *bei Osteoporose*

In Deutschland gibt es derzeit 4-6 Millionen Osteoporose-Erkrankte, wobei jede 3. postmenopausale Frau und jeder 5. Mann über 50 Jahren betroffen ist. Gerade **mangelnde Bewegung** ist einer der wichtigsten Risikofaktoren bei Osteoporose. Sport und Bewegung hingegen helfen den Knochenabbau, durch den nachgewiesenen Zusammenhang zwischen körperlicher **Aktivität und Knochendichte**, zu stoppen.

Im Reha-Sport-Verein Vitalis e.V. besteht die Möglichkeit, auf ärztliche Verordnung, die **Knochengesundheit** in speziellen Sportgruppen für Osteoporose zu verbessern.

...Unser Angebot

## Osteoporose-Gymnastik

Unsere Bewegungsprogramme umfassen alle 5 Fitness-Komponenten:

- **Kraft,**
- **Schnelligkeit,**
- **Flexibilität,**
- **Geschicklichkeit/ Balance,**
- **Ausdauer**

Unsere Übungsprogramme „**Fünf Esslinger**“, „**Bonvital**“ und „**osteo-walking**“ sind auf diesem Prinzip aufgebaut.

**Natürlich kommen hierbei Spass und Geselligkeit nicht zu kurz!**

Rehasport...

...*Weitere Angebote*

- **Schwimmen** – ein Mix aus Wassergymnastik und orthopädischem Schwimmen unter körperlicher Entlastung im 31° warmen Wasser zur Rehabilitation von...
  - Wirbelsäulen- und Haltungsschäden
  - Morbus Bechterew
  - Gelenkschäden
  - Adipositas
  - Vielen weiteren Erkrankungen
  
- **Herzsport** – Konditionstraining in Form von Bewegungsspielen unter ärztlicher Leitung und Teilnahme bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie...
  - Koronarer Herzkrankheit
  - Bypass-Operationen und Gefäßerkrankungen
  - Zustand nach Herzinfarkt
  - und vielen weiteren Herz-Kreislaufferkrankungen
  
- **Gymnastik** – Gymnastische Übungen mit und ohne Kleingeräten zur Verbesserung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit bei...
  - Wirbelsäulen- und Haltungsschäden
  - Osteoporose
  - Gelenkschäden
  - Inneren Erkrankungen (z.B. Diabetes)
  - Vielen weiteren Erkrankungen

**Individuelle Einteilung in die Gruppen erfolgt beim Beratungsgespräch !**

## Ihre Vorteile

im Reha-Sport-Verein Vitalis e.V.

- unsere Rehasportgruppen werden durch erfahrene Diplom-Sportlehrer, zertifizierte Trainer, Physio- und Ergotherapeuten geleitet
- kleine Übungsgruppen mit maximal 15 Personen bei einer Übungsdauer von 60 min
- Spass und Wohlbefinden in festen Gruppen sowie Teilnahme am Vereinsfest
- Versicherung des An- und Abreiseweges sowie der Übungsstunde
- Hohe Übungsqualität in durch den BSSA zertifizierten Gruppen
- kostenfreie Teilnahme an unseren Arztvorträgen
- Bonuspunkte bei einzelnen Krankenkassen
- ermäßigter Beitrag auf das Gesundheitstraining im Gesundheitszentrum Taubert

Reha-Sport-Verein Vitalis e.V.

*Übungsorte / Kontakt:*

### Sangerhausen

Kylische Str. 31  
06526 Sangerhausen  
Tel.: 03464 / 25200

Kylische Str. 56  
06526 Sangerhausen  
Tel.: 03464 / 2767780

### Eisleben

Poststr. 1  
06295 Eisleben  
Tel.: 03475 / 747065

Lindenallee 45  
06295 Eisleben  
Tel.: 03475 / 636696

### Querfurt

Döcklitzer Tor 4  
06268 Querfurt  
Tel.: 034771 / 414290

### Hayn

Rinderplatz 6  
06536 Hayn  
Tel.: 03464 / 2767780

### Sprechzeiten:

Montag – Freitag 8:00 – 20:00

Wir informieren Sie gern über weitere Einzelheiten.  
Vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin.

**Emailadresse:** [info@reha-sport-vitalis.de](mailto:info@reha-sport-vitalis.de)

**Internetadresse:** [www.reha-sport-vitalis.de](http://www.reha-sport-vitalis.de)

Komm und beweg' dich mit!

## Rehasport im Reha-Sport-Verein Vitalis e.V.

*mit oder ohne ärztliche Verordnung*

bei

# Osteoporose

**und vielen weiteren Erkrankungen**



Mitglied im Behinderten- und Rehabilitations-  
Sportverband Sachsen-Anhalt e.V. (BSSA)