

REHA Sport – Ihre Vorteile

- Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit steigern
- Mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination erlangen
- Gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen verhindern
- Verbesserung der Belastungsfähigkeit im Alltag durch kontinuierliches Training
- Stress reduzieren und inneren Ausgleich finden
- Vorbeugen von Altersbeschwerden durch Erhalt der Beweglichkeit
- Motivation durch die Gruppe
- Spezielle Kurse für verschiedene Krankheitsbilder
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- Teilnahme an Schnupperkursen



Der Gesundheits- und Rehasportverein Baden-Württemberg-Leinfelden e. V. ist als Leistungserbringer für Rehabilitationssport nach §44 SGB anerkannt und zertifiziert.

Als Mitgliedsverein des Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes e. V. (WBRV) und des Württembergischen Landessportbundes e. V. (WLSB) bieten wir in Württemberg und Hessen Rehasport für Menschen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat an.



REHA Sport Kurse.

Leben ist Bewegung

TOP Team. Die Praxis im Bottwartal
Training | Osteopathie | Physiotherapie
Hasenacker 14 | 71720 Oberstenfeld
Tel 07062-9760404 | Fax 07062-9760405
www.top-team.info
oberstenfeld@top-team.info

TOP Team. Die Praxis in Hoheneck
Training | Osteopathie | Physiotherapie
Bottwartalstr. 81 | 71642 Ludwigsburg
Tel 07141-9921800 | Fax 07141-9921801
www.top-team.info
praxis@top-team.info

top team
training
osteopathie
physiotherapie

Was ist REHA Sport?

Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird.

- Rehasport ist mehr als ein Bewegungsprogramm. Es ist ein Konzept um Körper und Geist in Schwung zu bringen.
- Rehasport richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können.
- Er eignet sich besonders für Personen mit chronischen und akuten Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Was bringt Ihnen REHA Sport?

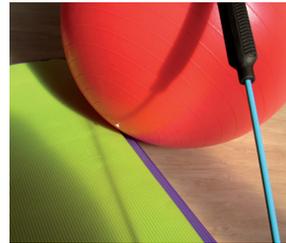
- Sie stärken Ihre Kraft und verbessern Ihre Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.
- Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und vermindern Ihre körperlichen Beschwerden.
- Rehasport ist für alle Altersgruppen geeignet.
- Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Mal pro Woche am Rehasport und gesundheitsorientierten Bewegungstraining teil.
- Nach einer ersten Rehasportsprechstunde erarbeitet unser speziell ausgebildeter & lizenzierter Übungsleiter für Sie geeignete Gymnastikübungen, die auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind.

Unsere Leistungen

Sie finden bei uns einen Kurs der auf ihr individuelles Problem und ihre persönlicher Zielsetzungen ausgerichtet ist.

Angepasst an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, bieten wir unterschiedlichste REHA Sport Kurse an:

- REHA Sport bei Beckenbodenbeschwerden
- REHA Sport „Ernährung und Bewegung“
- REHA Sport für Kinder
- REHA Sport „Golden Agers“
- REHA Sport „Faszienkurs“
- REHA Sport bei Wirbelsäulen und Gelenkproblemen:
 - REHA Sport „Beginner“
 - REHA Sport „Basic“
 - REHA Sport „Aufbau“
 - REHA Sport „TOP Fit“



Sie wollen Ihre
Gesundheit und
Vitalität erhalten?

→ **In 3 Schritten zu mehr Gesundheit!**

01

Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer REHA Sport Verordnung. Hierbei helfen wir Ihnen gerne.

02

Lassen Sie Ihre Verordnung bei Ihrer Krankenkasse genehmigen. Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit Ihrem Übungsleiter bei uns in der Praxis TOP Team.

03

Los geht's mit REHA Sport