

■ WIR BIETEN FOLGENDE  
REHABILITATIONSSPORT-KURSE AN:

**Gruppe Stütz- und Bewegungsapparat  
(Knie, Hüfte, Rücken, Wirbelsäule)**

Rehabilitationssport für den Stütz- und Bewegungsapparat ist kein Leistungssport. Gymnastische Gruppenübungen kräftigen die gesamte Muskulatur und steigern das Wohlbefinden. Das gezielte Training vermindert die Belastung von Wirbel-, Hüft- und Kniegelenken. Die Stand- und Gangsicherheit werden geschult und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

**Osteoporosesport**

Bewegung beugt Osteoporose vor. Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert wird. Durch das gezielte Training nehmen Knochen- und Muskelmasse zu. Neben der Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit wird die Gleichgewichtsfähigkeit geschult und das Sturzrisiko verringert.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.



**Giesinger  
REHA-SPORT**

Ihr ambulantes Rehaszentrum

REHABILITATIONSSPORT

■ KENNEN SIE SCHON UNSEREN  
GESCHENKGUTSCHEIN?

Verschenken Sie doch einfach mal Gesundheit, Fitness oder Wellness.

Wir stellen Ihren Geschenkgutschein aus unseren gesamten Angeboten nach Ihren Wünschen zusammen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

■ KONTAKT UND INFORMATION

**Giesinger Reha-Sport GmbH**

Deisenhofener Straße 80  
81539 München  
Telefon 089 69 255 15  
Telefax 089 69 244 41

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 7.00 bis 20.00 Uhr

[anmeldung@giesinger-reha-sport.de](mailto:anmeldung@giesinger-reha-sport.de)  
[www.giesinger-reha-sport.de](http://www.giesinger-reha-sport.de)



## ■ REHABILITATIONSSPORT

Ab sofort bieten wir neue Perspektiven für Ihre aktive Gesundheitsvorsorge!

Gesundheitstraining auf ärztliche Verordnung und von der Krankenkasse bezahlt.

## ■ FÜR WEN IST REHABILITATIONSSPORT GEEIGNET?

Rehabilitationssport ist für Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Schulter-Nackenschmerzen, Osteoporosepatienten, Erkrankungen der Gelenke genauso geeignet wie z.B. für Diabetiker, Schmerzpatienten, Kinder/Jugendliche mit Bewegungsmangel, Patienten mit Beckenbodenschwäche, Brustkrebspatienten, Parkinson- oder MS-Patienten.

Rehabilitationssport dient aber auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern.

## ■ WIE ERHALTE ICH EINE VERORDNUNG FÜR REHABILITATIONSSPORT?

Nachdem Ihr Arzt Sie als Rehasport-Kandidat eingestuft hat, muss er Ihnen eine entsprechende Verordnung (Antrag auf Kostenübernahme für Rehasport) ausstellen.

Wenn Sie Rehasport in unserem Hause durchführen möchten, lassen Sie diese Verordnung durch uns abstempeln und anschließend von Ihrer Krankenkasse genehmigen.

Sobald Sie die Genehmigung per Post oder direkt bei Ihrer ortsansässigen Krankenkassenniederlassung erhalten haben, legen Sie uns diese vor.

## ■ WELCHE ZIELE VERFOLGT REHABILITATIONSSPORT?

Ziel ist es, Ihre Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

## ■ WAS BEINHALTET REHABILITATIONSSPORT?

Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln sowie Techniken der Mobilisierung und Entspannung versucht, die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegenzuwirken.

Rehasport ist ein kontinuierlicher Prozess und sollte daher über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

Rehasport bezieht pädagogische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ein und ist somit auf eine ganzheitliche Wirkungsweise ausgerichtet.

## ■ WIE LANGE DAUERT REHABILITATIONSSPORT?

Mit der ärztlichen Verordnung für Rehabilitationssport besteht Anspruch auf 50 Trainingseinheiten innerhalb von maximal 18 Monaten.

Das Training dauert 45 Minuten und findet 1 bis 3 mal pro Woche statt.

Hierzu informiert Sie unser Team gern ausführlich.

**WIR MÖCHTEN,  
DASS SIE GESUND BLEIBEN.**

