



## In drei Schritten zu mehr Gesundheit

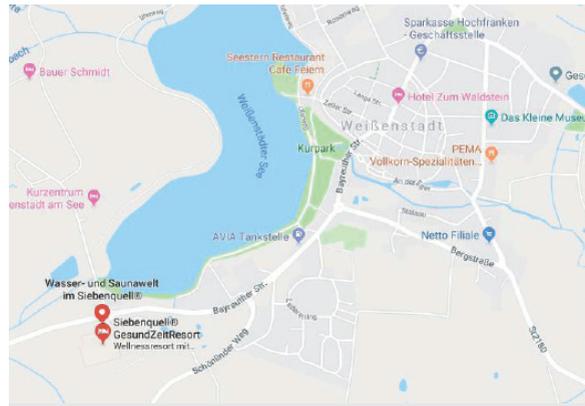


- ▶ Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport Verordnung.
- ▶ Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit Ihrem Übungsleiter bei uns.
- ▶ Los geht's.

## Gesundheits- und Rehasport **im Verein**

[www.rehasport-online.de](http://www.rehasport-online.de)

So finden Sie zu uns:



In Zusammenarbeit mit dem Gesundheits- und Rehasportverein Bayern e.V.

Siebenquell® GesundZeitResort GmbH & Co. KG  
 Fitness-Studio blu  
 Thermenallee 1  
 95163 Weißenstadt  
 Telefon 09253 95460 0



[blu@siebenquell.com](mailto:blu@siebenquell.com)  
[www.siebenquell.com](http://www.siebenquell.com)

## Gesundheits- und Rehasport **im Verein**

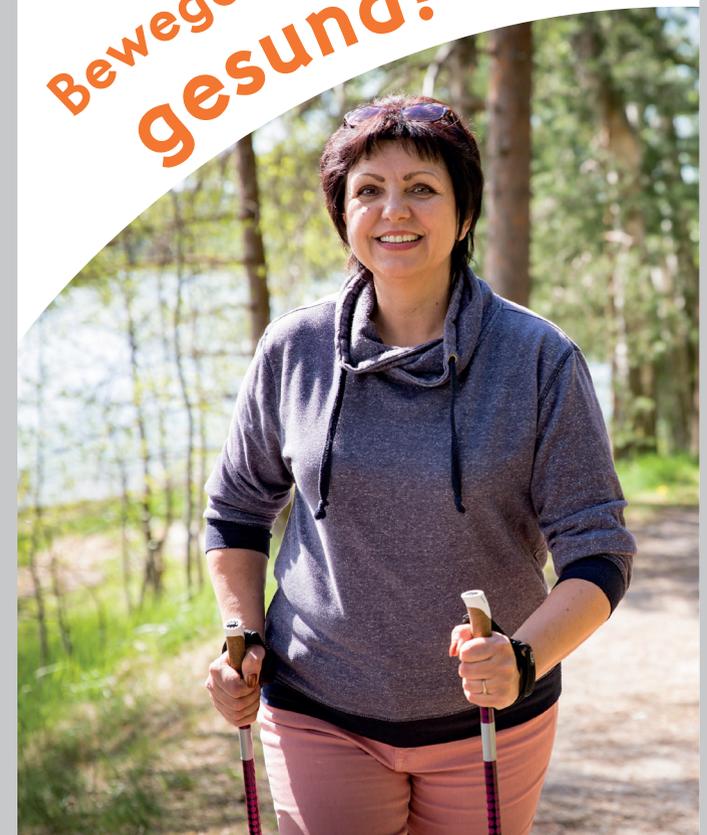
[www.rehasport-online.de](http://www.rehasport-online.de)



GESUND  
ZEIT  
RESORT

In Zusammenarbeit mit dem  
 Siebenquell® GesundZeitResort

**Bewegen Sie sich  
 gesund!**



Ärztlich verordnet  
 und von Krankenkassen bezahlt.





### Was ist Rehasport?

- ▶ Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern angeleitet.
- ▶ Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird.
- ▶ 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 Rehasport?

- ▶ Sie stärken Ihre Kraft und verbessern Ihre Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und vermindern Ihre körperlichen Beschwerden.

## Sie wollen Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten?

- ▶ Rehasport ist für alle Altersgruppen geeignet.
- ▶ Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Mal pro Woche am Rehasport und gesundheitsorientierten Bewegungstraining teil, das von unserem Verein durchgeführt wird.
- ▶ Nach einem Eingangsgespräch erarbeitet unser speziell ausgebildeter Übungsleiter für Sie geeignete Gymnastikübungen, die auf Ihre Beschwerden abgestimmt sind.



### 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
- ▶ Erleben einer verbesserten Lebensqualität
- ▶ Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- ▶ Ärztlich verordnet
- ▶ Von Krankenkassen bezahlt

Bewegen Sie sich  
gesund!