

# Rehasport Gruppen für Orthopädie

## Was macht der Rehasport überhaupt?

Generell ist Rehasport für jeden mit einer Indikation am Stütz- und Bewegungsapparat geeignet z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen ...

Ziele des Rehabilitationssports sind u.a. Kräftigung der Muskulatur, Stärkung der Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, Koordination, Sturzprophylaxe und Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

Die Teilnahme am Rehasport ist eine geeignete Maßnahme zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

## Welche Angebote gibt es in der Nähe?

Rehasport Gruppen finden unter qualifizierter Anleitung, immer wöchentlich statt.

**Dettingen** am **Dienstag um 09:00-09:45** Uhr im Bürgersaal der Ortsverwaltung Dettingen-Wallhausen, Kapitän-Romer-Str.4

**Litzelstetten** am **Mittwoch um 09:00 - 09:45** Uhr im kath. Gemeindezentrum, im Gemeindesaal, Kornblumenweg 22a

Für die Teilnahme an den Rehasport- Kursen benötigen Sie eine ärztliche Verordnung. Mitzubringen sind:

- die ärztliche Verordnung
- bequeme Kleidung
- Gymnastikmatte (falls vorhanden)
- und Spaß an der Bewegung

Anmeldung und Beantwortung offener Fragen bei Susanne Sprissler

Tel.07533/4991844 o. 0157/37575354, [info@rehasport-untersee.de](mailto:info@rehasport-untersee.de)

