

Regelmäßige Bewegung in der REHASportgruppe ist Teil einer ganzheitlichen Rehabilitation:

- Mit Hilfe der fachspezifisch geschulten Übungsleiter/-innen finden Sie die für Sie wichtigen Belastungsformen und die Ihnen zuträgliche Intensität.
- Die Stoffwechselfaktoren werden gezielt positiv beeinflusst.
- Die körperliche Fitness erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.
- Mittels regelmäßiger Teilnahme und ausdauerorientierten Aktivitäten vermindern Sie Ihr Risiko für Folgeschäden.
- Die Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung wird geschult und Ihr Selbstvertrauen und damit die psychische Belastbarkeit gestärkt.
- Eine Vielzahl von sozialen Kontakten vermitteln mehr Selbstsicherheit und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung.

Kontaktadresse:



HESCURO

Klinik REGINA

Bad Kissingen

HESCURO - Klinik REGINA - GmbH & Co. KG
Schönbornstraße 19
97688 Bad Kissingen
Tel.: 0971 7855 7 0
Fax: 0971 7855 7777
E-Mail: info@hescuro.de

Trainingsadresse:

HESCURO - Klinik REGINA - GmbH & Co. KG
Schönbornstraße 19
97688 Bad Kissingen

Vereinsadresse:

REHASportgruppe Bad Kissingen e.V.
Seinsheimweg 9
97688 Bad Kissingen
Vereinsnummer: VR 200355

REHASPORT

Bewegung, Spiel und Sport

„Sport und Gesundheit“



Bewegung ist die beste Therapie



Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Nachsorge bei Rehamaßnahmen. Sicherlich hat Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit Ihnen besprochen, dass Sie mit körperlicher Aktivität direkt das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen können.

Mit Bewegung können Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und Einfluss nehmen auf das Eintreten und/oder das Ausmaß von Folge- und Begleiterkrankungen.

Die körperliche Fitness als „Nebenprodukt“ hilft Ihnen im Alltag und dabei, mit der Erkrankung oder deren Verschleißerscheinungen besser zurecht zu kommen.

Körperliche Aktivität können und sollten Menschen mit Erkrankungen auch zusätzlich allein praktizieren. Gemeint sind hier regelmäßige Spaziergänge, Wanderungen, Radfahren, etc.

Gemeinsam in der REHASportgruppe



Bewegung kompakt, zielgerichtet und für Sie richtig dosiert, gelingt nur selten als Eigenmedikation, so etwas findet man nur in spezifischen Sportprogrammen unter **fachkundiger Anleitung**. Genau dies bieten wir Ihnen in unserer REHASportgruppe.

Einzige Voraussetzung dafür ist, dass Ihre Ärztin/Ihr Arzt Sie untersucht, ob und in welchem Ausmaß Sie sich sportlich betätigen dürfen und Ihnen ein **Rezept für Rehasport** ausstellt.

Die Krankenkassen, Renten- und Unfallversicherungen unterstützen dieses Bewegungsangebot, **das nicht unter die Budgetierung fällt**, finanziell über die „Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining“.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, sie/er wird Sie sicherlich in Ihrem Vorhaben unterstützen.

Neben aller Freude, der Spannung und Entspannung die Bewegung, Spiel und Sport bieten können, gehören zum festen Veranstaltungsprogramm auch der Austausch aktueller Probleme, Informationsveranstaltungen und fachkundige begleitende Beratung.

Kontaktieren Sie uns



Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zu uns, Sie werden sehen wie leicht alles Kommende fällt.

Sie werden sich wundern, wieviel Spaß und Wohlbefinden es bringen kann, aktiv selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Wenden Sie sich an die angegebenen Kontaktadressen. Rufen Sie uns an, wir helfen und beraten Sie gerne. (Tel.: 0971 78 55 70)

Bei uns sind Sie mit folgenden Erkrankungen gut aufgehoben:

- Diabetes mellitus
- Herzerkrankungen
- Rückenschmerzen
- Gelenkerkrankungen
- Krebserkrankungen

„REHASport“-Mitgliedschaft beantragen 
(bitte an der Rezeption der HESCURO - Klinik REGINA - abgeben *)

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ / Ort:

Tel.:

Geb.-Datum:

* Sie können die Mitgliedschaft auch telefonisch, per Fax oder per E-Mail beantragen. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

