

Rehasport in Bredenborn



Der SV Germania Bredenborn weitet sein Angebot im Breitensport aus und bietet künftig in der Turnhalle Bredenborn auch orthopädischen Rehasport an.

Das Ziel des Rehasports ist es, die Ausdauer und Kraft zu stärken, die Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Darüber hinaus geht es darum, die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit zu stärken und die Teilnehmer/-innen zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben zu motivieren.

Weitere Eckpunkte:

- Die Qualität des Angebots wird durch den Landessportbund NRW zertifiziert.
- Die Übungsleiter/-innen verfügen über spezielle Ausbildungen/Qualifikationen.
- Die Art und Intensität des Rehasports richten sich nach der vom Arzt ausgestellten Verordnung.
- Die Verordnung zum Rehasport belastet das Budget des Arztes nicht.
- Es können auch Personen teilnehmen, die nicht Mitglied in einem Sportverein sind.
- Eine Gruppe besteht im orthopädischen Rehasport aus max. 15 Teilnehmern/-innen.
- Die Verordnung umfasst i.d.R. ca. 50 Übungseinheiten, die dann innerhalb von 18 Monaten abgearbeitet werden.
- Eine Übungseinheit dauert 60 Minuten.

Für die Teilnehmer/-innen entstehen keinerlei Kosten!!!

Die größte Herausforderung liegt zu Beginn in der Terminauswahl. **Dazu findet am Sonntag, 04. Februar, um 17.00h im Germanenhof Wiechers ein Info-Termin statt.** Hier müssen wir einen Kompromiss finden zwischen den Zeiten, in denen die Teilnehmer/-innen den Rehasport gerne ausüben möchten/können, die Übungsleiter/-innen Zeit haben und darüber hinaus noch Kapazitäten in der Turnhalle Bredenborn verfügbar sind (vormittags noch viel frei, abends schon viel belegt).

**Erkundigen Sie sich doch bis dahin bei Ihrem Arzt/Ihrer Krankenkasse,
ob Rehasport auch für Sie infrage kommt!**