BERATUNGSGESPRÄCH

Bevor Sie mit dem **REHA-/HERZ**SPORT starten, erhalten Sie von uns ein persönliches Beratungsgespräch. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir diese Gespräche nicht während des laufenden Betriebens führen können. Vereinbaren Sie daher einen Termin mit uns. Rufen Sie uns einfach an unter Telefon 02381 - 37 81 11 oder füllen Sie den nachfolgenden Abschnitt aus und geben ihn an unserer Rezeption im Gesundheitszentrum, Fangstraße 8 ab, wir rufen Sie gerne zurück:

TERMINVEREINBARUNG

Bitte rufen Sie mich zwecks einer Terminvereinbarung für ein persönliches Beratungsgespräch an. Sie erreichen mich:

☐ Vormittags ☐ Mittags ☐ Nachmittags

Name, Vorname

Telefon

Ich willige ein, dass meine Angaben zum Zwecke eines Rückrufes erfasst und verarbeitet werden. Kommt es zu keiner Zusammenarbeit, werden die Daten von uns gelöscht.

KONTAKT

Physio & Ergo Fit Hamm GmbH – Gesundheitszentrum

Geschäftsführerin: Angela Bönning

Fangstr. 8 · 59077 Hamm-Herringen

Tel.: 02381 - 37 81 11

Fax.: 02381 - 37 81 12

Mail: physioergofithamm@gmx.de

Web: www.physioergofithamm.de

Hier findet der REHASPORT / HERZSPORT statt (Kursraum):

Fritz-Husemann-Straße 38, 59077 Hamm-Herringen

Hier findet unser Gerätetraining REHASPORT-PLUS statt:

Fangstraße 8, 59077 Hamm-Herringen

PHYSIO & ERGO FIT HAMM

REHASPORT & HERZSPORT

Alle Infos für Sie auf einen Blick

pikselstock / AdobeStock.com

PHYSIO & ERGO FIT HAMM

WAS IST **REHA**SPORT?

Rehabilitationssport ist ein Bewegungstraining, das von Ihrem Arzt verordnet wird, um die medizinische Behandlung mit Hilfe körperlicher Aktivität zu unterstützen. Der Rehabilitationssport wird von lizenzierten Übungsleitern durchgeführt und betreut.

Dauer einer **REHA**SPORT-Verordnung: mindestens 50 Einheiten.

Ziele des Rehabilitationssports sind die motorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken, einen aktiven Lebensstil zu fördern und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Wichtig zu wissen: Der **REHA**SPORT umfasst insgesamt 50 Einheiten, die in bis zu 18 Monaten als Gruppentraining zu absolvieren sind.

Der **HERZ**SPORT umfasst insgesamt 90 Einheiten, die in 24 Monaten als Gruppentraining mit ärztlicher Betreuung zu absolvieren sind. Rehabilitationssport zählt nicht zu den Heilmitteln und belastet daher nicht das Heilmittelbudget des Arztes.

INHALTE DES **REHA**SPORTS

- Gymnastische Übungen mit und ohne Hilfsmittel
- Abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielformen
- Vorträge zu körperlicher Aktivität und richtigem Alltagsverhalten
- Herz-Kreislauf-Training (Herzsport)
- Entspannungsübungen
- Kraft- und Beweglichkeitsübungen

ZIELE IM **REHA**SPORT / **HERZ**SPORT

- Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparats
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
- Koordinierung von alltagsnahen Bewegungsmustern
- Erlernen rückenfreundlicher Haltungstechniken
- Förderung und Erfahrung von sozialen Interaktionen
- Reduktion der Krankheitsbeschwerden
- Aufbau der persönlichen Belastbarkeit
- Wissensvermittlung
- Schulung der Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

- Ausstellung der **REHA**SPORT bzw. **HERZ**SPORT-Verordnung
- Genehmigung Ihrer Krankenkasse *(siehe S. 2 der Verordnung)*
- Beratung durch unser Team

REHASPORT-PLUS

Monatlicher Beitrag: 19,90 €

Wir bieten ein Zusatzkonzept zur gesundheitlichen Förderung an. Mit Hilfe einer Analyse wird ein ganz individueller Trainingsplan an unseren medizinischen Ausdauer- und Kraftgeräten erstellt.

Dieses Programm beinhaltet darüber hinaus Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination.

REHASPORT-PLUS ist ein Konzept zur gesundheitlichen Förderung des Herz-Kreislaufsystems.

So werden weiterhin Krafttrainingseinheiten an den Geräten durchgeführt. Mit einer passenden Pulsuhr können an den speziellen Geräten auch die Herzfrequenzen erfasst und kontrolliert werden.