



## In 3 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:

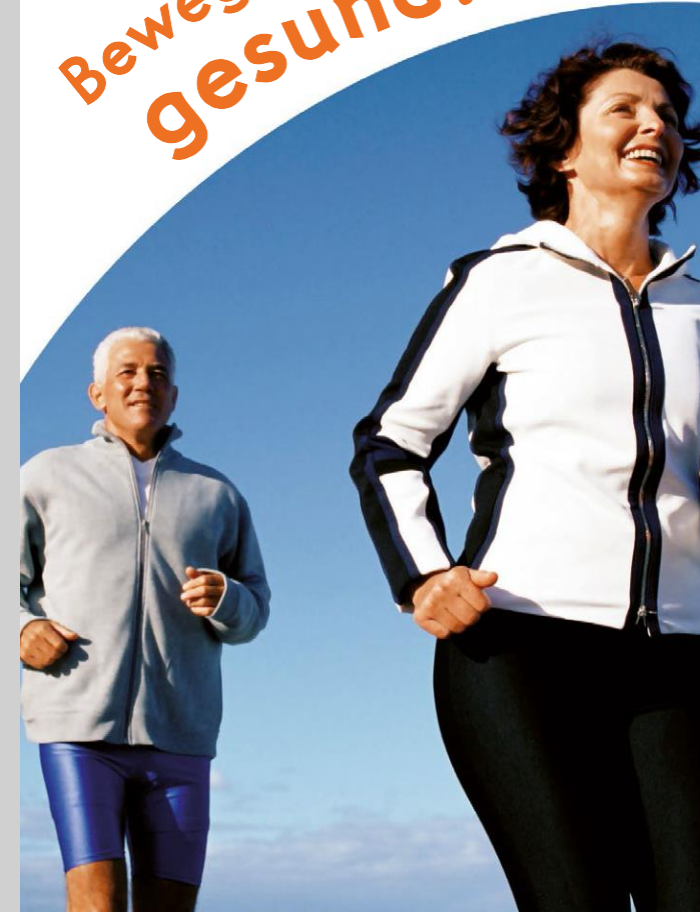


Straße: Esslinger Str. 4  
PLZ Ort: 72124 Pliezhausen  
Telefon: 07127/97212-14  
E-Mail: [rehasport@motoria.de](mailto:rehasport@motoria.de)  
Web: [www.motoria.de](http://www.motoria.de)

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

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

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!**