

# Bewegung DEIN Leben

Wir bieten Sport, Bewegung und Training für Menschen mit:

- ✓ Einschränkungen und Schmerzen
- ✓ Orthopädischen Erkrankungen (z.B.: Bandscheibenschaden, Skoliose, Arthrose)
- ✓ Künstlichen Gelenken
- ✓ Inneren Erkrankungen (z.B.: Bluthochdruck, Herz- und Lungenerkrankungen, Diabetes)
- ✓ wenig Erfahrungen im Sport
- ✓ dem Wunsch nach gesundheitsorientierter Bewegung

Unsere Hauptziele dabei sind:

- ✓ Durch Bewegung Einschränkungen und Schmerzen abbauen
- ✓ Sich fit halten mit gesunder Bewegung
- ✓ Bewegungsmangelerkrankungen entgegenwirken (Osteoporose, Übergewicht, ...)
- ✓ Entspannter durch den Alltag kommen
- ✓ Lebensqualität erhöhen

Wieso sollte ich Rehabilitations- oder Gesundheitssport machen?

Eine regelmäßige gesundheitsorientierte Aktivität kann viele positive Wirkungen haben. Zum Beispiel:

- ✓ Muskelaufbau
- ✓ Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- ✓ Beweglichkeit erhöhen
- ✓ Lösen Faszialer Verklebungen
- ✓ Abbau von Verspannungen
- ✓ Verbesserung der Gelenktätigkeit
- ✓ Stabilisation von Gelenken und Wirbelsäule
- ✓ Verbesserung der Ausdauer
- ✓ Aktivierung des Stoffwechsels
- ✓ Reduktion des Körpergewichts
- ✓ Blutdruck senken
- ✓ Cholesterinwerte positiv beeinflussen
- ✓ Insulinsensitivität bei Typ II Diabetikern verbessern
- ✓ Körperwahrnehmung verbessern
- ✓ Selbstbewusstsein aufbauen
- ✓ Stürze vorbeugen
- ✓ Altersbedingtem Verlust von Fähigkeiten entgegenwirken
- ✓ Entspannungsfähigkeit erhöhen

All diese Effekte führen dazu, dass Sport das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Schmerzen lindern, Einschränkungen entgegenwirken und erhöht die Lebensqualität erhöhen kann.

Was ist Rehabilitations-/  
Gesundheitssport?

Rehabilitationssport ist vom Arzt verordnete Bewegung, die von ausgebildeten Sporttherapeuten durchgeführt wird. Eine Übungseinheit dauert 45 min. und findet in einer Gruppe mit max. 15 Teilnehmern statt. In der Regel verordnet der Arzt 50 Übungseinheiten, die in 18 Monaten absolviert werden sollten. Neben diagnosen-spezifischen Übungen werden ganzheitlich auf den Körper bezogene Stundeninhalte gewählt.

Gesundheitssport ist eine sportliche Aktivität, die die Gesundheit fördern, erhalten oder wiederherstellen soll. Es werden Inhalte die den ganzen Körper ansprechen gewählt.





## Der „Reha- und Gesundheitssportverein Erzgebirge“ stellt sich vor

Der Verein wurde am 01.01.2013 gegründet und bietet Rehabilitations-, Präventions- und Gesundheitssport an. Er hat zum Ziel Menschen aller Altersgruppen bedürfnisgerechte und gesundheitsorientierte Bewegung zu bieten.

Besonders wichtig ist uns die hohe Qualität und fachgerechte Durchführung der Kurse.

Deshalb achten wir besonders auf die qualifizierte Ausbildung der Übungsleiter.



## Was bieten wir an?

Der Reha- und Gesundheitssportverein Erzgebirge bietet ein vielfältiges Bewegungs- und Sportprogramm für den ganzen Körper. Es werden alle großen Muskelgruppen trainiert und alle Gelenke schonend bewegt. Außerdem erhält jeder Teilnehmer eine - speziell auf seine eigenen Ziele, Wünsche und Einschränkungen angepasste - Auswahl an Übungen. Der Vorteil: Egal, welchen Bereich Ihres Körpers Sie z.B.: kräftigen, lockern oder stabilisieren möchten, wir suchen Ihnen einige einfache und effektive Übungen aus um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.



Wie komme ich zum Rehabilitations- und Gesundheitssport?

Sie erreichen uns unter:

Reha- und Gesundheitssportverein Erzgebirge e.V.

Tel: 03721/2747430

E-Mail: [rgsv-erzgebirge@gmx.de](mailto:rgsv-erzgebirge@gmx.de)

[www.rgsv-erzgebirge.de](http://www.rgsv-erzgebirge.de)

Wir beantworten gern Ihre Fragen:

Ansprechpartner und Kursleitung:

Rowena Flemming



BA für Präventions-, Rehabilitations- und Fitnesport und Sporttherapeutin für: Orthopädie/ Rheumatologie/ Traumatologie und innere Erkrankungen