



- ✓ Bewegung trotz Einschränkung
- ✓ Durch Bewegung Einschränkungen und Schmerzen abbauen
- ✓ Sich fit halten durch gesunde Bewegung

Unsere Bewegung ist geeignet für Menschen mit:

- orthopädischen Erkrankungen (Bandscheibenschaden, Skoliose, künstlichen Gelenken,...)
- inneren Erkrankungen (Herz, Lunge, Diabetes, Bluthochdruck,...)
- wenig Erfahrung im Bereich Sport dem Wunsch nach gesundheitsorientierter Bewegung

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

Der Verein wurde am 01.01.2013 gegründet und bietet Rehabilitationssport und Gesundheitssport an. Er hat zum Ziel Menschen mit und ohne Einschränkungen bedürfnisgerechte und gesundheitsorientierte Bewegung zu bieten.

Übungsleiterin:



Rowena Kroschk  
 BA Präventions-,  
 Rehabilitations- und  
 Fitnesssport  
 Sporttherapeutin  
 DVGS für:  
 Orthopädie/  
 Rheumatologie/  
 Traumatologie  
 Innere Erkrankungen



## 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.



## Was bieten wir an?

Der Reha- und Gesundheitssportverein Erzgebirge bietet ein vielfältiges Bewegungs- und Sportprogramm für Menschen aller Altersgruppen. In Speziell auf Beschwerden oder Altersstufen bezogenen Gruppen werden verschiedenste Inhalte sorgfältig auf die Bedürfnisse der Sportler abgestimmt. Deshalb bieten wir je nach Anfrage, eine Vielfalt verschiedener Gruppen, zum Beispiel:

- Rückensport
- Knie- und Hüftsport
- Sport für Schulter/Arm/Hand
- Lungensport
- Herzsport
- Seniorensport

In den Übungsgruppen werden verschiedenste Inhalte angesprochen, unter Anderem:

- ✓ Kräftigung
- ✓ Dehnung, Mobilisation
- ✓ Ausdauer
- ✓ Koordination (z.B.: Gleichgewicht)
- ✓ Bewegungsspiele
- ✓ Verschiedene Sportarten
- ✓ Entspannung
- ✓ Alltagstipps
- ✓ Übungen für zu Hause

## Was kann Sport bewirken?

Eine Regelmäßige Gesundheits-Sportliche Aktivität kann verschiedenste Wirkungen haben, unter anderem:

- ✓ Muskelaufbau
- ✓ Beweglichkeit erhöhen
- ✓ Ausdauer verbessern
- ✓ Körpergewicht reduzieren
- ✓ Blutdruck senken
- ✓ Cholesterinwerte positiv beeinflussen
- ✓ Insulinsensitivität bei Typ II Diabetikern verbessern
- ✓ Körperwahrnehmung verbessern
- ✓ Selbstbewusstsein aufbauen
- ✓ Stürze vorbeugen
- ✓ Altersbedingtem Verlust von Fähigkeiten entgegenwirken



Sport kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Schmerzen lindern, Einschränkungen entgegenwirken und erhöht die Lebensqualität

## Wie komme ich zum Rehabilitations-/ Gesundheitssport?

Sie erreichen uns unter:

Reha- und Gesundheitssport-Verein Erzgebirge e.V.  
Tel: 03721/2747430  
E-Mail: rgsv-erzgebirge@gmx.de

Für die Teilnahme am Gesundheitssport

✓ Melden Sie sich bei uns

Für die Teilnahme am Rehabilitationssport

- ✓ Sprechen Sie bitte Ihren Arzt auf den „Antrag 56 zur Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ an.
- ✓ Melden Sie sich bei uns
- ✓ Bringen Sie den Antrag zur Krankenkasse. Diese übernimmt meist gern die Kosten für den Rehabilitationssport