

Wie kann ich Rehasport für mich in Anspruch nehmen?

1. Chronische Beschwerden



2. Arztbesuch

Wenn Ihr Arzt Rehasport befürwortet, stellt er Ihnen eine Verordnung dafür aus



3. Verordnung über Rehasport

Die Verordnung muss nun an Ihre Krankenkasse weitergeleitet werden



4. Kassengenehmigung

Die Kasse schickt Ihnen die genehmigte Verordnung wieder zurück



5. Teilnahme am Rehasport

Sie kommen mit dem genehmigten Formular zum rehafit e.V. Mittenwald und können sofort mit dem Rehatraining beginnen!

REHAFIT E.V. MITTENWALD

Rehafit e.V. Mittenwald
Wettersteinstr.12
82481 Mittenwald

Rehafit e.V. Mittenwald arbeitet in Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio easyfit-med

Weitere Informationen erhalten Sie im....

easyfit-med
Einfach mehr bewegen!

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9.00 - 12.00Uhr und 17.00 - 20.00Uhr

Mühlenweg 6

82481 Mittenwald

Telefon: 08823-3961

Fax: 08823-932297

E-Mail: easyfitwoernle@aol.com

REHAFIT E.V. MITTENWALD

**GESUNDHEIT DURCH
BEWEGUNG!**

REHABILITATIONS SPORT



SPORT, VOM ARZT VERORDNET

Was ist Rehasport?

Rehasport im rehafit e.V. Mittenwald wird in Form von Wirbelsäulengymnastik und Bewegungsschule, unter Berücksichtigung der modernen Trainingslehre, von qualifizierten Trainern durchgeführt. Innerhalb des Kurses werden zudem Möglichkeiten gezeigt, das Erlernete in den Alltag zu integrieren und die gesundheits-sportlichen Aktivitäten weiter zu führen

Für wen ist Rehasport?

Rehasport im rehafit e.V. Mittenwald, kommt für jene in Frage, deren Alltag durch Wirbelsäulenerkrankungen beeinträchtigt ist.



Die Idee

Alle Menschen insbesondere mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen zum langfristigen und eigenverantwortlichen Sporttreiben zu motivieren.

Ziele des Rehasports

- ... Verminderung vorhandener Schmerzen
- ... Vorbeugung von Rückenschmerzen
- ... Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit
- ... Verbesserung der Lebensqualität
- ... Körperlich aktivere Lebensführung
- ... Korrektes, rückengerechtes Verhalten auch im Alltag
- ... Verbesserung der physischen und psychischen Entspannungsfähigkeit
- ... bessere Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit

Der Verein

Seit nun schon drei Jahren besteht in Mittenwald der rehafit e.V.. Ein Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Rehabilitations- und Gesundheitssport zu fördern bzw. auszuüben.

In Kooperation mit dem easyfit-med in Mittenwald, stehen dem rehafit e.V. dort Geräte und Räumlichkeiten zur Verfügung. Außerdem erhalten die Mitglieder fachmännische Betreuung von Reha-Trainern, Physiotherapeut und Arzt.

Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Um am Rehasport teilnehmen zu können ist **keine Mitgliedschaft** im Verein notwendig!

easyfit-med
Einfach mehr bewegen!