

Unsere Kurse werden von speziell lizenzierten und fachlich qualifizierten Übungsleitern durchgeführt.

Übungsleiterinnen

Heidi Hauser

Lizenzierte Reha Trainerin/
Sportwissenschaftlerin

Nicole Junker

Lizenzierte Reha Trainerin/
Fitnesstrainerin B-Lizenz

Veranstaltungsort

vhs Reha- & Gesundheitssport

Grauenstein 26, 72336 Balingen



Kurszeiten (Stand Mai 2021)

Mittwoch	Freitag	Samstag
17.30 Uhr: Krebserkrankungen	12.30 Uhr: Krebserkrankungen	13.00 Uhr: Anschlussheilbehandlung
18.30 Uhr: Atemwegserkrankungen	13.30 Uhr: Atemwegserkrankungen	14.00 Uhr: Reha Kids
19.30 Uhr: Adipositas	14.30 Uhr: Reha Kids	15.00 Uhr: Reha Kids

Für weitere Indikationen sprechen Sie uns an!

Weitere Infos und Anmeldung:



Volkshochschule
Balingen

Volkshochschule Balingen e.V.

Grauenstein 20, 72336 Balingen

Telefon 07433-90 80 0

reha-sport@vhs-balingen.de

www.vhs-balingen.de

Ansprechpartnerin:

Dagmar Hirschpek

Telefon 07433-90 80 14

hirschpek@vhs-balingen.de



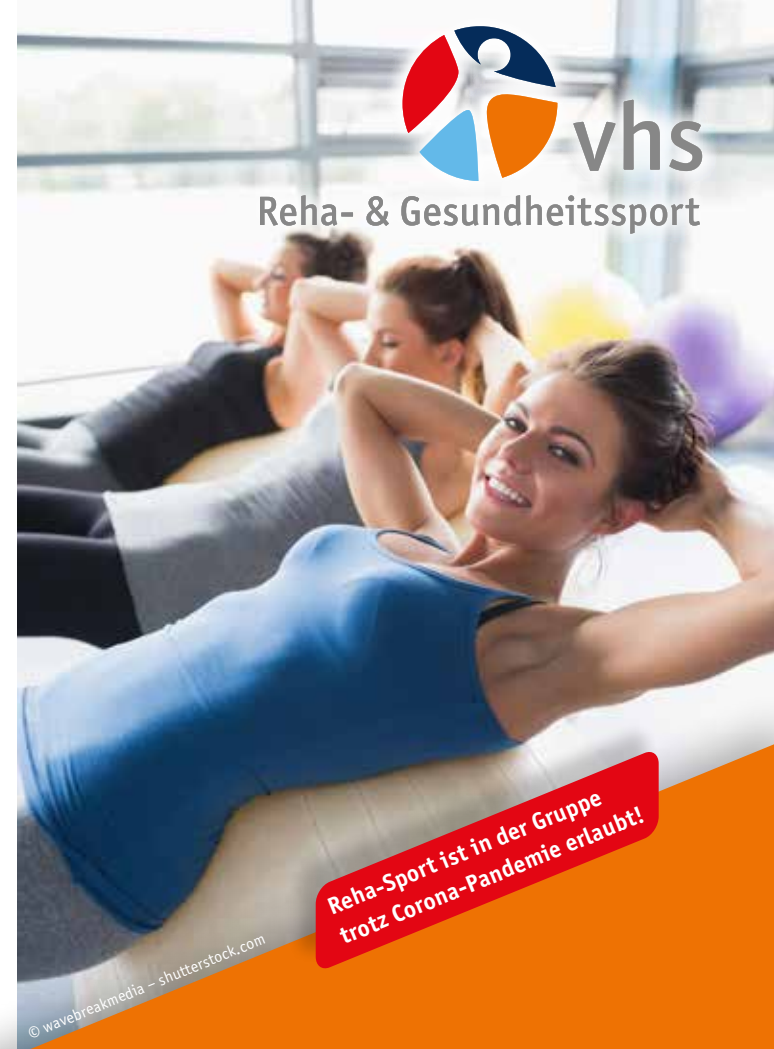
In Kooperation mit:

Team Rehasport

Max-Eyth-Straße 13

70771 Leinfelden-Echterdingen

www.rehasport-online.de



Reha-Sport ist in der Gruppe
trotz Corona-Pandemie erlaubt!

REHASPORT

So einfach geht's



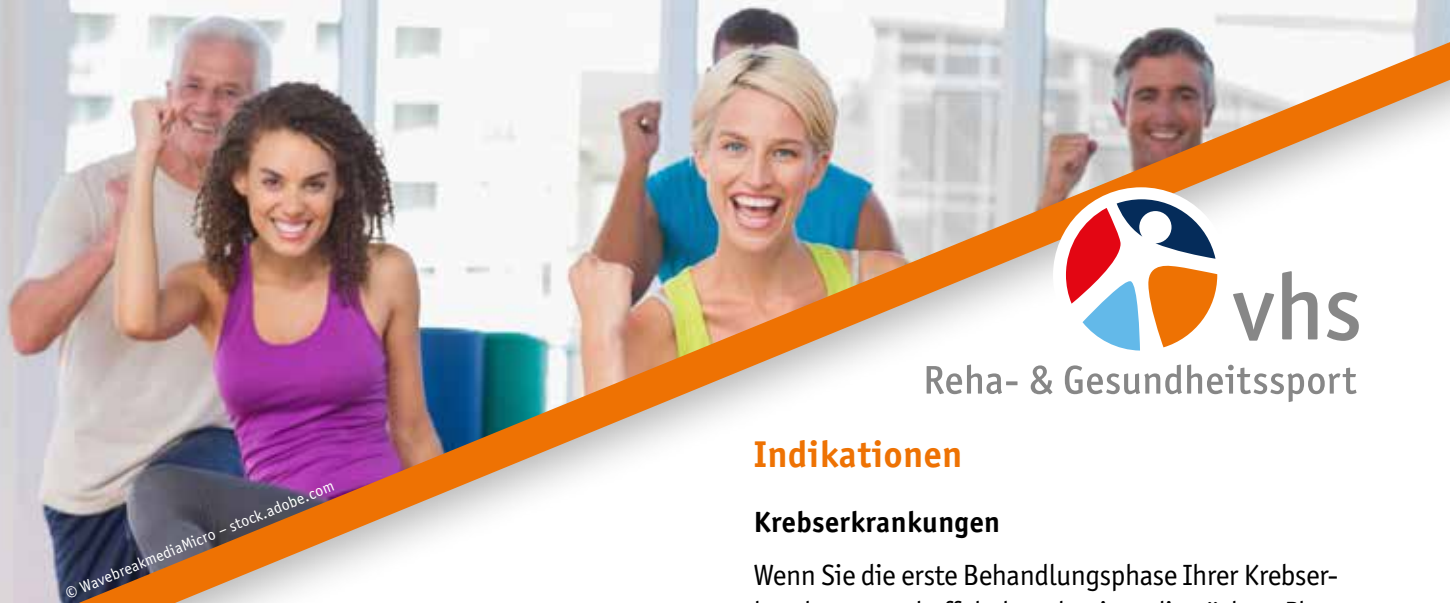
Formular 56
vom Arzt
ausstellen
lassen



Krankenkasse
genehmigt
und bezahlt
100%



Nach Anmel-
dung mit dem
Gruppentraining
starten



Reha- & Gesundheitssport

Was ist Rehasport?

- Ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining
- 45-minütiges Gruppentraining
- 1-2 Mal pro Woche
- Die Krankenkassen genehmigen die Verordnung und übernehmen die Kosten zu 100 %
- Für alle Altersgruppen geeignet
- Speziell ausgebildete Rehasport-Übungsleiter und -Übungsleiterinnen

Warum Rehasport?

- Hohe Motivation durch die Gruppe
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Verminderung von körperlichen Beschwerden
- Reduzierung von Stress
- Geeignete Übungen, abgestimmt auf Ihre Beschwerden
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- Verbesserte Lebensqualität

Indikationen

Krebserkrankungen

Wenn Sie die erste Behandlungsphase Ihrer Krebserkrankung geschafft haben, beginnt die nächste Phase, die Rehabilitation. An den Krankenhausaufenthalt kann sich direkt oder zeitnah eine Anschlussrehabilitation anschließen, damit Sie möglichst schnell Ihr Alltags- und Berufsleben wiederaufnehmen können.

Atemwegserkrankungen

Ziel aller Übungen ist es, die Atmung zu vertiefen, den Brustkorb zu mobilisieren und durch eine verbesserte Grundkondition den Alltag besser bewältigen zu können. Das Training kann Ihnen dabei helfen, Schonverhalten oder schädigende Atemgewohnheiten zu vermeiden. Auch Beschwerden nach einer Covid-19 Infektion werden dadurch verbessert.

Reha bei Adipositas

Durch regelmäßiges Training wird der Stoffwechsel effektiv angeregt. Fettgewebe wird reduziert und Muskeln werden aufgebaut. Zudem hat regelmäßiger Sport positive Auswirkungen auf Begleiterkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Das Herz-Kreislauf-Risiko sinkt, das seelische Wohlbefinden steigt.

Reha-Sport für Kinder und Jugendliche

Wir bieten Rehasport für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren an. Ziel von Rehasport für Kinder und Jugendliche ist die Verbesserung von Koordination, Kraft und Ausdauer. Ebenso werden Bewegungsabläufe und Körperhaltung optimiert und Spaß an der Bewegung vermittelt. Durch die regelmäßige, gemeinsame Aktivität in altersgerechten Gruppen von maximal 10 Kindern wird die soziale Kompetenz gefördert und gleichzeitig das Selbstvertrauen gestärkt.

Reha bei Multiple Sklerose (MS)

Rehabilitationssport beeinflusst Ihre Gesundheit positiv. Auf Basis von Sport stärken Sie Ihren Gesundheitszustand über einen längeren Zeitraum hinweg. Die Übungen wählen ausgebildete Sporttherapeuten aus. So werden Sie belastbarer und leistungsfähiger. Außerdem hat Reha-Sport einen stabilisierenden Effekt auf die Psyche und das soziale Leben. Nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ soll Reha-Sport dazu anregen, langfristig selbstständig und eigenverantwortlich zu trainieren.

Anschlussheilbehandlung orthopädische Rehabilitation

Rehasport ist für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden. Dies können beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen oder Gelenkschmerzen sein. Nach einer Operation an Wirbelsäule, Bandscheibe, Knie und Hüfte ist eine Anschlussbehandlung unverzichtbar.

REHASPORT
Für deine Gesundheit!