

Rehasport beim OSV Scharbeutz

Mach mit! Gesundheit beginnt mit Bewegung.

Hier sind einige Gründe, warum du jetzt mit dem Reha-Sport beginnen solltest:

verbessert die körperliche Gesundheit und Fitness

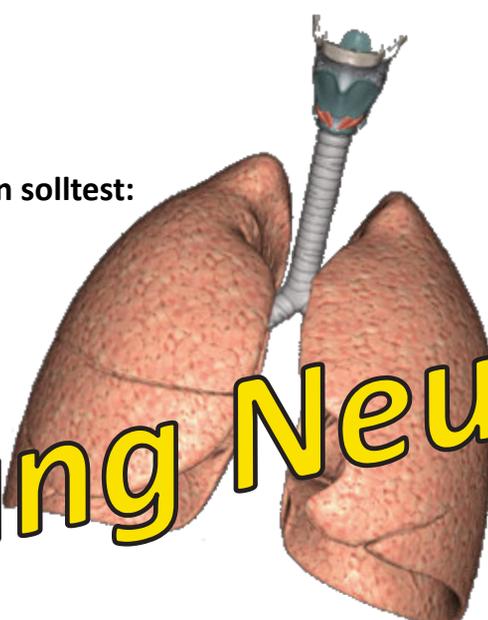
steigert das Selbstbewusstsein und das allgemeine Wohlbefinden

reduziert Stress und Angstzustände

hilft beim Abnehmen und Aufrechterhalten eines gesunden Gewichts

fördert die sozialen Kontakte und das Miteinander

Achtung Neu



Die Lungensportgruppe ist im Aufbau und wir suchen ab dem 06.09.2023 noch Teilnehmer. Diese soll dann im Vereinsheim des OSV Scharbeutz stattfinden, immer mittwochs von 15 bis 16 Uhr

Wie kann ich teilnehmen?

1. Vereinbare einen Termin bei deinem behandelnden Arzt.
2. Sprich mit deinem Arzt über deine Symptome und Beschwerden.
3. Bei Eignung wird dein Arzt eine ärztliche Verordnung für Rehasport ausstellen.
4. Vereinbare einen Termin mit dem Leiter der Rehasportgruppen und lege ihm Deine ärztliche Verordnung vor.
5. Der Leiter der Rehasportgruppen prüft deine Teilnahmevoraussetzungen und informiert Dich über das weitere Vorgehen.
6. Komm zu uns in die Reha-Gruppe Lungensport oder Herzsport.

Wo findet der Rehasport statt?

Mittwochs im Sportlerheim Fuchsberg 1a

Was kostet es?

Die Teilnahme am Reha-Sport ist kostenlos, wenn Du eine ärztliche Verordnung vom Hausarzt oder Kardiologen vorweisen kannst und Deine Krankenkasse zustimmt. In diesem Fall übernimmt die Krankenkasse die Kosten..



L A U R

**Ansprechpartner für
Rehasport:**

Olaf Laur

Übungsleiter für Reha-Sport

Tel. 0172 41 49 581

E-Mail reha@trainer-laur.de

<https://trainer-laur.de>