



Durchgeführt werden alle
Reha-Sport-Trainingseinheiten von
zertifizierten *Übungsleitern*
aus unserem Team.

Für alle weiteren Leistungen aus den Bereichen
Massage & Physiotherapie stehen wir gerne als
Ihr Ansprechpartner bereit.

Sprechen Sie uns einfach an.
Wir freuen uns!

Brunnenstraße 7
54552 Üdersdorf
06596/900484

Hauptstraße 41
54558 Strohn
06573/9534577

www.eifel-reha.de
info@eifel-reha.de

Rüdiger Unger •• Katrin Bros

Gesundheit ist gewiss nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.
(Arthur Schopenhauer)



Ihr Partner für Rehabilitationssport

Informationen für Patienten

Auf einen Blick

1 Was ist Reha-Sport?

Reha-Sport ist eine gesetzlich definierte Leistung und wird grundsätzlich vom Arzt verordnet. Die Reha-Sport-Verordnung ist zeitlich begrenzt, in der Regel auf 50 Einheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten. Die Durchführung des Rehabilitationssports erfolgt bei uns in 45-minütigen Kursen und wird durch einen qualifizierten und vom Behindertensportverband zertifizierten Übungsleiter betreut. In unseren Gruppen soll sich jeder wohlfühlen, es soll niemand über- oder unterfordert werden.

2 Für wen ist es geeignet?

Reha-Sport kommt für alle in Betracht, die an krankheits- bzw. verletzungsbedingten Beeinträchtigungen der körperlichen Funktionen leiden. Dies können z.B. Bewegungseinschränkungen, Muskelschwäche, Unter- bzw. Überlastung, Unter- & Übergewicht, diverse orthopädische Beschwerden und vieles mehr sein.

3 Welche Ziele werden verfolgt?

Ziele des Reha-Sports sind u.a. die Steigerung von Kraft und Ausdauer, die Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit, die Erhaltung/Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates sowie des Herzkreislauf-Systems. Außerdem soll das Bewusstsein für den eigenen Körper und dessen Gesundheit gestärkt werden.

Die Übungseinheiten werden durchgeführt in den
Praxisräumen in Üdersdorf
und im
Bürgersaal in Strohn

Eifel-Reha
Brunnenstraße 7
54552 Üdersdorf

Mittwoch 10:30 Uhr
18:00 Uhr
Donnerstag 18:00 Uhr

Bürgersaal Strohn
Zur Schweiz 2
54558 Strohn

Dienstag 18:00 Uhr
Donnerstag 18:30 Uhr
19:30 Uhr
Freitag 10:00 Uhr

Trockengymnastik

Im Mittelpunkt des Trainings bei der **Trockengymnastik** stehen therapeutische Maßnahmen. Eine gezielte Gymnastik mit Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung soll einerseits Beschwerden mindern und andererseits zur Verbesserung der Belastbarkeit beitragen. Trockengymnastik eignet sich besonders um Muskel-, Gelenk- und Wirbelsäulenfunktionen zu erhalten und die Beweglichkeit zu verbessern. Darüber hinaus lernen Sie Entspannungsverfahren kennen, die Sie auch im Alltag einsetzen können.

