

## Drei Schritte zum Reha-Sport

### 1. Ärztliche Verordnung



Sprechen Sie Ihren Arzt auf die Verordnung für Reha-Sport (Muster 56) an.

### 2. Genehmigung durch die Krankenkasse



Zur Kostenübernahme reichen Sie Ihre Verordnung bei Ihrer Krankenkasse ein.

### 3. Los geht's



Suchen Sie Ihr RGS-Partner Studio auf und vereinbaren Sie den ersten Termin.

**amena**  
Fitness für Frauen

amena Fitness für Frauen  
Stockacher Straße 132  
78532 Tuttlingen

**Tel. 07461/7807188**  
[www.amenafitness-tuttlingen.de](http://www.amenafitness-tuttlingen.de)

So finden Sie Ihr RGS-Partner Studio:



RGS e.V.

# REHA-SPORT

**GESUND MIT  
SPASS BEWEGEN!**



**Für Sie gratis!**

Da ärztlich verordnet  
und von den Krankenkassen bezahlt.



## WAS IST REHA-SPORT?

Reha-Sport ist ein Gruppen-Gymnastikkurs, der von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter betreut wird. Reha-Sport ist vor allem für Personen mit körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.

## WAS BEWIRKT REHA-SPORT?

Mit Reha-Sport verbessern Sie durch regelmäßiges Training folgende Bereiche:

- Kraft
- Kondition
- Beweglichkeit
- Koordination

Sie erreichen eine Verminderung Ihrer Beschwerden und steigern Ihre Lebensfreude.

**Wollen Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern oder erhalten?**



- Reha-Sport ist für **alle** Altersgruppen.
- In den speziellen Reha-Sport-Kursen werden Sie vom Übungsleiter professionell unterwiesen und betreut. Hierbei wird Ihre persönliche Einschränkung berücksichtigt.
- Nehmen Sie regelmäßig am gesundheitsorientierten Reha-Sport teil, den unser Verein abhält.

## IHRE VORTEILE

- Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Verbesserte körperliche Koordination.
- Minderung von gesundheitlichen Einschränkungen, Schmerzen und Altersbeschwerden.
- Das Training mit Gleichgesinnten in der Gruppe motiviert, bringt Spaß und reduziert Stress.
- Höhere Lebensqualität durch bessere Gesundheit.
- Bei ärztlicher Verordnung Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse, daher **gratis für Sie**.



**GESUND MIT SPASS BEWEGEN!**