

Was unterscheidet Reha-Sport vom „normalen“ Sport?

- Präventive & rehabilitative Bewegungsprogramme vom frühen Erwachsenen- bis ins hohe Alter.
- Training zur Verbesserung u./o. Erhaltung von Kondition, Koordination, Kommunikation, Konzentration & Kognition.
- Trainings-/ Therpiemöglichkeit für Schlaganfall-, MS-, M. Parkinson-Betroffene & andere neurologische Beeinträchtigungen
- Bereits erworbene Therapieerfolge werden unterstützt und bewahrt
- Sturzprophylaktische Elemente

Nebenwirkungen: Viel Spaß, verbesserte Stimmung & Wohlbefinden.

Reha-Sport

stärkt ...

- Feinmotorik und Muskelkraft
- Stoffwechsel und Kreislauf
- Persönliche Selbständigkeit

ist ...

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Verantwortung für die eigene Gesundheit
- Motivation zum lebensbegleitenden Sporttreiben



Durch Bewegung und Sport zu mehr Lebensfreude!

Viele Krankenkassen vergüten Kursgebühren bei ärztlicher Verordnung als Präventions (§ 20 SGB IX) - oder Rehabilitationsmaßnahme (§ 44 SGB IX)! Die Verordnung von Reha-Sport als ergänzende Maßnahme zur Krankenbehandlung durch einen Arzt ist nach der medizinischen Notwendigkeit ausgerichtet.



**Rufen Sie uns an,
oder schreiben Sie uns!
Wir beraten Sie gerne!**

Kontakte:

aktivija e.V.
Schwetzingerstrasse 60
69124 Heidelberg
Tel: 06221-7783866
Fax: 06221-7783867

E-Mail: info@aktivija-ev.de
Web: www.aktivija-ev.de

Vorstand:

Friederike Ziganek-Soehlke
Dipl. Gerontologin und Dipl-
Fachsportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation

Wichtige Partner:

- ADFC
- Asporta Heidelberg - City
- HD Netzwerk Leben nach Schlaganfall
- imuda - Institut für Mobilität und Dialog im Alter
- SZ Altstadt Heidelberg
- Via Vital Schwetzingen

Die Kurse finden an unterschiedlichen
Orten im Rhein-Neckar-Kreis statt.



Der etwas andere Sportverein!

Reha- Sport



Gegründet 1998 in Heidelberg