



Bewegung

REHASPORT in Kleingruppen

Rehasport ist eine Gruppengymnastik.

Ziele:

- Schmerzfreiheit
- Muskelaufbau
- Gewichtsreduktion
- Herz-Kreislauf-Training
- Stressabbau
- Beweglichkeit
- Sonstiges

Strahlenfreier Rückenscan

Optional wählbar

Mit der IDIAG M360 erhalten Sie eine fundierte Bestimmung der Wirbelsäulengeometrie, für eine gezielte Behandlung und angepasste Übungen.

Med. Gesundheitstraining

Optional wählbar

Unsere Experten erstellen ein auf Sie persönlich abgestimmtes Training an MI-LON- und FIVE-Geräten.

Damit Sie Ihre Ziele noch schneller erreichen.

Vikomotorisches Training

Optional wählbar

Visuelles und kognitives Training der Zukunft mit dem SKILLCOURT.

Vor- und Nachsorge Screenings, Tests und Diagnostik

Zentrum für Gesundheit Dombo
Frauenstraße 31 • 82216 Maisach
0 81 41 / 50 91 130 • www.zfg-dombo.de



**FIT, beweglich
GESUND und
beschwerdefrei
mit REHASPORT**

**Vom Arzt verordnet
von der Kasse bezahlt
im ZfG Dombo**

Kursplan Rehasport und weitere Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:00 - 09:45 Kurs 3	09:45 - 10:15 Start			
	10:00 - 11:30 Start	10:45 - 11:15 Start	10:00 - 11:30 Start		
12:00 - 12:45 Kurs 1	11:30 - 13:00 Start			14:00 - 15:00 Start	
13:00 - 13:45 Kurs 2			13:00 - 13:45 Kurs 7	15:00 - 16:00 Start	
		16:30 - 17:15 Kurs 4	16:00 - 16:45 Kurs 9	16:30 - 17:15 Kurs 6	
	19:00 - 20:15 VHS Pilates	17:30 - 18:15 Kurs 5	17:30 - 18:30 Start	17:15 - 18:00 Kurs 8	

Rehasport

Skillcourt

MILON/FIVE

Rehasport wird von den Krankenkassen zu 100 % bezahlt!

In der Regel erhalten Sie von Ihrem Arzt ein Formular für Rehabilitationssport. Sie reichen es bei Ihrer Krankenkasse ein. Nach Bewilligung des Formulars suchen Sie sich nur noch Ihre Rehasport-Gruppe aus und schon kann's losgehen. Eine Mitgliedschaft für das Med. Training ist wünschenswert und bietet weitere Vorteile.

Bei unseren Gruppen sind Sie im Rehasport in den besten Händen

Sie finden Angebote für orthopädische Erkrankungen, Osteoporose, Morbus Bechterev und Krebsnachsorge für Erwachsene.



Während Ihrem Rehasport sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei unserem Partner BVS unfallversichert.

Sport ist gesund und hält uns jung

Das ist nicht nur ein Liedtext, das ist erwiesen. Sport beugt Erkrankungen vor und Sport unterstützt Sie dabei, nach oder auch mit einer Erkrankung im Alltag Fuß zu fassen.

Die Verantwortung für Deine Gesundheit trägst Du!

In den Gruppen trainieren in der Regel 15 Teilnehmer*innen, je nach Sportart. Eine **Übungseinheit** dauert in der Regel **45 Minuten**. Die **Rehasport-Verordnungen** sind immer zeitlich begrenzt.

Weil Sport Spaß macht

Rehasport hilft Ihnen dabei, Ihre Ausdauer und Kraft zu verbessern und Ihre Beweglichkeit zu stärken. Er baut auch Ihr Selbstvertrauen auf, bietet Hilfe zur Selbsthilfe und zeigt Ihnen, was Sie langfristig für Ihre Gesundheit tun können.

Gemeinsam mit anderen können Sie den Verlauf Ihrer Krankheit und Ihren Heilungsprozess positiv beeinflussen. Vor allem: Rehasport macht Spaß! Unsere Übungsleiter/-innen bieten abwechslungsreiche Kurse an und gehen auf die Teilnehmer/-innen be-



Dombo bewegt!



**Willkommen beim Rehasport
Hier gleich online anmelden.**

Optional: SKILLCOURT - vikomotorisches Training für Sehen, Agilität, Reaktion, logisches Denken, Ausdauer, Reaktion, Konzentration, Gedächtnis, Kraft, Ausdauer und viele mehr.