

# Spaß

## Ärztlich verordnet



Wir nehmen uns viel Zeit für Ihre Gesundheit!  
**Sprechen Sie uns an:**

# MEDI VITAL

Therapiezentrum

In 3 Schritten zu mehr Gesundheit!

- 1) Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport-Verordnung.
- 2) Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit Ihrem Sporttherapeuten bei uns im Gesundheitszentrum.
- 3) Los geht's!

MediVital Therapiezentrum  
Mühlenweg 13, 59597 Bad Westernkotten

**Servicetelefon: 02943 / 89 41 71**

[www.medivital-therapiezentrum.de](http://www.medivital-therapiezentrum.de)  
[www.facebook.de/medivital](https://www.facebook.de/medivital)

### Ihre Vorteile auf einem Blick:

- Gesundheitliche Einschränkungen mindern
- Schmerzzustand verbessern
- Verschlechterung des Krankheitszustandes vorbeugen
- Ausdauer steigern
- Sicherheit durch verbesserte Koordination
- Beweglichkeit steigern
- Stress reduzieren und innerer Ausgleich
- Motivation durch die Gruppe
- Stärkung der Eigenverantwortlichkeit
- Erleichterung der sozialen Integration
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- Ärztlich verordnet
- Von Krankenkassen als "Hilfe zur Selbsthilfe" bezuschusst

Reha Sport soll die ärztliche Behandlung am Wohnort sinnvoll ergänzen. Reha Sport ersetzt nicht eine ggf. erforderliche Heilmittelversorgung, z. B. Krankengymnastik, Bewegungsübungen. Folgeverordnungen sind möglich, wenn wegen geistiger und/oder psychischer Krankheiten selbst gesteuerte Aktivitäten nicht oder noch nicht möglich sind.



Unser MediVital Therapiezentrum wird empfohlen vom Bundesverband Selbständiger Physiotherapeuten - IFK e.V. und wurde mit folgenden Zertifikaten und Gütesiegeln ausgezeichnet:



# Reha Sport Prävention

Das Gesundheitszentrum  
in Bad Westernkotten

# Kraft

## Reha Sport



Reha Sport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, das auf Ihre persönlichen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist. Der Rehasport findet in kleinen Gruppen statt. Sie werden von Sport- und Physiotherapeuten oder speziell ausgebildeten Übungsleitern angeleitet.

Diese Art von Bewegungstraining ist vor allem auch für jene geeignet, die auf Grund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können. z.B. bei chronischen Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Osteoporose etc.

Diesen Beschwerden angepasst, wird das Training behutsam aufgebaut. Inhaltlich setzt sich unser Rehasport-Angebot aus verschiedenen freien Übungen zur Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Ausdauer zusammen.

Ergänzend können Sie bei uns auch an Übungen an einfach zu bedienenden medizinischen Trainingsgeräten teilnehmen. Dieses kontrollierte Training zielt

# Ausdauer

## Funktionstraining

# Koordination

## Bewegungstraining

**Vitalität ist Leben, Vitalität tut gut.**

**Gemäß der aktuellen Gesetzeslage haben alle von Behinderung bedrohten Menschen einen Anspruch auf Reha Sport. Von einer drohenden Behinderung wird gesprochen, wenn eine Beeinträchtigung zu erwarten ist.**

### Für welche Menschen ist Reha Sport geeignet?

Falls Sie mindestens zwei der folgenden Fragen mit „JA“ beantworten können, empfiehlt sich bereits Reha Sport:

- Haben Sie ein chronisches Leiden?
- Wurden Sie bereits an der Hüfte, Knie oder Wirbelsäule operiert?
- Haben Sie gerade eine schwere Krankheit überwunden?
- Möchten Sie sich bewegen und fit bleiben?
- Neigen Sie zu Rückenschmerzen?
- Sind Sie öfter müde und schlapp?

Fazit: Reha-Sport ist bei Patientengruppen mit bzw. nach folgenden Erkrankungen zu empfehlen:

- Rückenschmerz mit und ohne Bandscheibenschäden
- Operationen an der Wirbelsäule
- Osteoporose
- Verschleißerkrankungen an allen großen Gelenken (Hüft-, Knie-, Schultergelenk usw.), nach Operationen
- Beeinträchtigungen und Funktionsstörungen der Muskulatur und der Gelenke

auf die muskuläre Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates. Die Übungen können entsprechend der ärztlichen Indikation individuell auf Sie abgestimmt werden.

### Was bringt Ihnen Reha Sport?

Sie stärken Ihre Kraft und verbessern Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und Lebensqualität.

Nehmen Sie regelmäßig 1-2 Mal pro Woche am Rehasport und gesundheitsorientierten Bewegungstraining im Verein teil.

Im Eingangsgespräch mit dem Sporttherapeuten bzw. Übungsleiter stellen Sie fest, welche Übungen für Sie die besten sind. Er erstellt mit Ihnen einen ausgewogenen Trainingsplan, der auf Ihre Beschwerden abgestimmt ist.