



RehaCenter

Lünen-Brambauer GmbH



Rehabilitationssport

Hierbei handelt es sich um „ärztlich verordneten Rehabilitationssport in Gruppen“. Das RehaCenter Lünen-Brambauer hat sich mit seinen erfahrenen und qualifizierten Übungsleitern dem Dachverband Rehabilitationssport Deutschland e.V. angeschlossen.

Die Übungsdauer der Kurse beträgt 45 Minuten in einer Gruppe bei einer Verordnung über 50 Übungseinheiten. Ein Austausch mit anderen Betroffenen, die ähnliche Einschränkungen oder Erkrankungen haben, wird ermöglicht und der Prozess der Rehabilitation wird unterstützt.

Ziel des Rehabilitationssports ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken sowie Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen sollen aufgehoben werden und die Motivation zum eigenverantwortlichen Sporttreiben und zur selbstverantwortlichen Gesundheitsförderung gesteigert werden.

Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen durch den Rehabilitationssport erlernt, erhalten oder erweitert werden, um die Alltagsbewältigung zu vereinfachen und die Teilnahme an einem gesellschaftlichen Leben zu steigern.

Wir bieten Rehabilitationssport in unterschiedlichen Gruppen, zu unterschiedlichen Zeiten an.

Informieren Sie sich über unseren täglich stattfindenden Rehabilitationssport. Wir bieten sowohl Hocker, als auch Mattengymnastik an. Sprechen Sie uns an, wir nennen Ihnen gerne unsere Termine und freie Plätze.

Ihr RehaTeam

Kontakt

Reha Center Lünen-Brambauer GmbH

Brechtener Straße 57

44536 Lünen

Tel.: 0231 288920-20 / Fax.: 0231 288920-25

www.reha-center.net

Anfahrt

