

**!!! Neu !!!**

# Reha-Sport-Kurs

Der Kreissportbund Gütersloh bietet ab Ende Mai einen neuen Kurs im Bereich Rehabilitationssport Orthopädie an:

## Was ist Reha-Sport?

Reha-Sport ist eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation. Durch Gymnastik und Bewegung in der Gruppe soll die Bewegungsfähigkeit verbessert werden.

## Für wen wird Reha-Sport angeboten?

Für alle Menschen mit oder ohne drohende Behinderung und für chronisch Kranke.



## Was kann ich erwarten?

Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Flexibilität sowie eine Aktivierung des Selbsthilfepotentials und die Stärkung des Selbstbewusstseins.

## Was kostet Reha-Sport?

Bei Vorlage einer durch die Krankenkasse genehmigten Verordnung entstehen keine Kosten für die Teilnahme.

## Was muss ich tun?

Wenn Sie eine Verordnung für Rehabilitationssport von Ihrem Arzt erhalten haben, melden Sie sich beim Kreissportbund Gütersloh unter 05241 85-1459. Hier erhalten Sie alle weiteren Informationen.

**Start:** 25.05.2023 (Einstieg ist jederzeit möglich!)

**Termine:** Donnerstags, 18.00 – 18.45 Uhr

**Ort:** Schützenhaus Kattenstroth (Alter Hellweg 60, 33334 Gütersloh)

**Leitung:** Ellen Henciak

**Anmeldung:** Kreissportbund Gütersloh: (05241) 85-1459