



BRSV GUNZENHAUSEN e.V.

Rehabilitationsgruppe -Wirbelsäulengymnastik-

**Bei orthopädischen
Beschwerden und
Erkrankungen**



Bildnachweis: Fotolia

**Die Krankenkassen
unterstützen den Rehasport!**

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über
eine Reha-Verordnung**

Viele Menschen leiden unter Rückenproblemen und haben Haltungsschäden. Diese beruhen oft nicht auf krankhaften Veränderungen ihrer Wirbelsäule, sondern haben ihre Ursachen in Bewegungsmangel und einer untrainierten, schwachen Muskulatur.

Da sich Bauchmuskulatur und Rückenstrecker funktionell ergänzen, ist in der Wirbelsäulengymnastik eine Kräftigung der Bauchmuskulatur unerlässlich.

Die Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur gehört ebenso dazu, da sie wichtige Stützmuskeln für die Wirbelsäule sind.

Wirbelsäulengymnastik wird empfohlen:

- bei Verspannungen und Fehlbelastungen, z. B. am Arbeitsplatz
- bei einseitiger körperlicher Belastung
- nach konservativer/ operativer Therapie am Stütz- und Bewegungsapparat
- bei Arthrose/n und bei Osteoporose
- bei Wirbelsäuleerkrankungen wie z. B. Skoliose, Ischialgie, Lumbalgie, Bandscheibenvorfall

Ziel ist,

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Dehnung verkürzter Muskulatur
- Schmerzlinderung
- Kräftigung der Muskulatur, dadurch Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Schulung der Koordination

REHA-SPORT auf Verordnung

Folgendes ist zu tun:

- ✓ **ich gehe zu meinem Arzt**
- ✓ **mein Arzt verordnet mir Reha-Sport**
- ✓ **meine Krankenkasse genehmigt die Reha-Sport-Verordnung**
- ✓ **beim BRSV Gunzenhausen e. V. nehme ich am Reha-Sport teil!**

Die Reha-Sportstunden finden von montags bis freitags sowohl am Vormittag als auch in den Abendstunden, in verschiedenen Sportstätten statt!

Das aktuelle Vereinsangebot finden Sie auch auf unserer Homepage

www.brsv-gunzenhausen.de

Nähere Info's und Anmeldungen:

Geschäftsstelle des
BRSV Gunzenhausen e.V.

Marktplatz 19
91710 Gunzenhausen

☎ 09831/8847618,

@ **info@brsv-gunzenhausen.de**

**Gerne können Sie als BRSV-Mitglied
auch ohne ärztliche Verordnung am
Rehasport bei uns teilnehmen**