



BRSV GUNZENHAUSEN e.V.

Rehabilitationsgruppe - Wassergymnastik - bei orthopädischen Beschwerden und Erkrankungen



Bildnachweis: Fotolia

**Die Krankenkassen unterstützen
den Rehasport!**

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

Im Wasser fallen Bewegungen deutlich leichter. Sie sind Gelenk schonend, weil das Körpergewicht durch den Auftrieb reduziert ist.

Das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand intensiviert die Bewegungen, kräftigt die Muskulatur, steigert den Energieverbrauch und bewirkt dadurch eine Gewichtsreduktion.

Sturzrisiko und Verletzungsgefahr sind auch für ungeübte stark verringert und deshalb besonders für ältere Menschen geeignet.

Wassergymnastik wird deshalb empfohlen

- nach konservativer/ operativer Therapie am Stütz- und Bewegungsapparat
- bei Arthrose/n
- bei Osteoporose
- bei Wirbelsäulenerkrankungen wie z. B. Skoliose, Ischialgie Lumbalgie, Bandscheibenvorfall
- bei Übergewicht

Ziel ist,

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Schmerzlinderung
- Aufbau der Muskulatur, dadurch Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Gewichtsreduktion

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 in der Regel montags, mittwochs, donnerstags und freitags am Spätnachmittag, sowie dienstags, mittwochs und freitags am Vormittag in folgender Sportstätte statt:

- **Juramare Gunzenhausen**
Bahnhofplatz 16, Gunzenhausen

**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 des BRSV teilnehmen**