Rehasport nach § 44 in der Fitness Oase Wörth

Das Fitnessstudio in Wörth ist für den Rehabilitationssport zertifziert und angeschlossen an den Rehasportplus Gesundheitssport e.V.

Menschen mit gesundheitlichen Problemen, chronischen Erkrankungen oder nach Unfällen und Operationen sollten sich bewegen und Muskeln aufbauen, um Ihr Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und wieder uneingeschränkt am Alltag teilnehmen zu können. Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX leistet genau das: unter professioneller Anleitung werden auf Verordnung des Arztes in speziellen Rehasport Kursen gezielte Übungen zur Stabilisierung der Gesundheit und Förderung der Beweglichkeit ausgeführt und erlernt. So kehrt durch Rehasport die Lebensqualität Schritt für Schritt zurück.

Rehasport jetzt auch in der Fitness Oase Wörth. Foto: Horn Verlag

Konditionelle Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinatonsfähigkeit und Schnelligkeit müssen geschult werden, damit sie nicht abhanden kommen. Menschen mit besonderen Risikofaktoren für orhopädische Erkrankungen, Einschränkungen des Bewegungsapparates oder auch chronischen Krankheiten wie Diabates mellitus, Arthrose, oder ähnlichem benötigen ein spezielles Bewegungsprogramm, das genauestens auf ihre Beschwerden abgestimmt ist und sie dort abholt, wo sie stehen.

Ein reguläres Fitnesstraining kann dies allerdings nur zu bis zu einem gewissen Grad leisten. Funktionstraining und Rehasport schließen diese Lücke und bieten ein gezieltes Angebot für alle, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen auf ein gesondertes Trainingsprogramm angewiesen sind. Daher müssen sich die Übungsleiter und Kurstrainer einen speziellen Zertifizierungsverfahren unterziehen, um die Kompetenz und Qualifikation für Rehasport zu erreichen. Der Deutsche Behindertensportverband bietet diese Zertifizierung an und die Fitness Oase Wörth hat sie erhalten.

Rehasport wird vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt. Er bietet die Möglichkeit, in einer Gruppe von Menschen mit gleichen oder ähnlichen Beschwerden Übungen für das selbstständige Training zu Hause oder am Arbeitsplatz zu erlernen und gleichzeitig Kontakte zu knüpfen. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Die Lebensqualität wird Schritt für Schritt erhöht, das Selbstwertgefühl lehrt zurück und die Rehasportler schöpfen neue Energie für die Bewältigung ihres Alltags.

Weitere Informationen über die Fitness Oase Wörth gibt es unter www.fitness-oase-woerth.de

Über die Fitness Oase Wörth

Die Fitness Oase Wörth im Gewerbegebiet Niederwiesen wurde vor 10 Jahren von Rüdiger Roth eröffnet. Ziel des Ernährungsberaters ist es, Menschen dabei zu helfen ihre gesundheitlichen und sportlichen Ziele zu erreichen. Im modernen Gerätepark ist nicht nur reguläres Fitnesstraining möglich, sondern auch Reha-Training und Patienten orientierte Angebote für Menschen, die eine OP hinter sich haben. In den Kursen wie Aerobic und vielen mehr hält man sich in der Gruppe fit und lernt neue Freunde kennen. Der weitläufige

Wellnessbereich lädt zum entspannen und relaxen ein. Bei einem Durchschnittsalter von 45 Jahren - das jüngste Mitglied der Fitness Oase ist 13 Jahre, das älteste 89 Jahre alt – ist für alle Ansprüche etwas geboten.

Kontakt

Fitness Oase Wörth
Herr Rüdiger Roth
Geschäftsführung
In den Niederwiesen 4
D-76744 Wörth
07271 / 79 3 25
oasewoerth@t-online.de
www.fitness-oase-woerth.de

Pressekontakt

Horn Druck & Verlag KG
Herr Nikolai Tauscher
Online-Marketing
Stegwiesenstr. 6 - 10
D-76646 Bruchsal
07251 / 97 85 52
n.tauscher@horn-verlag.de
www.horn-igroup.de