

Wieder rundum fit mit Rehabilitationssport in Wörth am Rhein

Die Kurse nach § 44 SGB IX in der Fitness Oase Wörth erfreuen sich großer Beliebtheit

Immer mehr Ärzte verschreiben ihren Patienten Reha-Sport. Besondere Umstände erfordern besondere Maßnahmen, so auch das Fitness- und Gesundheitstraining bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus, Kniegelenks-Arthrose, diversen orthopädischen Beschwerdebildern oder Einschränkungen des Bewegungsapparates. Die Fitness Oase Wörth ist für den Reha-Sport zertifiziert und angeschlossen an den Rehasportplus Gesundheitssport e.V., wodurch Professionalität, Qualität und Trainingssicherheit in den Reha-Kursen gewährleistet sind.



Wieder fit mit Reha-Sport. Foto: Fotolia

Mittlerweile ist mehrfach erwiesen, dass Muskelaufbautraining und regelmäßige Bewegung im Rahmen der individuellen Möglichkeiten auch oder gerade für Reha-Patienten unerlässlich ist, damit sie wieder uneingeschränkt am Alltagsleben teilhaben und ihre Lebensqualität zurückgewinnen können. Deshalb verschreiben immer mehr Ärzte ihren Patienten Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX, sowohl bei orthopädischen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen, als auch nach Operationen. Diese Kurse müssen von

den Krankenkassen übernommen werden, es ist keine Mitgliedschaft im Fitnessclub erforderlich.

„Im Reha-Sport führen wir bestimmte Übungen zur Stabilisierung der Gesundheit und Förderung der Beweglichkeit durch. Die Teilnehmer lernen auch Übungen für zu Hause oder den Arbeitsplatz, damit Sie auch nach dem Kurs noch davon profitieren können“, führt Rüdiger Roth von der Fitness Oase Wörth aus. Er und sein Team haben sich umfassend fortgebildet und verfügen über die nötige Kompetenz und Qualifikation, Reha-Sport Kurse durchzuführen. Alle Kurs- bzw. Rehasport-Übungsleiter sind vom Deutschen Behindertensportverband zertifiziert.

Herbert M., 56 Jahre, ist begeistert vom Kurs: „Ich hätte nicht gedacht, dass mir der Kurs so viel Spaß macht. Als mir mein Arzt mit Reha-Sport im Fitnessstudio kam, dachte ich zuerst an Muckibuden-Mief und aufgepumpte Muskelprotze, aber die Fitness Oase ist ein schönes, modernes Studio und das Publikum besteht aus normalen Menschen wie du und ich. Ich habe neue Bekanntschaften geknüpft und natürlich ist auch mein Knie viel besser geworden. Nach dem Kurs habe ich eine Mitgliedschaft abgeschlossen und trainiere jetzt weiter!“

In den Kursen werden nicht nur gezielte Übungen zum Muskelaufbau und zur Stabilisierung des Bewegungsapparates, sondern auch Entspannungsübungen durchgeführt, denn nur die richtige Mischung aus Beanspruchung und Entspannung ist für die Gesundheit förderlich. Da die Fitness Oase Wörth auch über einen ansprechend gestalteten Sauna- und Wellnessbereich verfügt, können die Reha-Sportler genau wie die anderen Mitglieder nach dem Kurs abschalten und sich rundum erholen.

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

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

76646 Bruchsal

07251 / 97 85 52

n.tauscher@horn-verlag.de

www.igroup-media.de