



## Rehabilitationssport

### Gesundheit fördern – Aktiv sein und Mitmachen

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei gesundheitlichen Einschränkungen in Betracht kommen. Es geht um die Förderung, den Erhalt oder die Verbesserung ihres Gesundheitszustandes.

Wer es schafft, regelmäßig und ausreichend zu trainieren, der wird in vieler Hinsicht davon profitieren. Die Gesundheit stärken, aktiv bleiben, Alltagsbeweglichkeit bewahren und gemeinsam trainieren.

Die Ärzte empfehlen daher zunehmend aktive, körperliche Betätigung beim Reha-Sport: Gezieltes Training stärkt Körper und Geist, verbessert Ihre Leistungsfähigkeit und damit Ihre Lebensqualität.

**Rehabilitationssport wird beim VfL Rastede von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt.**

**Reha-Sportangebote im VfL Rastede:**  
Wir bieten ein gesundheitsorientiertes Sportangebot, wie z.B.:

- ➔ Rückengymnastik
- ➔ Wassergymnastik
- ➔ Herzsport
- ➔ Reha-Sport für Kinder
- ➔ Osteoporose-Sport

Grundsätzlich ist die Verordnung von Reha-Sport zeitlich begrenzt. Im Regelfall sind es 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten.

Weitere Infos erhalten Sie unter:  
[www.vfl-rastede.de](http://www.vfl-rastede.de) oder unter 04402 / 82992





# Rehabilitationssport

Gesundheit fördern – Aktiv sein und Mitmachen

## Der Weg zur Teilnahme am Reha-Sport

Arztbesuch

Bitten Sie Ihren Arzt um einen Antrag auf Förderung von Reha-Sport (nicht budgetbelastend für den Arzt)

Kranken-  
kasse

Genehmigung durch die Krankenkasse

VfL  
Rastede

Kostenlose Beratung im VfL Rastede von 1859 e.V.

Empfohlene  
Gruppe:

### So erreichen Sie uns:

Geschäftsstelle

VfL Rastede von 1859 e.V.

Schloßstraße 33 · 26180 Rastede

Tel.: 04402 / 82992

Email: [info@vfl-rastede.de](mailto:info@vfl-rastede.de)

Öffnungszeiten:

Montags und donnerstags von 14.30- 17.30 Uhr

