



REHASPORT ORTHOPÄDIE



bei Emilija Thom, Reha-Trainerin

Probleme mit dem Rücken, Hüfte, Knie, Schultern z.B. durchs Homeoffice, nach einer OP oder wegen Schmerzen - aber wie fange ich mit Sport an?

Sie wollen mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, trauen sich aber nicht in eine bestehende Fitnessgruppe. Wir zeigen vielseitige Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparats. Schonhaltungen werden abgebaut, Beschwerden und Schmerzen lassen nach. Die Wahrnehmung der aufrechten Haltung wirkt sich positiv auf ihre innere Haltung aus und führt zu einem besseren Körpergefühl.

Das gemeinsame Trainieren in der Gruppe motiviert! Sport ist genauso wichtig wie ein Medikament.

Rehasport wird vom Arzt verordnet und muss von der Krankenkasse genehmigt werden, dann kann es losgehen! Alternativ gerne als Selbstzahler teilnehmen.

START: 7. Okt. 2022

Freitags

10.00 Uhr

**Sporthalle Goethestr. 28
Grunbach**

Begrenzte Teilnehmerzahl,
sichere Dir deinen Platz!

**Kostenlos mit einer
Verordnung vom Arzt und der
Genehmigung Ihrer
Krankenkasse
oder als Selbstzahler:
6€/Stunde für SVR-Mitglieder
bzw. 9€/Stunde für
Nichtmitglieder**

WEITERE INFOS:

[https://sv-remshalden-
gymnastk.de/](https://sv-remshalden-gymnastk.de/)

Infos & Anmeldung: Emilija Thom, Telefon: 01520-3880 113

E-Mail: emilijathom@gmail.com