

## Drei Schritte zum Reha-Sport

### 1 Ärztliche Verordnung

Sprechen Sie Ihren Arzt auf die Verordnung für Reha-Sport (Muster 56) an.



### 2 Genehmigung durch die Krankenkasse

Zur Kostenübernahme reichen Sie Ihre Verordnung bei Ihrer Krankenkasse ein.



### 3 Los geht's

Vereinbaren Sie einen Info-Termin im Move Schriesheim-Altenbach.



## So finden Sie Ihr RGS-Partner-Studio:



#### Aus Richtung Schriesheim kommend:

Schriesheim Talstraße oder durch den Branichtunnel Richtung Altenbach hochfahren. Rechts in die L596A Richtung Altenbach einbiegen. L596A wird zur Hauptstraße, weiter über Hauptstraße durch Altenbach fahren, Ortsausgang passieren, weiter Richtung Wilhelmsfeld. In der großen Linkskurve im Wald rechts in den Wald abbiegen und den Hinweisschildern (Sportanlage/MOVEplus) folgen.

#### Aus Richtung Wilhelmsfeld/Schönau/Ziegelhausen kommend:

In Wilhelmsfeld der Johann-Wilhelm-Straße bis zur Tankstelle folgen, rechts abbiegen in die Altenbacherstraße Richtung Altenbach, Ortsausgang passieren. In der starken Rechtskurve im Wald links in den Wald abbiegen und den Hinweisschildern (Sportanlage/MOVEplus) folgen.



## REHA-SPORT

GESUND MIT  
SPASS BEWEGEN!



Rehabilitations- und  
Gesundheitssportverein e.V.  
Abt. Moveplus  
69198 Schriesheim; Auf der Kipp 2



Auf der Kipp 2  
69198 Schriesheim-Altenbach  
[www.move-altenbach.de](http://www.move-altenbach.de)  
Tel. 06220 7398

**Für Sie gratis!**  
Da ärztlich verordnet und von  
den Krankenkassen bezahlt.



## Wollen Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern und erhalten?

### IHRE VORTEILE

- Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Verbesserte körperliche Koordination
- Minderung von gesundheitlichen Einschränkungen, Schmerzen und Altersbeschwerden
- Das Training mit Gleichgesinnten in der Gruppe motiviert, bringt Spaß und reduziert Stress
- Höhere Lebensqualität durch bessere Gesundheit
- Bei ärztlicher Verordnung Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse, daher **gratis für Sie**

### WAS IST REHA-SPORT?

Reha-Sport ist ein Gruppen-Gymnastikkurs, der von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter betreut wird. Reha-Sport ist vor allem für Personen mit körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.

### WAS BEWIRKT REHA-SPORT?

Mit Reha-Sport verbessern Sie durch regelmäßiges Training folgende Bereiche:

- Kraft
- Kondition
- Beweglichkeit
- Koordination

**So können Sie Ihre Beschwerden mindern und gleichzeitig Ihre Lebensfreude steigern.**



- Reha-Sport ist für **alle** Altersgruppen.
- In den speziellen Reha-Sport-Kursen werden Sie vom Übungsleiter professionell angeleitet und betreut. Hierbei wird Ihre persönliche Einschränkung berücksichtigt.
- Nehmen Sie regelmäßig am gesundheitsorientierten Reha-Sport teil, den unser Verein anbietet.



**GESUND MIT SPASS  
BEWEGEN**