

REHA Bewegungs-Sport Gymnastik



REHA Sport Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einsam mit anderen durch Sport und Gymnastik Bewegungsfähigkeit wieder herzustellen. Ziel ist Ausdauer, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Der Verlauf zur Gesundung positiv zu beeinflussen.

Das Angebot kommt grundsätzlich für alle Menschen ohne drohender Einschränkung, sowie für chronisch Erkrankte in Frage.

Die Qualität in den REHA Sport Gruppen wird durch eine persönliche Betreuung und durch qualifizierte Übungen sichergestellt.

Die Art und Intensität des Rehabilitationssports wird nach einer ärztlichen Verordnung festgelegt.



Eine kräftige Muskulatur ist der Motor für unsere Mobilität und Leistungsfähigkeit.

Von Medizinern wird die Heilkraft des Muskeltrainings mehr und mehr entdeckt. Als Schutzschild gegen Typ-2 Diabetes. Als Medizin gegen Bluthochdruck. Als Regulator unseres Stoffwechsels. Studien belegen, eine starke Muskulatur schützt nicht nur vor Gelenk- und Rückenschmerzen. Sondern auch vor Immunschwäche, Osteoporose, Alzheimer und Depressionen.

Eine gesunde Muskulatur ist wie eine reich gefüllte Apotheke, die unseren Körper mit heilenden Stoffen versorgt.

vorbei.

Unsere REHA Sport Gruppe in Ihrer Nähe:



Mein Studio im Zentrum GmbH
Martinstraße 55a
79848 Bonndorf
Telefon: 0 77 03/92 05 24
info@ghz-studio.de

Verwaltung:

REHA Bewegungs-Sport e.V.
Luisen-Cranach-Straße 15

Das Beste für Ihre Gesundheit!



REHA Bewegungs-Sport e.V.

Aktiviert Vitalität und Lebensfreude

HF HANSEFIT



7ij8rgfvtm8t

CHECK-IN

Scanne den QR-Code mit der Hansefit-App, um Dich einzuchecken.

mein Studio im Zentrum (9078)

DU WILLST HANSEFIT FÜR DEINE FIRMA?

Dann empfehl deinen Arbeitgeber jetzt unter hansefit.de/mitarbeiter

Du hast noch keine Hansefit-App?

Lade Dir jetzt die kostenlose App herunter. Weitere Informationen zur Anmeldung findest Du unter hansefit.de/app.

