

Neu: Nordic Walking im Rahmen des Rehasports im SGR Bordesholm

Der SGR Bordesholm (Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation) wächst und wächst. Seit der Gründung des auf Reha-Sport spezialisierten Vereins, steigt die Zahl der zufriedenen Teilnehmer stetig an. Dabei erfahren immer mehr Menschen, wie gut Ihnen Bewegung in der Gruppe mit Gleichgesinnten bekommt. Trotz aller Professionalität achten die kompetenten Fachübungsleiter des SGR Bordesholm auch besonders darauf, da der Spaß nicht zu kurz kommt. "Lachen, Freude und Bewegung ist gemeinsam doch die beste Medizin", strahlt Übungsleiterin Michaela Erlach. Daneben bietet der SGR Bordesholm seinen Rehasportlern viel Abwechslung. Seit neuem wird hier nun im Rahmen des Rehasports auch Nordic Walking angeboten. Die Mitglieder freuen sich: "Toll, Nordic Walking, Gymnastik und Entspannung auf Rezept". Die Kurse finden nach Wahl in den Rumen des SGR Bordesholm statt oder auch 'mal im Freien an der frischen Luft.

Der Rehasport eignet sich hervorragend u.a. bei Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, der Wirbelsäule, bei Gelenkbeschwerden, künstlichen Gelenken oder Prothesen, Arthrose, Osteoporose, Morbus Bechterew, Multipler Sklerose, zur Krebsnachsorge, bei Rheuma, Inkontinenz, Übergewicht).

Rehabilitationssport ist Sport - für jedermann, unabhängig vom Alter! Der gesetzliche Anspruch auf Rehasport trifft dabei auf viele Menschen zu und bedarf der Verordnung eines Arztes. Das kann der Hausarzt oder ein Facharzt sein. Tatsächlich gilt dieser Anspruch für jeden Menschen mit Rücken- oder anderweitigen körperlichen Beeinträchtigungen, wenn zu erwarten ist, dass diese Probleme sich verschlimmern, wenn er nichts dagegen unternimmt.

Und die Abwicklung ist dabei ganz einfach:

- 1.Reha-Antrag beim SGR Bordesholm abholen
- 2.Ihr Arzt (Facharzt oder Hausarzt) füllt den Antrag gemeinsam mit Ihnen aus
- 3.Antrag zu Ihrer Krankenkasse schicken
- 4.Bewilligung abwarten (erfolgt in der Regel komplikationslos und zeitnah)

Der Sitz des SGR Bordesholm befindet sich in den Räumen des Fitness-Parks, Eiderkampsweg 9, Bordesholm. Bei Fragen zum Thema Rehasport beraten Sie die Mitarbeiter des Vereins gerne persönlich oder telefonisch unter 04322-584787.