

# REHASPORT TRAININGSZEITEN:

Montag	11.00 Uhr	12.00 Uhr	
Mittwoch	18.45 Uhr		
Donnerstag	15.00 Uhr	17.00 Uhr	18.00 Uhr
Freitag	10.30 Uhr	11.30 Uhr	

## TRAININGSORT:

Dance-Center Andrea Leifholz  
Weststraße 1 • 27777 Ganderkesee

Parkplätze sind direkt vor der Tür vorhanden

Westtangente

Bergedorfer Straße

Weststr. 1

Rehasport

< nur 1 km >

Praxis

# PHYSIOTHERAPIE



**Kai Uwe fleßner**

Praxis für  
Krankengymnastik, Gerätetherapie  
und Massage

## REHASPORT INFORMATION

# PHYSIOTHERAPIE



**Kai Uwe fleßner**

Bergedorfer Straße 9  
im Gesundheitszentrum Ganderkesee  
27777 Ganderkesee  
Telefon: 04222 - 94 705-07  
Fax: 04222 - 94 705-08  
E-Mail: [info@physiotherapie-flessner.de](mailto:info@physiotherapie-flessner.de)

**REHASPORT Telefonnummer:**



**01520 - 850 64 95**

[www.physiotherapie-flessner.de](http://www.physiotherapie-flessner.de)



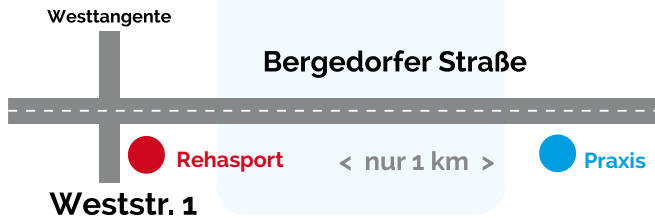
## Herzlich willkommen in unserer Praxis für Physiotherapie!

Ab sofort befindet sich der Trainingsraum für den Reha Sport in der:

**Dance-Center  
Andrea Leifholz  
Weststraße 1  
27777 Ganderkesee**

Dort haben wir einen 120 m<sup>2</sup> großen Trainingsraum mit Umkleideraum sowie Parkplatzmöglichkeiten.

**Wir freuen uns auf Sie.**



## Welche Qualifikationen haben unsere Übungsleiter?

Unsere Rehasportgruppen werden alle von qualifizierten Rehasportübungsleitern oder Physiotherapeuten instruiert.

## Was ist Rehasport?

Rehasport ist die Kurzform von Rehabilitationssport und findet in Gruppen statt, die von qualifizierten Übungsleitern unterrichtet werden. Der Sport wird bei Bewegungseinschränkungen jeglicher Art vom Hausarzt oder Orthopäden verschrieben. In der Regel werden 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten ärztlich verordnet. Die Übungen sollen die Ausdauer und Kraft stärken sowie die Koordination, Beweglichkeit und Flexibilität verbessern.

## Wie laufen die Übungen ab?

Die Übungen werden alle nach Anleitung im Stehen, Sitzen oder Liegen mit oder ohne Hilfsmitteln wie z.B. mit Gymnastikbällen, Terrabändern oder Hanteln durchgeführt.

## Wie lange dauert eine Sportstunde?

Eine Übungseinheit dauert 45 Minuten.

## Wie groß sind die Sportgruppen?

Unsere Sportgruppen bestehen aus maximal 16 Personen.

## Was ist das Ziel des Rehasports?

- Eingliederung ins Berufsleben oder Alltagsleben
- Die Teilnehmer sollen motiviert werden, die erlernten Übungen zu Hause zu machen, um das Ziel einer gesunden Lebensweise mit Sport zu erreichen

## Was ist mitzubringen?

- Zum 1. Termin bringen Sie bitte alle Unterlagen, die Sie vom Arzt bekommen haben mit
- Ein großes Handtuch und etwas zu trinken
- Saubere Sportkleidung
- Sportschuhe oder Stoppersocken

## Habe ich die Möglichkeit mich umzuziehen?

Ja, Sie können sich auch gerne bei uns umziehen.

## Kann ich auch ohne ärztliches Rezept am Rehasport teilnehmen?

Ja, Sie können am Rehasport auch ohne Verordnung für 6 Euro pro Stunde teilnehmen!

## Wir lange muss ich auf einen Platz warten?

Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir eine Warteliste. Wenn dann ein Platz frei wird, werden wir Sie benachrichtigen. Die Dauer der Wartezeit hängt von vielen Faktoren ab, deshalb können wir Ihnen keine genauen Angaben hierzu nennen.

## Wie scheidet man aus der Sportgruppe aus?

- Nach dem letzten Tag des Bewilligungszeitraums erlischt die Verordnung.
- Bei mehrmaligem Fehlen ohne Absage beenden wir die Teilnahme.

## Was mache ich, wenn ich verhindert bin?

- Bitte melden Sie sich frühzeitig telefonisch, per SMS oder per WhatsApp ab.

**Bitte benutzen Sie für frühzeitige Absagen ausschließlich folgende Telefonnummer:**



**01520 - 852 64 95**