BRSV

BRSV GUNZENHAUSEN e.V.

Rehabilitationsgruppe

für Menschen nach onkologischen Erkrankungen (Krebs)

Bildnachweis: Fotolia,

Die Krankenkassen Unterstützen den Rehasport
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Reha-Verordnung

Für viele Betroffene bedeutet die Diagnose Krebs, dass sich ihr Leben zumindest vorübergehend grundlegend ändert.

Alltagsgewohnheiten, wie z. B. Sport, können oft nicht mehr in der gewohnten Weise ausgeübt werden.

Bewegung in der Gruppe ist ein wichtiges Element zur psychischen und physischen Stabilisierung.

Bewegung und gezielte Gymnastik kann ein erster Schritt sein, sich mit seinem Körper auseinander zu setzen um sich wieder wohl zu fühlen.

Ziel ist,

- ► Förderung des lymphatischen Rückflusses,
- ► Mobilisation der Schultergelenke,
- ► Vermeidung von Sehnen- und Muskulaturverkürzungen,
- ► Kräftigung der Muskulatur durch leichtes Krafttraining,
- ► leichtes Ausdauertraining,
- ► Stabilisierung des Immunsystems

REHA-SPORT auf Verordnung

Folgendes ist zu tun:

- ✓ **ich gehe zu meinem Arzt**
- ✓ **mein Arzt verordnet mir Reha-Sport**
- ✓ **meine Krankenkasse genehmigt die Reha-Sport-Verordnung**
- ✓ **beim BRSV Gunzenhausen e. V. nehme ich am Reha-Sport teil!**

Die Reha-Sportstunde findet im Gymnastik-raum der Einfachturnhalle vom Simon-Marius-Gymnasium statt: Gunzenhausen, Zugang über Sonnenstr. 37

Dienstag: **18.30 bis 19.30 Uhr**
19.30 bis 20.30 Uhr

Das aktuelle Vereinsangebot finden Sie auch auf unserer Homepage

www.brsv-gunzenhausen.de

Nähere Info's und Anmeldungen:

Geschäftsstelle des
BRSV Gunzenhausen e.V.

Marktplatz 19
91710 Gunzenhausen

☎ 09831/8847618,
@ info@brsv-gunzenhausen.de

Gerne können Sie als BRSV - Mitglied auch ohne ärztliche Verordnung am Rehasport bei uns teilnehmen