



BRSV

**Behinderten- und
Rehabilitations-
Sportverein
Gunzenhausen e. V.**

Rehabilitationsgruppe - Wassergymnastik -

**bei orthopädischen
Beschwerden und
Erkrankungen**



Im Wasser fallen Bewegungen deutlich leichter. Sie sind gelenkschonend, weil das Körpergewicht durch den Auftrieb reduziert ist.

Das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand intensiviert die Bewegungen, kräftigt die Muskulatur, steigert den Energieverbrauch und bewirkt dadurch eine Gewichtsreduktion.

Sturzrisiko und Verletzungsgefahr sind auch für ungeübte stark verringert und deshalb besonders für ältere Menschen geeignet.

Wassergymnastik wird deshalb empfohlen

- nach konservativer/ operativer Therapie am Stütz- und Bewegungsapparat
- bei Arthrose/n
- bei Osteoporose
- bei Wirbelsäuleerkrankungen wie z. B. Skoliose, Ischialgie Lumbalgie, Bandscheibenvorfall
- bei Übergewicht

Ziel ist,

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Schmerzlinderung
- Aufbau der Muskulatur, dadurch Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Gewichtsreduktion

Interessierte haben vor Teilnahme an dieser RehaGruppe mit ihrem behandelnden Arzt Kontakt aufzunehmen. Dieser entscheidet, ob eine Teilnahme angebracht ist. Eine entsprechende ärztliche Verordnung wird dann erteilt.

Teilweise übernehmen die Krankenkassen auch die Kosten für diese ambulante Reha-Maßnahme.

Die Übungsstunden finden in der Regel montags und dienstags im Hallenbad „Juramare“ der Stadt Gunzenhausen, Bahnhofsplatz 16 statt:

Auskünfte und Anmeldungen:

Geschäftsstelle des BRSV Gunzenhausen e.V.:

Marktplatz 19, 91710 Gunzenhausen

☎ 09831/8847618, Fax: 098318847619

@ info@brsv-gunzenhausen.de

Reha-Sport in Gunzenhausen

