



Prävention & Reha

Rehabilitationssport für ein aktives Leben



Rehabilitationssport

Bei chronischen Erkrankungen oder Einschränkungen sowie häufig nach einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme (Anschlussheilbehandlung) kann Ihr Hausarzt oder Facharzt Ihnen ein Rezept für Rehabilitationssport ausstellen.

Unsere Rehasportgruppen

Kardiologischer Rehasport (Herzsport) für Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ziele sind die Verbesserung der Ausdauer, Herzleistung & Kreislaufstabilität.

Umfang: 90 Trainingseinheiten in der Gruppe mit medizinischer Betreuung.

Onkologischer Rehasport für Patientinnen und Patienten begleitend zu und nach einer Krebsbehandlung.

Ziele sind die Aktivierung und Stärkung des Körpers, Erhalt und Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Lebensqualität sowie die Stärkung des Immunsystems.

Umfang: 50 Trainingseinheiten in der in der Gruppe mit medizinischer Betreuung.

Orthopädischer Rehasport für Patientinnen und Patienten mit chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Ziele sind der Muskelaufbau und Schmerzreduktion, Verbesserung der Mobilität sowie die Sturzprävention.

Umfang: 50 Trainingseinheiten in der in der Gruppe mit medizinischer Betreuung.

Ihre Ansprechpartnerin:

Beate Bauer



Weitere

Informationen:



<https://www.qfit.de/programm/reha/rehabilitationssport>

Trainings- und Therapiezentrum

Paffrather Straße 188

51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202/96979 10

E-Mail: rehasport@evk.de

www.qfit.de