

GESUNDDURCHBEWEGUNG

Reha-Sport in Damsdorf!

Eine Initiative des SV Kloster Lehnin in Kooperation mit Erhard Sport International GmbH & Co. KG / Niederlassung NordOst

**Sie leiden unter Rücken- oder Gelenksbeschwerden?
Alltagsbewegungen machen Ihnen zunehmend zu schaffen?**

Reha-Sport bezeichnet ein gezieltes Bewegungs- und Kräftigungstraining in Kleingruppen für Menschen mit vorhandenen oder drohenden körperlichen Einschränkungen. Ziel dieses Trainings ist es, weiteren degenerativen Veränderungen entgegenzuwirken sowie ihre individuelle körperliche Funktionsfähigkeit wiederherzustellen.

Reha-Sport kann ärztlich verordnet werden!

In der Regel verordnet Ihnen der Arzt 50 Übungseinheiten à 60 Minuten. Diese können 1- bis 2-mal wöchentlich innerhalb eines Zeitraumes von 18 Monaten absolviert werden. Mit unserem gezielten, individuell auf Sie abgestimmten Rehabilitationstraining möchten wir Ihrer Gesundheit auf den Sprung helfen!

Alle unsere Rehabilitationsportkurse werden durch erfahrene Diplom-Sportwissenschaftler/innen durchgeführt.

Machen Sie mit!



www.erhard-sportprojekte.de



SUNDDURCHBEWEGUNG

Reha-Sport in Damsdorf!

Rehabilitationskursangebote

Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik	Freitag, 10.00 Uhr
Montag, 10.00 Uhr	Freitag 11.00 Uhr
Mittwoch, 18.00 Uhr	
Mittwoch, 19.00 Uhr	

Dauer: 1-2 x wöchentlich à 60 min
Kosten: 20,- monatlich pro Teilnehmer in Verbindung mit einer ärztlichen Verordnung
von mindestens 50 Übungsstunden à 60 Minuten

Durchführungsort:
Erhard Sport International GmbH & Co. KG
Niederlassung Damsdorf
Berliner Str. 8
14797 Kloster Lehnin OT Damsdorf

Anmeldung / Kontakt:
Erhard Sport International GmbH & Co. KG /
Niederlassung Damsdorf
Jana Magerl | Tel. 03382-703232
e-Mail: Jana.Magerl@erhard-sport.de



www.erhard-sportprojekte.de

