

Die Vital-Sport-Gemeinschaft mit REHA Arnstein e.V. informiert:

Ab 5. April 2011 wird zusätzlich zum regelmäßigen Sportangebot ein neuer Kurs Wirbelsäulengymnastik unter dem Motto „**Mein Rücken in Balance**“ angeboten.

Hier soll das natürliche Gleichgewicht zwischen Be- und Entlastung gefördert werden und zwar mit der richtigen Bewegung. Das variantenreiche Training wird den Rücken stärken und in Balance bringen. Leichte Kräftigung, sanfte Dehnung, Mobilisation und Entspannungsübungen stehen auf dem Programm.

Den Kurs können die Mitglieder der VSG-REHA Arnstein e.V. kostenlos besuchen. Weitere Interessenten können den Kurs für 10 Einheiten über die Volkshochschule Arnstein buchen oder aber direkt mit einer REHA-Sportverordnung über die VSG-REHA teilnehmen. Stattfinden wird der Kurs für zunächst 3 Monate jeweils **dienstags um 19:00 h in der Dreifachturnhalle der Hauptschule Arnstein**. Interessenten können sich gerne bei der Frauen- und REHA-Sportbeauftragten Gudrun Wiesner (Tel.: 09363/6941) oder der Kursleiterin Caroline Kron, (B-Lizenz, Fachrichtung Orthopädie), Tel.: 09363/6325, nähere Informationen einholen.



Rehabilitationssport ist für den Teilnehmer kostenfrei. Rehabilitationssport wird vom Haus- oder Facharzt mit dem Formular 56 verordnet und vom jeweiligen Kostenträger (Rentenversicherung, Unfallversicherung oder Krankenkasse) genehmigt. Die Verordnung von Rehabilitationssport ist für den verschreibenden Arzt budgetneutral. Die Durchführung ist nur in Gruppen mit speziell ausgebildeten Übungsleitern möglich.

Ein Download des Formulars "Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport" ist auf der VSG-Web-Site: www.vsg-arnstein.de möglich.

