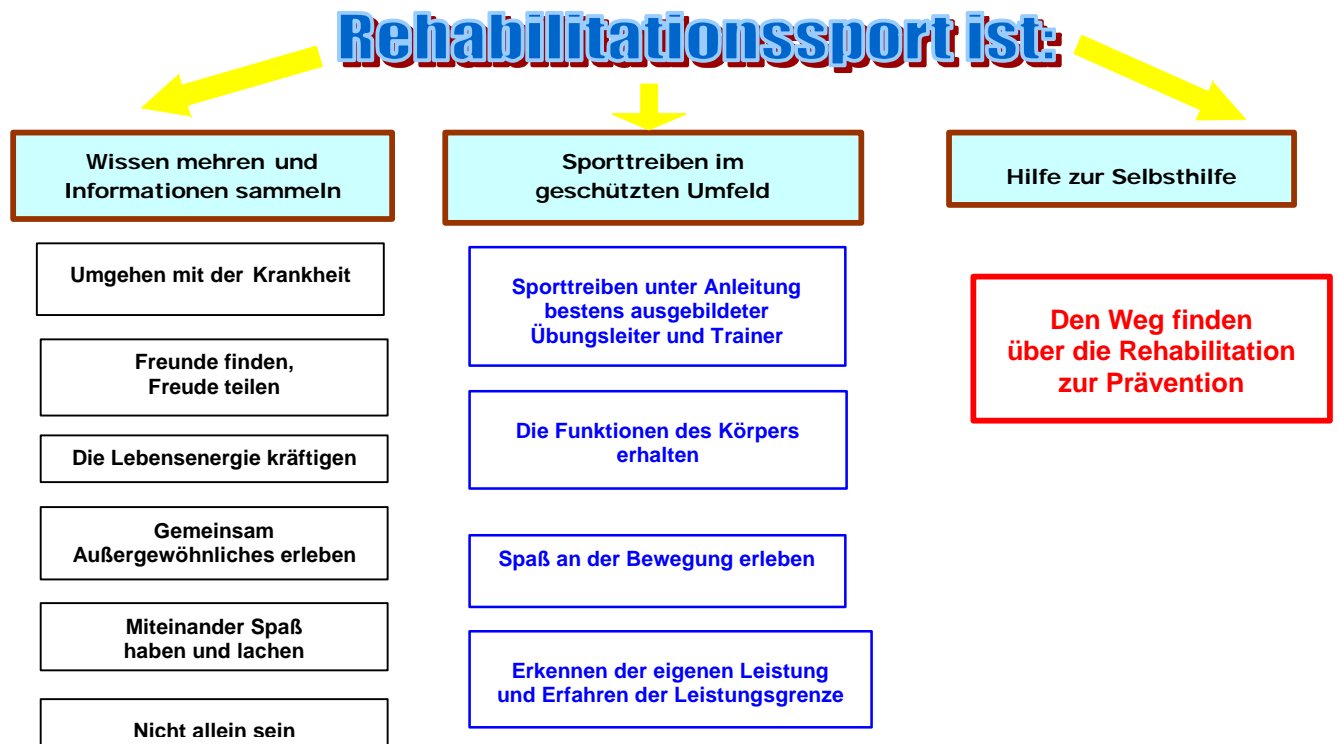


## Die VersehrtenSPORTgemeinschaft Arnstein e. V. informiert über die Eröffnung einer REHA-Sportgruppe.

Seit 1. Januar 2001 bietet die VSG Arnstein Rehabilitationssport für Wirbelsäulenerkrankungen und Osteoporose an.

Rehabilitationssport wird von den Krankenkassen bezuschusst und ist über eine Verordnung des behandelnden Arztes für jeden Erkrankten möglich.



### Wirbelsäuleerkrankungen

Im Mittelpunkt der Übungsstunden steht der gesundheitsgerechte Umgang mit dem Körper, besonders der Wirbelsäule im Alltag. Die Steigerung der Kondition, Korrektur von Fehlhaltungen und Ausgleich muskulärer Dysbalancen trägt entscheidend zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden durch das wöchentliche Training bei. Die richtige Einschätzung von Belastbarkeit und Bewegungsfähigkeit des einzelnen Teilnehmers soll erlernt, Ausdauer und Kraft gestärkt, die Rückenmuskulatur gezielt trainiert werden.

### Osteoporose

Durch die geschwächten Knochen muss das Muskelkorsett, das sie umgibt, einen Teil ihrer Aufgaben übernehmen. Da vor allem unsere Rückenmuskulatur kaum trainiert oder viele Jahre nur einseitig belastet wurde – eine Art Zivilisationserscheinung, die sich auch ohne Osteoporose-Erkrankung sehr unangenehm äußern kann – muss vor allem in diesem Bereich aufgebaut werden. Die Bewegungstherapie in den Übungsstunden umfasst daher die Aufrichtung im Sinne der Streckung der Wirbelsäule; die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und die Schulung wirbelsäulenschonender Bewegungsabläufe im Alltag.

Die Übungsstunden finden 2 x wöchentlich statt, wobei eine Stunde davon im Hallenbad (Wassergymnastik) abgehalten wird. Nähere Auskünfte erteilt die VSG-Arnstein unter Tel.-Nr.: 09728/1317 ab 16:00 Uhr.