

Was ist Reha-Sport?

Reha-Sport (Rehabilitationssport) ist ein ärztlich verordnetes Bewegungstraining, das gezielt auf Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen abgestimmt ist. In Gruppen trainieren Sie unter fachlicher Anleitung, um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu stärken, um den Alltag wieder besser zu meistern.

Die Teilnahme erfolgt mit ärztlicher Verordnung und wird von der Krankenkasse übernommen. Anleitung durch qualifizierte Trainerinnen und Trainer.

ärztliche Betreuung durch :
MVZ Medzentrum Roth – Fr. Bloos – Unfallchirurgie



TSG 08 Roth e.V.



Ansprechpartnerin: Lilly Grabendorfer

TSG 08 Roth e.V.

Ostring 28, 91154 Roth

09171 63569

info@tsg08-roth.de

www.tsg08-roth.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Dienstag: 08:30 – 15:00 Uhr

Mittwoch: 08:30 – 13:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 – 17:00 Uhr

Reha-Sport



TSG 08 Roth e.V.

**Mehr Beweglichkeit
im Alltag**



designed by freepik

Termine

Donnerstag,
Gruppe 1: 10:15 Uhr
Gruppe 2: 11:15 Uhr
Ort: TSG 08 Roth

Dauer: 45 Min pro Einheit

**Teilnahme ohne
 Mitgliedschaft möglich**

IN DREI SCHRITTEN ZUM REHASPORT



1.
Ärztliche Verordnung
ausstellen lassen
(Reha-Sport: Orthopädie)



2.
Verordnung durch die
Krankenkasse
genehmigen lassen



3.
Kontaktaufnahme
mit uns

Mehr Beweglichkeit im Alltag

Bereich Orthopädie

**Fördern Sie Ihre Gesundheit
bei/nach:**

- **Beschwerden**
- **Operationen**
- **Chronischen**
Erkrankungen
(Arthrose/
Rückenschmerzen/
Gelenkprobleme)
- **Übergewicht**
- **Vielsitzer**
- **Sporteinsteiger**
- **Wiedereinstieg nach**
längerer Pause