



## Inhalte einer Trainingseinheit

Individuelle Bewegungsübungen  
für jedes Alter

Atemübungen in Ruhe und unter Belastung

Entspannungsübungen

Belastungsmanagement (Pacing)  
Kräfte einteilen

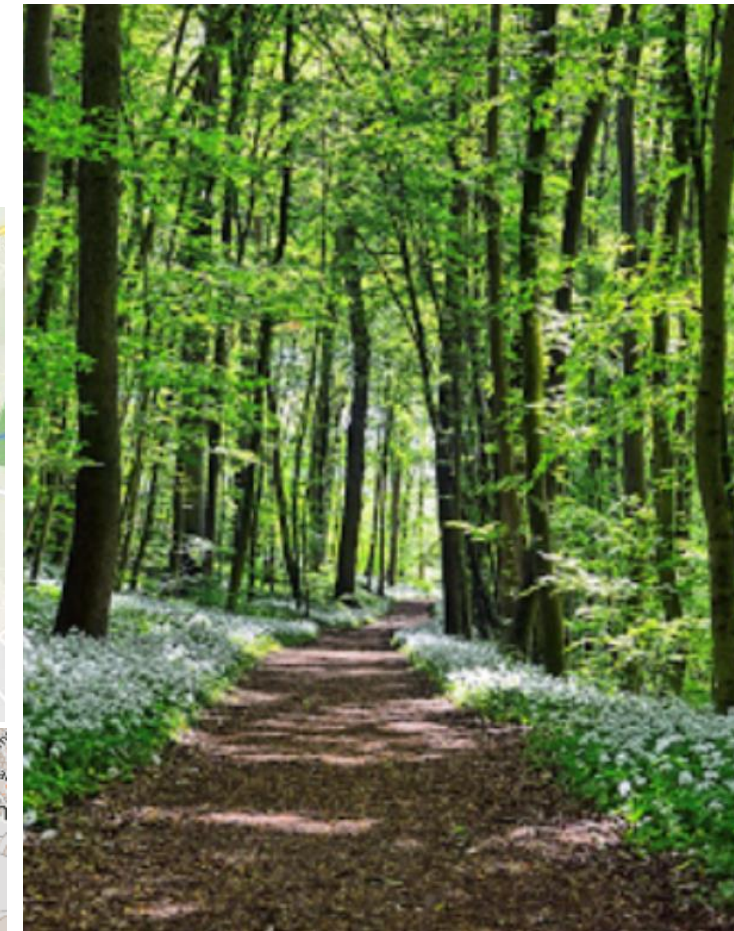
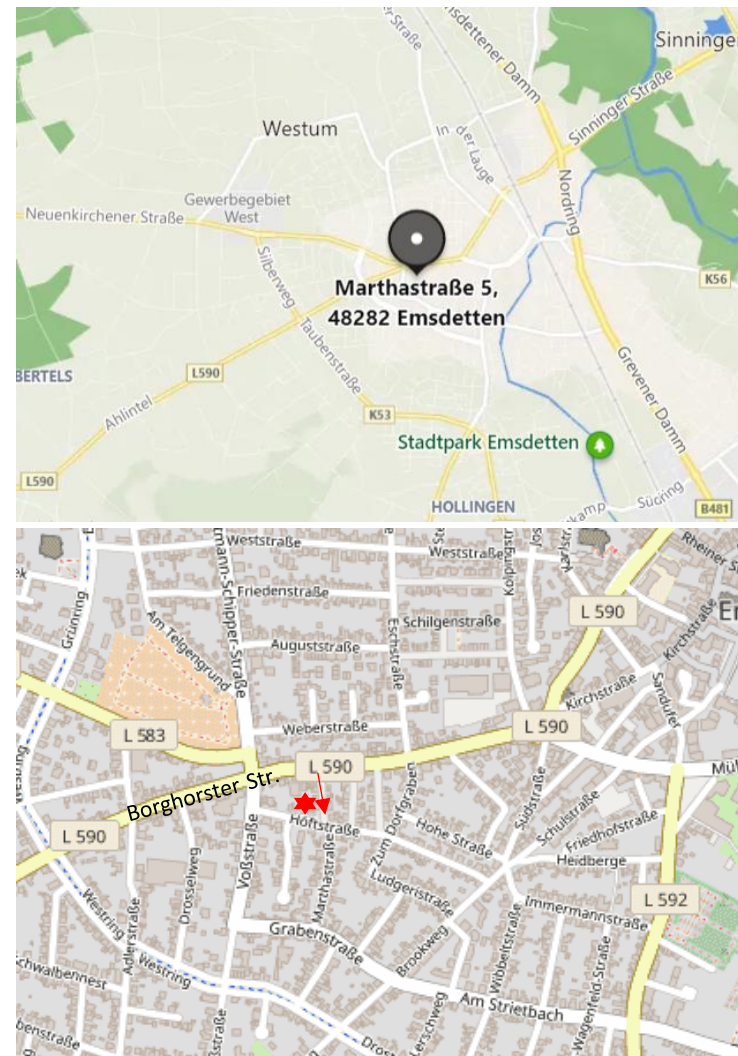
Umgang mit der Belastungstoleranz

Unser Kurs findet statt  
jeden Donnerstag  
11.15 Uhr bis 12.15 Uhr

Bei Fragen sprechen Sie gerne unsere  
Übungsleiterin an ☎ 0251 2036 254

So erreichen Sie uns:

Sportstudio Hewing★  
Marthastr. 5, 48282 Emsdetten





Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Sie leiden nach einer überstandenen COVID-19-Infektion unter anhaltenden Beschwerden?  
Sie haben Probleme bei der Bewältigung von Alltag, Beruf oder sportlicher Aktivität? Ihre Lebensqualität hat sich verschlechtert?

Dann kommen Sie zu uns!!

Wir bieten Ihnen Rehasport in der Gruppe.  
Gemeinsam mit anderen Betroffenen erleben Sie gegenseitiges Verständnis und Motivation.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team der REHASportgemeinschaft ST

### Ablauf Antragsverfahren

Sie wenden sich vertrauensvoll an Ihren Arzt.

Der Arzt verordnet den Rehasport auf einem dafür vorgesehenen Formular (Muster 56 – Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationsport).

Sie senden das fertig ausgestellte und von Ihnen unterschriebene Formular an die Krankenkasse und erhalten dieses nach wenigen Tagen genehmigt zurück.

Sie melden sich mit dem genehmigten Formular in der Geschäftsstelle der REHASportgemeinschaft ST (Tel. 02571 503 191) und können nach der Aufnahme Ihrer Daten mit dem Rehasport beginnen.



Unsere auf Ihre Erkrankung abgestimmten Übungen tragen in jedem Alter zur Verbesserung im Umgang mit der verminderten Belastbarkeit bei. Wir möchten Ihnen die Freude an der Bewegung wiedergeben und unterstützen Sie auf dem Weg zurück in Ihr gewohntes Leben.

