

REHASPORT & GESUNDHEITS-ZENTRUM®



GEMEINSAM AKTIV FÜR DEINE GESUNDHEIT – IN JEDEM ALTER.

Unser Ziel: Menschen dabei unterstützen, gesund zu bleiben oder durch Bewegung mehr Lebensqualität zu gewinnen. Wir begleiten dich – von der ersten Beratung bis zum gemeinsamen Training. Und wir helfen dir, alle Schritte rund um die Verordnung und Organisation von Rehasport einfach zu meistern.

UNSERE ANGEBOTE:

Gezielte Übungen, um Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu fördern



Kindgerechte Bewegungskonzepte für Gesundheit und Entwicklung



Sanftes Training für Beweglichkeit, Entlastung und neues Körpergefühl



Ganzheitliche Tipps für einen gesunden Alltag



DEIN WEG ZUM REHASPORT – IN 5 SCHRITTEN

1. ÄRZTLICHE VERORDNUNG

Sprich mit deinem Haus-, Fach- oder Klinikarzt. Wenn medizinisch notwendig, bekommst du eine Verordnung für Rehasport.

2. GENEHMIGUNG DURCH DIE KRANKENKASSE

Einreichen, genehmigen lassen – und schon bist du kostenfrei dabei.*

*Einige Krankenkassen verzichten bereits auf diesen Schritt.

3. MELDE DICH BEI UNS

In einem persönlichen Gespräch finden wir gemeinsam das passende Angebot und die richtige Gruppe für dich – individuell abgestimmt auf deine Ziele und Bedürfnisse.

4. LOSLEGEN

Jetzt heißt es: aktiv werden! Die Übungseinheiten finden regelmäßig statt und sind zeitlich begrenzt.

5. DRANBLEIBEN

Auch nach der Verordnung: Bleib in Bewegung und nutze unsere weiteren Vereinsangebote.

UNSERE STANDORTE:

HAUPT-STANDORT MIT BÜRO

Grafweg 7
58840 Plettenberg

THERAPIEZENTRUM AM KRANKENHAUS

Therapie-Zentrum Plettenberg GmbH
Ernst-Moritz-Arndt-Str. 17
58840 Plettenberg



**Rehasport &
Gesundheitszentrum**
Vier Täler e.V.

Grafweg 7
58840 Plettenberg
02391 914 50 50
buero@rehasport-gesundheitszentrum.com
www.rehasport-gesundheitszentrum.com



[rehasport_gesundheitszentrum](https://www.instagram.com/rehasport_gesundheitszentrum)