



Reha-Fit

Wer körperlich schwer arbeitet oder aber eine sitzende Tätigkeit hat, wird früher oder später Probleme mit Gelenken und Muskeln bekommen. Der Hausarzt oder Orthopäde verordnet Rehasport, um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken und die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Ziele von Reha-Sport sind:

- Ausdauer und Kraft stärken
- Koordination und Flexibilität verbessern
- Selbstbewusstsein stärken, insbesondere auch von Menschen mit Behinderungen
- Hilfe zur Selbsthilfe bieten, Eigenverantwortung stärken und Teilnehmer motivieren, auch nach dem verordneten Reha-Sport weiter Sport zu treiben

Hier bietet der RSV-Neuseddin e.V. die Vereinsmitgliedschaft im Anschluss an die ärztliche Verordnung, um auch weiterhin unter fachkundiger Anleitung und in gewohnter Runde mit allen zur Verfügung stehenden Sportgeräten aktiv zu bleiben.