



VfL Berghausen - Gimborn 1949 e.V.
Fußball - Gesund & Fit - Gymnastik - Tischtennis - Volleyball

VfL - IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG !



Andrea Luhnau

Übungsleiterin für Rehasport
beim VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V.
Andrea Luhnau - Fritz-Pregl-Str. 1 - 51647 GM-Elbach
02263 / 95 19 90 oder 0160 / 939 839 70

Fit mit dicken Beinen



REHA-SPORT-ANGEBOT
des VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V.
Abteilung Gesund & Fit

Mittwochs 19.15 - 20.15 Uhr

Mehrzweckhalle des
VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V.
Espenweg, 51647 GM-Berghausen

WAS ist Reha-Sport ?

Reha-Sport ist eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation.

Reha-Sport hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Reha-Sport dient als Hilfe zur Selbsthilfe u.a. um die Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern.

WIE erhalte ich eine Verordnung ?

1



Sie gehen zum Arzt Ihres Vertrauens

2



Ihr Arzt verordnet Ihnen Rehasport

3



Ihre Krankenkasse genehmigt

4



Sie können mit Rehasport starten

Teilnahme auch OHNE VERORDNUNG möglich ?

Das Angebot kann selbstverständlich auch ohne Verordnung genutzt werden. Weitere Informationen hierüber finden Sie auf unserer Homepage (www.vflberghausen.de).

Sollten Sie oder Ihr Arzt zu diesem Angebot noch weitere Fragen haben, dann wenden Sie sich bitte an unsere Übungsleiterin.

EINZIGARTIG im Oberbergischen !

Fit mit dicken Beinen

- Gymnastik speziell zur Entstauung
- Gymnastik für Teilnehmer mit Lip- und/oder Lymphödem, Wassereinlagerungen u.a.
- Gymnastik bei der durch gezielte Übungen mit dem Einsatz der Muskelpumpe* der Lymphtransport gesteigert wird

Schnuppern jederzeit möglich !

Nach vorheriger telefonischer Anmeldung

Wir freuen uns auf SIE !

***Muskelpumpe** = Die Unterstützung des Blut- und Lymphkreislaufs durch die Bewegungen der Muskulatur. Durch das An- und Entspannen der Muskeln bei der Bewegung werden die in der Tiefe der Muskeln verlaufenden Venen und Lymphgefäße immer wieder komprimiert, was zu einem verbesserten Rückfluss des Blutes bzw. der Lymphflüssigkeit führt.