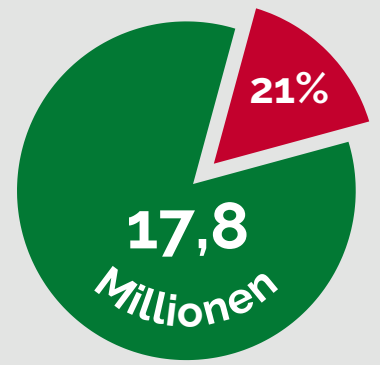


Rehasport für mehr Lebensqualität "Psychische Gesundheit"

Rehabilitationssport bei psychischen Erkrankungen

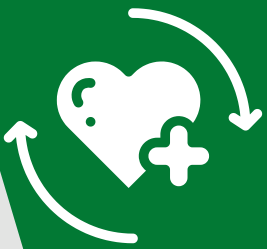
Psychische Erkrankungen entstehen durch verschiedene Ursachen wie traumatische Erlebnisse oder Überbelastungen.

In Deutschland sind etwa 17,8 Millionen Menschen betroffen, häufig von Angststörungen, Depressionen und Suchtproblemen.



Rehasport als sinnvolle, wohnortnahe Ergänzung zur Therapie

Bei vielen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen bietet der Rehasport eine sinnvolle und wohnortnahe Ergänzung zu bestehenden Therapien und ist praktisch frei von Nebenwirkungen. Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Suchterkrankungen oder PTBS profitieren nachhaltig von den ganzheitlich ausgerichteten Bewegungsangeboten.



Für wen ist der Kurs geeignet?

- Menschen mit Depressionen
- Burnout, Zwänge
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Angststörungen, Essstörungen



Warum Rehasport?

- ✓ Stressabbau und bessere Bewältigung des Alltags
- ✓ Verbesserung von Konzentration, Beweglichkeit, Kraft & Ausdauer
- ✓ Knüpfung neuer sozialer Kontakte
- ✓ Entdeckung und Überwindung von Grenzen
- ✓ Aufbau und Festigung von Selbstbewusstsein
- ✓ Weg vom Leistungscharakter



So funktioniert die Anmeldung:

- 1 Formblatt 56-Verordnung ausstellen (Haus- oder Facharzt)
- 2 Patient wählt Verein und Kurszeit aus
- 3 Krankenkasse bewilligt die Verordnung
- 4 Rehasport kann losgehen



**Haben Sie Fragen?
Dann rufen Sie uns an.**



Ralf Ullmann
Ansprechpartner



Maria Zeitz
Rehatrainerin

☎ 0340 22 10 599

In Kooperation

📍 AWO Parkstraße 5,
06846 Dessau-Roßlau