

Unsere verantwortlichen Trainer:



Cornelia Scheiter
Physiotherapeutin
Reha-Trainerin
Fachbereichsleiterin Rehasport
Rückenschulleiterin für Erwachsene und Kinder
Nordic Walking Trainer, Osteopathin



Michael Keilig
Physiotherapeut, Fachbereichsleiter Prävention
Präventionskursleiter Erwachsene und Kinder
Herz-Kreislauf-Trainer Indoor
Nordic Walking Trainer
Reha-Trainer



Uta Wolfinger
Fitnessfachwirtin
Fachbereichsleiterin Gesundheitssport
Aerobic-Trainerin A- und Euro-Lizenz
Seniorentainerin
Nordic Walking Trainerin
Reha-Trainerin
Ernährungsberaterin



Für Vitalität und Lebensfreude

1. Annaberger Gesundheits- und Rehasportverein

Adam-Ries-Straße 21 · 09456 Annaberg-Buchholz

Tel. 03733/57797 · Fax: 03733/506561

www.gesundheit-rehasport-ana.de

In Zusammenarbeit mit Bewegungs- und
Ernährungszentrum Uta Wolfinger

www.wolfingeronline.de

Bewegungs- und
Ernährungszentrum



Uta Wolfinger

Ernährung Bewegung Entspannung



Gesundheitssport

Regelmäßiger und richtig ausgeübter Gesundheitssport ist die beste und preiswerteste Medizin. Sie pflegen und erhalten damit ihre Gesundheit und tun sehr viel für eine bessere Lebensqualität! Wenn Sie sich regelmäßig sportlich betätigen, können Sie bis ins hohe Alter fit bleiben und vielen Krankheiten „ein Schnippchen schlagen“, noch bevor sie überhaupt entstehen. Das Risiko, an einer der gefürchteten „Zivilisationskrankheiten“ wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Rückenschmerzen, Osteoporose usw. zu erkranken steigt mit zunehmendem Bewegungsmangel immer mehr an. Im Gesundheitssport besteht weder Leistungsdruck noch falscher Ehrgeiz, sondern es geht lediglich darum, regelmäßig unter fachkundiger Anleitung aktiv zu sein. Natürlich darf der Spaß dabei nicht zu kurz kommen, denn auch durch Lachen und Freude beim Training stabilisieren Sie Ihre körperliche und seelische Gesundheit.

Im Rahmen des Vereins haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung erfahrener Trainer(innen) aktiv zu werden und zu bleiben.

Rehasport

Seit 2004 wird der Rehabilitationssport als wichtige Maßnahme zur Gesunderhaltung der Bevölkerung von den Krankenkassen als ärztlich verordnete Leistung angeboten. Hier steht die Nachhaltigkeit im Vordergrund, deshalb sind die Maßnahmen auf mind. 50 Einheiten angelegt.

Rehasport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen/physiotherapeutischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

Bei uns können Sie Ihr Reha-Trainingsprogramm unter fachkompetenter Anleitung absolvieren.



Unsere Schwerpunkte:

1. Orthopädischer Bereich: Rücken- und Bandscheibenleiden, Gelenkerkrankungen, Schulter-Arm-Syndrom, Rheuma, Osteoporose, Morbus Bechterew u.v.a.
2. Bereich Innere Erkrankungen, wie z.B. Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Informieren Sie sich bei uns.

Und so funktioniert's:

- o Sie bekommen die Verordnung einfach von Ihrem Arzt
- o Sie melden sich bei uns an
- o Sie lassen Ihre Verordnung durch Ihre Krankenkasse bzw. Ihren Rentenversicherungsträger bestätigen
- o Sie kommen zum vereinbarten Termin zu uns und schon kann's losgehen

