

## ...und nach der Reha?

Auch nach der Zeit der ärztlichen Verordnung begleiten wir Sie gern weiter auf Ihrem Weg in eine gesunde Zukunft.

Nach Beendigung Ihrer RehaMaßnahme haben Sie die Möglichkeit als Mitglied der Abteilungen Fit&Gesund- oder Fit&GesundPlus sowie als Studiomitglied am vielfältigen und abwechslungsreichen Sport- und Fitnessangebot der SGL teilzunehmen. Die aktuellen Übersichten finden Sie in unseren Flyern „Angebote im BZL“ und „Angebote in den städtischen Hallen“ sowie auf unserer Homepage [www.sglangenfeld.de](http://www.sglangenfeld.de).

## Unser Tipp für den Start:



## Besonders geeignet für:

- Teilnehmer nach Beendigung Ihrer Reha
- Neu- und Wiedereinsteiger

### Sanftes Rückentraining

Montag	17.00 Uhr	Halle 1
Dienstag	11.00 Uhr	Halle 1
Dienstag	17.30 Uhr	Halle 5
Freitag	09.00 Uhr	Halle 6

**Wir helfen Ihnen gern, die richtige Gruppe für Sie zu finden!**



*Auf geht's - in eine gesunde Zukunft!  
...mit Rehasport bei der SGL!*

## Ihr Weg zu uns:



*Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern!*

### Infos und Kontakt:

SG Langenfeld 92/72 e.V. • Langforter Straße 72 • 40764 Langenfeld  
Tel.: 02173 / 96095-0 • Fax: 02173 / 96095-60  
[facebook.com / sglangenfeld](https://www.facebook.com/sglangenfeld)  
[reha@sglangenfeld.de](mailto:reha@sglangenfeld.de) • [www.sglangenfeld.de](http://www.sglangenfeld.de)

Rehasport



# Rehasport

**Wir bewegen  
Langenfeld**

## Was ist Rehasport?

Rehasport unterstützt Sie dabei, zu einem langfristig beschwerdefreien und bewegten Lebensstil (zurück) zu finden. Der Gesetzgeber ermöglicht jedem gesetzlich Versicherten daran teilzunehmen, indem er die Kosten für den Rehasport übernimmt, sofern er ärztlich verordnet wurde.



## Ziele von Rehasport:

- | Linderung Ihrer Schmerzen und Beschwerden
- | Stärkung Ihrer Ausdauer und Kraft
- | Verbesserung Ihrer Koordination und Flexibilität
- | Motivation zu regelmäßigem, eigenverantwortlichem Sporttreiben
- | Verbesserung Ihrer Lebensqualität

## Inhalte von Rehasport:

- | gymnastische Übungen, teilweise mit kleinen Geräten
- | Bewegungsspiele
- | Gangschule
- | verschiedene Entspannungsmethoden

## Organisation von Rehasport:

- | ein- bis zweimaliges Training von 45 Minuten pro Woche
- | feste Gruppen zu festen Zeiten
- | kleine Gruppen von durchschnittlich 15 Teilnehmern
- | keine Verpflichtung zur Vereinsmitgliedschaft
- | keine private Zuzahlung

## Rehasport bei der SGL

**Wir bieten Rehasport für Personen mit:**

### Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats:

- | Wirbelsäulenerkrankungen
- | Schultergelenkerkrankungen
- | Hüftgelenkerkrankungen
- | Osteoporose
- | Knieerkrankungen

### Erkrankungen innerer Organe:

- | Diabetes
- | Lungenerkrankungen

### Neurologischen Erkrankungen:

- | Multiple Sklerose
- | Koronarerkrankungen (in Kooperation mit der AGK)
- | Rheuma (in Kooperation mit der Rheuma Liga)

## Schritt für Schritt zum Rehasport



## Werden Sie SGL-Mitglied

Im Interesse der Nachhaltigkeit Ihrer Reha befürworten die Krankenkassen die freiwillige Mitgliedschaft im Verein. Bei uns profitieren Sie als Mitglied schon während Ihrer Reha von unseren Zusatzangeboten!

## Zusatzangebote für Rehasportler mit Vereinsmitgliedschaft:

### Eingangs- und Abschlussuntersuchung

- | Check Ihres Gesundheitszustands zu Beginn und Überprüfung Ihres individuellen Fortschritts nach der Reha

### Nutzung unseres Gesundheitsstudios

- | individuell abgestimmtes Gerätetraining
- | einmal wöchentlich (Mo-Fr 14-15 Uhr bzw. Mi u. Fr 20-21 Uhr)



**Nutzung aller Sportangebote in den städtischen Hallen**

### Vergünstigte Teilnahme

- | an zeitlich befristeten Kursen
- | an Wassergymnastikkursen

### SGL-Vereinsmitgliedschaft: Konditionen

Der Vereinsbeitrag liegt monatlich bei 13,50 € für Erwachsene bzw. bei 10,50 € für Senioren. Zusätzlich wird einmalig eine Aufnahmegebühr in doppelter Höhe des Monatsbeitrags berechnet.

Wird die Mitgliedschaft nach Ablauf der Verordnung fortgesetzt, so gelten ab dem Zeitpunkt die Ordnungen und Satzung der SG Langenfeld.