

Rehasport bei psychischer Belastung oder Erkrankung



„Weser fit“ Gesundheitszentrum

Ab Donnerstag, den 27. April

Unter dem Motto „Rückkehr in ein bewegtes Leben“ bietet Melanie Kuhne ein qualifiziertes, ganzheitliches Training.

Inhalte sind:

- **Stärkung individueller Ressourcen zur Beschwerdebewältigung**
 - **Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstmotivation**
- **Information über zentrale Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und psychischen Vorgängen und Veränderungen**
- **Förderung der individuellen Ressourcen zur Vermeidung und zum Abbau von Risikofaktoren und -verhalten**
 - **Förderung der Körperwahrnehmung**
 - **Förderung der Entspannungsfähigkeit**

Ihr Arzt oder Neurologe kann Ihnen Rehasport verordnen. Die Verordnung muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Sie können aber als Mitglied in der Gesundheitssport Abteilung auch ohne Verordnung an diesem Angebot teilnehmen.

Anmeldung zu unseren Bürozeiten Tel. 42800 oder bei Melanie Kuhne unter Tel. 7054102