

NEW

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.



Für wen ist der Kurs geeignet?

- Menschen mit Depressionen
- Burnout, Zwängen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Angststörungen, Essstörungen
- uvm.

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



Ralf Ullmann
Ansprechpartner

☎ 0340 22 10 599

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



In Kooperation



Maria Zeitz
Rehatrainerin

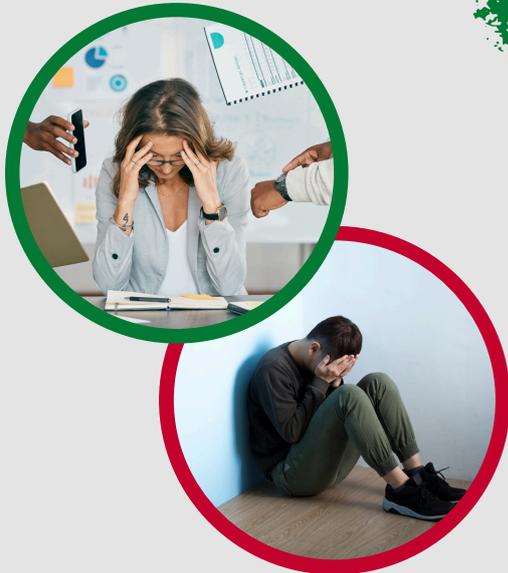
📍 AWO Parkstraße 5,
06846 Dessau-Roßlau

NEW

Rehasport für mehr Lebensqualität "Psychische Gesundheit"

**Jeden Freitag
12 Uhr**

START



Für wen ist der Kurs geeignet?

- Menschen mit Depressionen
- Burnout, Zwängen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Angststörungen, Essstörungen
- uvm.

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

☎ 0340 22 10 599



In Kooperation



Maria Zeitz
Rehatrainerin

📍 **AWO Parkstraße 5,
06846 Dessau-Roßlau**