DAS SPORT UND GESUNDHEITSZENTRUM
IM OSC

REHA-SPORT
FÜR IHR WOHLERGEHEN

- ORTHOPÄDIE
- LUNGENSPORT
- HERZSPORT
- SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

OSC Aktivital
Das Sport- & Gesundheitszentrum

DAS SPORT UND GESUNDHEITSZENTRUM IM OSC

Zentral im Stadtteil Wüste gelegen, können Sie im Aktivital trainieren, entspannen und sich verwöhnen lassen. Bei uns können Sie auf den ausgewiesenen Parkplätzen kostenfrei parken. Es stehen ca. 250 Parkplätze zur Verfügung. Im Außenbereich des Aktivitals oder im Sportlertreff können Sie nach dem Training entspannen.

Die Rehabilitations-Kurse werden von qualifizierten Sportlehrern und Übungsleitern geleitet.

REHA-SPORT ORTHOPÄDIE

Der Reha-Sport Orthopädie dient der Stärkung des Bewegungsapparates im Bereich von Kraft, Ausdauer, Stabilität und Mobilität mit dem Ziel, die eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken.

HERZSPORT

Das Herz, als der wichtigste Muskel des menschlichen Körpers, braucht Bewegung. Angemessene und regelmäßige Belastung des Herzens und des Herzkreislaufsystems führen dauerhaft zu einer deutlichen Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen.

Jeder Kurs findet unter ärztlicher Aufsicht und mit qualifizierten Trainern statt.

COPD – LUNGENSPORT

Lungensport ist – neben der medikamentösen Therapie – ein wichtiger Faktor im eigenverantwortlichen Management der chronischen Atemwegserkrankung und macht zudem in der Gruppe mit Gleichgesinnten viel mehr Spaß.

SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

Nach einer oft eher passiv erduldeten Behandlung bietet Ihnen der Sport die Möglichkeit, wieder aktiver zu werden. Eine angemessene sportliche Belastung trainiert das Immunsystem und mobilisiert den Stoffwechsel.

REHA-SPORT BEIM OSC
REHABILITATIONSSPORT NACH § 44 SGB IX

Ärztlich verordneter Sport und Reha-Sport hilft Bewegungseinschränkungen zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

MIT 3 SCHRITTEN ZU MEHR GESUNDHEIT

Schritt 1
Ihr Arzt stellt Ihnen nach einer Untersuchung die Verordnung zum Rehasport aus. Das Formular (Muster 56) erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder bei uns auf der Homepage *www.aktivital.info/rehagesundheit/*
Verordnet werden je nach Reha-Bereich in der Regel zwischen 45 und 120 Einheiten, welche in einem Zeitraum zwischen 12 und 36 Monaten, ein bis zweimal in der Woche durchgeführt werden können.

Schritt 2
Den Antrag auf „Kostenübernahme für Rehabilitationssport" schicken Sie zur Genehmigung an Ihre Krankenkasse.

Schritt 3
Wenn Ihre Rehasport-Verordnung genehmigt wurde, können Sie mit uns telefonisch einen Termin vereinbaren und wir beraten Sie persönlich vor Ort. Das Sporteln kann losgehen!

DIE REHA-SPRECHSTUNDE!

Wir bieten eine Reha-Sprechstunde an:

Montag: 10:00 - 13:00 Uhr
Dienstag: 15:00 - 17:30 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 - 13:00 Uhr

Termine sind auch außerhalb dieser Zeiten vereinbar.
Entweder direkt vor Ort oder telefonisch oder per Mail unter:

Tel.: 0541/5805777-25 oder -50
reha-aktivital@osnabruecker-sportclub.de

INFORMATIONEN & ANSPRECHPARTNER

Osnabrücker Sportclub e.V. - Aktivital
Hiärm-Grupe-Str. 8
49080 Osnabrück
www.aktivital.info