



Wir stärken Ihnen
den Rücken!



Vom Arzt verordnet,

von Krankenkassen

unterstützt . . .



Unser Programm:

für starken
Rückhalt



**Trainieren Sie für
eine gesunde
Wirbelsäule und
einen beschwerdefreien
Alltag!**

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten

positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Der Rehabilitationssport kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder mit drohender Behinderung in Frage.

Ziel des Rehabilitationssports:

Das Gruppentraining des Rehabilitationssports hat das Ziel Ihre Ausdauer und Kraft, Koordination und Beweglichkeit, sowie die Rumpf- und Stützmuskulatur zu verbessern und Freude am gemeinsamen Sport zu entwickeln.

Wir bieten Ihnen:

- Ein individuelles Gesundheits- und Fitnessstraining mit physiotherapeutischer Betreuung
- Qualifizierte Betreuung durch spezialisierte Physiotherapeuten und Orthopäden
- Korrektur von Fehlhaltungen und Umstellung von falschen Bewegungsgewohnheiten
- Extensions- und Entspannungsgeräte zur Entlastung der Wirbelsäule
- Entspanntes Training in freundlicher Atmosphäre

SKIP bietet alles unter einem Dach...



- **orthopädische Gruppengymnastik**
zur Korrektur von Fehlhaltungen und Umstellung von falschen Bewegungsgewohnheiten mit den Schwerpunkten: Hüfte, Knie, Wirbelsäule
- **neurologische Gruppengymnastik**
zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination mit den Schwerpunkten: Folgen eines Schlaganfalls, Parkinson, multiple Sklerose
- **Karzinom Gruppengymnastik**
zur Verbesserung des allgemeinen Körpergefühls und der Belastbarkeit

Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten von 50 Reha-Übungseinheiten – fragen Sie nach!

Das bringt die medizinische Trainingstherapie für Ihren Körper

Gesundes Herz

Ihr Herz arbeitet ökonomischer, pumpt mit weniger Stößen mehr Blut in die Gefäße. Ihr Blutdruck und Ruhepuls sinken. Die Elastizität der Gefäße verbessert sich. Bei regelmäßiger sportlicher Aktivität sinkt die Gefahr eines Herzinfarktes.

Starke Knochen & Muskeln

Gezieltes Training erhöht die Knochenstruktur und bietet Ihnen den besten Schutz vor Osteoporose. Eine kräftige Muskulatur schützt Ihre Sehnen, Bänder und Gelenke vor Verschleiß.

Schön schlank

Gezieltes Fettverbrennungstraining lässt die Pfunde purzeln. Zudem erhöht sich durch den Aufbau von Muskulatur Ihr Kalorienverbrauch.

Gegen Stress

Sie sind oft gestresst, angespannt, schlecht drauf? Wir haben spezielle Lösungen, die Ihnen helfen, ruhiger und ausgeglichener zu werden.

Mehr Power

Steigern Sie Ihre Ausdauer-/Leistungsfähigkeit und kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel bzw. die Zellerneuerung an. Der Alterungsprozess verlangsamt sich und Sie bleiben länger jung und fit!





Seitdem ich bei SKIP bin:

Harald Never, 82 Jahre, Rentner:

„Nach starken Rückenbeschwerden und einer Nieren-OP motivierte mich meine Frau am Training im SKIP Rehasport teilzunehmen. Innerhalb nur eines Jahres, bestätigten mir meine Ärzte eine deutliche Verbesserung meiner Vitalwerte. Eine so schnelle und auch positive Entwicklung hat mich restlos überzeugt!“

Joachim Rothkopf, 52 Jahre, Polizist:

„...verfüge ich über mehr Beweglichkeit. Medizinische Trainingstherapie und Physiotherapie unter einem Dach zu haben ist für mich von großem Vorteil!“

Hans Gernoth, 54 Jahre, Koch:

„...habe ich in 2 Jahren, durch Reha und Ernährungsumstellung, 26 kg abgenommen.“

Ilse Roth, 49, Angestellte:

„...fühle ich mich ausgeglichener und belastbarer in meinem Job.“

Marion Soeller, 74, Rentnerin:

„... vermisse ich die Stunden, die ich nicht bei SKIP bin.“

+++ GUTSCHEIN +++

Für eine kostenlose Rückenfunktionsanalyse (siehe Foto oben). Wir messen die Kraft Ihrer Rumpfmuskulatur und vergleichen das Ergebnis mit Referenzdaten.

Einmalig für eine Person.
Bitte rufen Sie an und vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

SKIP

Rehasport

im Fitness Park

Wir sind für Sie da.

Unsere Behandlungszeiten:

Mo. - Fr. 08.00 - 22.00 Uhr

Sa. + So. 10.00 - 18.00 Uhr

• SKIP Rehasport Aumund

Spezialisten für: Orthopädie/Neurologie/Karzinom

Am Becketal 20 · 28755 Bremen-Aumund

Tel. 04 21 - 65 66 65

• SKIP Rehasport Burglesum

Spezialisten für: Orthopädie/Neurologie/Karzinom

Bremer Heerstr. 8b · 28719 Bremen-Burglesum

Tel. 04 21 - 64 16 88

• SKIP Rehasport Horn

Spezialisten für: Orthopädie/Neurologie/Karzinom

Haferwende 6 · 28357 Bremen-Horn

Tel. 04 21 - 27 6000 1

• SKIP Rehasport Stuhr/Brinkum

Spezialisten für: Orthopädie

Bremer Str. 73 · 28816 Stuhr

Tel. 04 21 - 9 89 62 60

info@skip-rehasport.de

Sprechen Sie für die Verordnung Ihren Arzt oder auch Ihr Praxis-Team an – gern beraten wir Sie telefonisch unter 65 66 65 (Aumund), 64 16 88 (Burglesum), 27 6000 1 (Horn) oder 9 89 62 60 (Stuhr/Brinkum).