



Aus Leipzig:

Über die B2 und die B95 bis zur Abfahrt Borna. An der Ampel rechts halten, danach der Ausschilderung folgen.

Aus Richtung Leipzig mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Hauptbahnhof mit der S-Bahn S4 halbstündlich möglich, vom Bahnhof Borna den Linienverkehr nutzen

Aus Chemnitz:

Über die A72 bis zur Abfahrt Borna. An der Ampel links halten, danach der Ausschilderung folgen.

Aus allen anderen Richtungen:

Über die A14 und A38, Abfahrt Leipzig Süd, Richtung Chemnitz auf die B95 bis zur Abfahrt Borna. An der Ampel rechts halten, danach der Ausschilderung folgen.



Sana Kliniken Leipziger Land

Rudolf-Virchow-Straße 2 | 04552 Borna
Anmeldung Institut
Telefon 03433 21-1882 | Telefax 03433 21-1881
E-Mail: physiotherapie.borna@sana.de
www.kliniken-leipziger-land.de

**Sana Kliniken Leipziger Land
Sana Klinikum Borna**

**Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig**

Rehabilitationssport

BEWEGUNG TROTZ EINSCHRÄNKUNG

Regelmäßige Bewegung sollte für Sie ein wesentlicher Bestandteil der Nachsorge bei vergangenen oder chronischen Erkrankungen sein.

Sind Sie im täglichen Leben, durch körperliche Beschwerden eingeschränkt, dann kann Ihnen Rehabilitationssport helfen. Ihr Ausgangsniveau spielt dabei keine Rolle. Werden Sie aktiv und nutzen Sie die positive Wirkung von (Reha-) Sport.



IHRE VORTEILE

Rehabilitationssport bietet Ihnen einmal wöchentlich die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen Gleichgesinnter zu bewegen. Krankheitsspezifische Übungen und Bewegungsspiele sollen Ihre Bewegungsfähigkeit verbessern, den Verlauf Ihrer Salutogenese positiv beeinflussen und Ihnen damit helfen wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

- » Training mit Gleichgesinnten motiviert, bringt Spaß und reduziert Stress,
- » verbessert Ihre Gesundheit,
- » Kosten werden durch Ihre Krankenkasse übernommen.

Gesund mit Spaß bewegen!

Ziele

- regelmäßige moderate sportliche Betätigung entsprechend ihrer Indikation/ Diagnose
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Erhöhung der Lebensqualität
- Steigerung des Wohlbefindens

Die Teilnahme erfolgt auf Verordnung Ihres behandelnden Arztes (Muster 50). In den Rehasportgruppen werden Sie von fachspezifisch ausgebildeten Übungsleitern betreut. Die Kosten übernehmen Krankenkassen und andere Kostenträger, sodass Sie sich vollständig auf ihre individuellen Bedürfnisse konzentrieren können.

Unser Leistungsangebot

- Rehabilitationssport für den Bewegungsapparat
- Osteoporosesport
- Herzsport
- Lungensport
- Diabetessport
- Rehabilitationssport für neurologische Erkrankungen
- Gefäßsport
- Rheumasport
- Rehabilitationssport für onkologische Erkrankungen



**Bei Interesse rufen Sie im
Institut für therapeutische Medizin an.**

Telefon 03433 21-1882