



Nutzen Sie die Heilkraft der Bewegung

Reha-Sport für langanhaltende Gesundheit oder Ihren Weg zurück in ein besseres Leben.

Gesundheit ist alles. Noch viel mehr Möglichkeiten, um lange gesund und fit zu bleiben.

Unsere jahrzehntelange Erfahrung zeigt eines ganz deutlich – je mehr Sie für sich tun, umso länger bleiben Sie fit und gesund. Deshalb empfehlen wir immer, neben den vom Arzt verordneten Anwendungen unsere erweiterten Gesundheitsangebote zu nutzen. Sie ergänzen nicht nur Ihre Therapie, sondern können dazu beitragen, den aktuellen Behandlungserfolg ganz entscheidend zu vertiefen und zu verlängern. Mehr dazu in unserer Behandlungsübersicht (Preisliste).

GesundheitsPlus AKTIV

Hier können Sie zusätzlich trainieren, um Ihren Behandlungserfolg langfristig zu stabilisieren. Sie haben Trainingsmöglichkeiten an hochmodernen, computergesteuerten Geräten, die Ihre Kraft und Ausdauer erhöhen können (Medizinisches Gerätetraining).

GesundheitsPlus RELAX

Im Anschluss an Ihren Reha-Sport entspannen Sie in unserem Thermal-Erholungsbad und/oder in der neuen Römer-Sauna. Das kann Ihnen gut tun und Ihr Wohlbefinden spürbar steigern – denn so schön kann Reha-Sport in Verbindung mit tiefgehender Entspannung sein.

GesundheitsPlus AQUA-FITNESS & ENTSPANNUNG

Aqua-Cycling & Aqua-Walking
Mehr Beweglichkeit lässt sich auf vielfältige Weise erreichen. Eine der besten Möglichkeiten ist aktives Training im Wasser. Die Limes-Therme bietet dafür Aqua-Cycling- und Aqua-Walking-Kurse an. Die Kurse finden in speziellen Becken in unserem Vitalzentrum TerraVitalis statt. Im Anschluss daran können Sie noch zusätzliche Angebote wie zum Beispiel Sanarium, Sauna, den Sole-Lichtnebelraum und vieles mehr genießen, wie z. B.:

Hatha-Yoga

Diese Form des Yoga kann das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist fördern, vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

Autogenes Training

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie lernen durch einfache Übungen, selbstständig – „autogen“ – einen Entspannungszustand herbeizuführen. Erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen, Unruhe, Nervosität und Ängste können abnehmen. Sie werden weniger reizbar und können gelassener auch schwierige Situationen meistern.

Sprechen Sie mit uns.



Limes-Therme
Am Brunnenforum 1, 93333 Bad Gögging
Telefon: 09445 2009-0
info@limes-therme.de
www.limes-therme.de



Stand: 09/2017 | Änderungen vorbehalten.

www.limes-therme.de

Reha-Sport ist gezieltes Körpertraining. Der Schlüssel zu langanhaltender Gesundheit und ein erfolgsversprechender Weg zurück in ein aktives Leben.

Insgesamt 656 Muskeln halten unseren Körper jeden Tag auf Trab. Wie man inzwischen weiß, ist ein trainierter Körper besser gegen Diabetes, Bluthochdruck, Krebs, Osteoporose und andere Erkrankungen gewappnet. Richtig eingesetzt, kann Bewegung wie gute Medizin wirken. Wichtig dabei ist, dass das Trainingsprogramm jeder einzelnen Person individuell angepasst wird. Dann kann gezieltes Training kleine Wunder vollbringen, egal in welchem Alter. Vorbeugend oder im Rahmen einer Reha-Maßnahme angewendet, kann richtiges Training gesundheitliche Probleme reduzieren und dazu beitragen, das Leben zu verlängern. „Sich regen bringt Segen“, bestätigt auch die medizinische Forschung.

Mit Reha-Sport kann man viel bewirken:

- Schmerzen lindern
- Ausdauer und Muskelkraft stärken
- Mehr Mobilität – auch im Alter
- Koordination und Flexibilität verbessern
- Körpergewicht reduzieren
- Krankheiten vorbeugen
- Haltungsschäden ausgleichen

Bewegung auf Rezept – bei der Limes-Therme sind Sie richtig.



Was ist Reha-Sport?

Nach einer gezielten medizinischen Behandlung kann Reha-Sport dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit des Betroffenen zu verbessern, damit er auf Dauer wieder an seinem normalen privaten und beruflichen Leben aktiv teilnehmen kann. Der behandelnde Arzt entscheidet jeweils, ob Reha-Sport verordnet wird und eine sinnvolle Therapieergänzung ist, die gesundheitserhaltend oder -verbessernd wirken kann.

Nach § 44 des Sozialgesetzbuches IX haben Behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen einen Anspruch auf ärztlich verordneten Reha-Sport.

Die Limes-Therme ist ein idealer Gesundheitspartner. Sie bietet eine Vielzahl von bewährten Behandlungsmöglichkeiten, von denen Sie und Ihre Gesundheit auch langfristig profitieren werden.

Sprechen Sie einfach mit Ihrem Arzt, damit Sie mit Unterstützung Ihrer Krankenkasse etwas für Ihre Gesundheit tun können.

So kommen Sie zu Reha-Sport

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen



1. Schritt: Führen Sie ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Facharzt und erklären Sie ihm, welche Beschwerden Sie lindern oder beseitigen wollen.



2. Schritt: Ihr Arzt verordnet die Behandlungsmöglichkeiten mit Reha-Sport. Diese können vielfältig sein, z. B. Gymnastikübungen, die auch im Heilwasser durchgeführt werden können.



3. Schritt: Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Für die Rezeptausstellung und für die Behandlungen brauchen Sie keine Eigenbeteiligung oder Rezeptgebühr zu bezahlen.



4. Schritt: Mit dem Rezept kommen Sie in die Limes-Therme. Hier erhalten Sie eine eingehende Beratung zum Behandlungsablauf, eine Terminplanung und Ihre persönliche Trainerstunde.

Privatpatienten

Privat-Krankenversicherte sprechen mit ihrem Arzt und klären die Kostenübernahme mit der Privat-Krankenkasse.