



## Neu !!! Long – Covid Rehasport

**Wann:** 17.01.2021

**Zeit:** 17.00 Uhr bis 17.45  
10 Wochen

**Wo:** Bildungs- & Gesundheitszentrum  
Demminerstr. 28  
17121 Loitz Ot- Rustow

**Preis:** 120,00€  
Krankenkassen anerkannt

### Long COVID-Rehasport

Long COVID-Rehasport richtet sich an Patienten mit anhaltenden Beschwerden nach überstandener COVID-19-Infektion.


Dazu gehört insbesondere eine Leistungsminderung bei alltäglichen und sportlichen Tätigkeiten wie auch Einschränkungen im beruflichen Alltag. Wir möchten mit unserem Angebot Ihre Anlaufstelle sein, Sie qualifiziert beraten, Tipps zum Umgang mit der Erkrankung Long COVID geben und Ihnen somit schrittweise den Rückweg in ein normales Leben ebnen.

Zu Beginn wird ein ausführliches Anamnese- und Beratungsgespräch erfolgen. Gerne beraten wir Sie auch zu möglichen Zusatzangeboten.

### Inhalte einer Trainingseinheit:

Bewegungstherapie in Gruppen in Verbindung mit

- Atemtherapie
  - Entspannungstechniken
  - Individueller Belastungssteuerung
  - Anleitung zu Stress- und Ermüdungsmanagement
- Zusatzangebote

 Bildungs- &  
Gesundheitszentrum  
Demminerstr. 28  
17121 Loitz Ot- Rustow

 0175-41 66 38 9

 info@fitinderbirne.de

 www.fitinderbirne.de

