

Rehabilitationssport zur Stressbewältigung



Aktuelle Studien belegen, dass regelmäßige sportliche Betätigung bei den meisten Menschen die Stimmung bessert, dies gilt auch für Menschen mit Stress.

Möglicherweise beugt Sport und Fitness sogar bis zu einem gewissen Grad Depressionen vor. Rehabilitationssport hilft bei der Stressbewältigung.

Vor diesem Hintergrund bietet der AMTV Hamburg ab Juni 2016 ein Rehabilitationssport für Menschen mit mittleren oder schweren Depressionen an. Unter Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter können betroffene Menschen an dem Mix aus Kraftausdauertraining sowie Gymnastik teilnehmen. Rehabilitationssport beinhaltet 50 Einheiten, 1-mal pro Woche.

Die **Teilnehmerkosten** für die speziellen Kurse **werden** in der Regel **von der gesetzlichen Krankenkasse, Renten- oder Unfallversicherung übernommen**.

Durch die regelmäßige Teilnahme wird das gewünschte Rehabilitationsziel erreicht.

Anmeldungen und Fragen bitte unter 040 / 675 95 084 oder E-Mail: reha@amtv.de.

AMTV Hamburg

Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.

Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080

E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de