



Neues Angebot

Mein Weg zum Rehasport bei Depression und psychischen Belastungen

Bei Fragen zu Inhalten, Kosten
und zur Anmeldung wenden Sie sich
bitte an die Geschäftsstelle.
Wir beraten Sie gerne.

VGS - Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V.

Gasselstiege 13 · 48159 Münster Tel.:
(0251) 293440
Fax: (0251) 293446
E-Mail: info@vgsmuenster.de
www.vgsmuenster.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Mittwoch
9:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag
14:00 - 17:00 Uhr



www.vgsmuenster.de

Rehabilitationssport bei Depression und psychischen Belastungen



Rehasport

Unsere Rehabilitationssportgruppen erfüllen alle die Qualitätsstandards für die Durchführung von Rehabilitationssport und sind entsprechend zertifiziert.

Inhalte und Ziele

Nach draußen gehen, sich bewegen, ein persönliches Ziel setzen, Erfolge erzielen und mit Gleichgesinnten in Kontakt treten – das ist das Ziel von „Bewegung gegen Depression“. Alle Teilnehmenden werden auf dem jeweiligen individuellen Leistungsniveau abgeholt und mitgenommen. Nach einem gemeinsamen Warm-up werden Elemente eines Herzkreislauftrainings (Ausdauerübungen) sinnvoll und individuell mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen kombiniert.

Spezielle Rehasportgruppen

Sport bei Depression und psychischen Belastungen

Mi. 16:30 Uhr bis 17:15 Uhr

Ort: Wienburgpark, Sportbox
(im Winter bei schlechtem
Wetter Indoor)

Kontaktanfrage
über QR-Code
oder direkt
unter Tel.
0251-293440



Ihr Weg zum Rehasport

1. Verordnung vom Arzt
2. Genehmigung von der Krankenkasse
3. Anmelden beim VGS
4. Rehasport beginnen

Weitere Infos auf unserer Homepage,
in unserer Web-APP oder über die
Geschäftsstelle.

Rehasport

