

# Prävention – eine Investition in die Zukunft

**REHA SÜD, das Zentrum für ambulante orthopädische Rehabilitation, bietet neuerdings zahlreiche Kurse rund um die Prävention an – Krankenkassen beteiligen sich oft mit bis zu 100 Prozent der Kosten**

Prävention ist Gesundheitsvorsorge und eine lohnende Investition in die eigene Zukunft. Eine Erkenntnis, die bei vielen Menschen schon Einzug in deren Denken gehalten hat, freilich noch längst nicht bei allen. Denn wenn Beruf und Freizeit nur recht wenige Möglichkeiten für Fitness und Erholung zulassen, verbessert Prävention die Lebensqualität und hilft den Menschen, die neuen Herausforderungen in einer mobilen Arbeitswelt zu bewältigen. Bereits eine geringfügige Änderung des Lebensstils kann das Risiko einer Erkrankung massiv reduzieren, dies ist heute eindeutig durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Prävention ist die richtige Antwort auf die stetig steigenden Kosten in unserem Gesundheitswesen.

REHA SÜD, das Zentrum für ambulante orthopädische Rehabilitation in Freiburg St. Georgen, besteht mittlerweile seit über 15 Jahren, ist eine Vertragseinrichtung der Krankenkassen, Rentenversicherungsträger und Berufsgenossenschaften, behandelt Patienten nach Verletzungen und Krankheiten jeglicher Art. Doch REHA SÜD bietet mit speziell qualifizierten Therapeuten unter fachkundiger Anleitung auch die Möglichkeiten, Verletzungen vorzubeugen. Dabei geht es um eine frühzeitige Vermeidung von gesundheitlichen Schäden. In kleinen Gruppen kann man sich trotz vielleicht ein paar Pfunden zuviel oder einem untrainierten Allgemeinzustand gesund bewegen und die Leistungsfähigkeit seines Körpers steigern.

Und was auch nicht von der Hand zu weisen ist: Viele Kurse werden von den Krankenkassen zum Teil mit 50 und 100 % bezuschusst. Doch worum geht es? REHA SÜD bietet Präventionskurse an in den Bereichen Pilates, Nordic Walking, Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik, Präventives Gerätetraining, Cardio-Fitness, aber auch beispielsweise im Bereich Ernährungs- und Bewegungsmanagement, Autogenes Training, Stressmanagement, Sturzprävention für Senioren/-innen ab 65 Jahren, Rückenschule für Kinder oder Bewegungsförderung für Kinder. „Nehmen wir nur den Bereich Nordic Walking. 85 % derer, die diesen Sport ausüben, haben keine ausgereifte Technik. Der Schulungsbedarf ist hier fraglos mehr



*Bewegungsförderung im Kindesalters zahlt sich noch Jahrzehnte später aus*