

## Funktionstraining- Fibromyalgie

Sie wünschen sich mehr Alltagsbeweglichkeit, weniger Schmerzen und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit Fibromyalgie? Dann sind Sie hier genau richtig.

### Was Sie erwartet:

- o Sanft starten, behutsam steigern: Übungen stärken Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Belastbarkeit – ohne Überforderung.
- o Individuelle Anpassung: Ihr Tag, Ihr Tempo. Übungen passen sich Ihren Schmerzen und Ihrer Tagesform an.
- o Ganzheitliches Training: Kraft, Beweglichkeit, Dehnung und Entspannung in einer freundlichen Kursatmosphäre – inkl. Atmung, Stressreduktion und Selbstmanagement.
- o Praktische Alltagsübungen: Treppensteigen, Sitzen-aufstehen, Heben – gezielt für mehr Sicherheit im Alltag.
- o Unterstützung durch erfahrene Kursleitungen: Sie stehen im Mittelpunkt. Wir begleiten Sie Schritt für Schritt und feiern Ihre Fortschritte.

### Wir freuen uns auf Sie!

#### Wichtige Voraussetzung:

Für die Teilnahme benötigen Sie eine Funktionstrainingsverordnung, die Sie von Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin erhalten. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

**Übungsleiter:** Rehasport-Team MeTraVit

**Anmeldung:** Empfang MeTraVit

#### Wann:

**Donnerstag** 8:00-8:35Uhr (Gymnastikhalle 2)

Bei weiteren Fragen unter [therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de](mailto:therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de) melden.

*Bad Sebastiansweiler GmbH  
MeTraVit  
Hechinger Straße 26  
72116 Mössingen*