

GemeinsamFit mit LongCovid (Lungensport)

In unserem Kurs "GemeinsamFit mit LongCovid" bieten wir eine sanfte und individuelle Unterstützung für Menschen, die nach einer Covid-19-Erkrankung mit den Langzeitfolgen von LongCovid zu kämpfen haben. Mit speziell abgestimmten Übungen, Atemtechniken und bewährten Strategien helfen wir Ihnen, Ihre Energie und Lebensqualität schrittweise zurückzugewinnen.

Der Kurs fördert die körperliche Aktivität in einem sicheren Rahmen und berücksichtigt Ihre persönlichen Bedürfnisse und Grenzen. Gemeinsam stärken wir Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden, während wir auf den respektvollen Umgang mit den Herausforderungen von LongCovid eingehen.

Übungsleiter: Sporttherapeuten-Team MeTraVit

Treffpunkt: Gymnastikhalle 1

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 80,00€

Kursbeginn: 12.11.25/21.1.26 (8 Einheiten à 45min)

Wann: Mittwoch, 17Uhr

Da es sich um ein Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, werden die Kursgebühren anteilmäßig von der Krankenkasse zurückerstattet.

Bei weiteren Fragen bitte unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden

Übungsleiter: Rehasport-Team MeTraVit

Anmeldung: Empfang MeTraVit

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

Bei weiteren Fragen unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden.

Bad Sebastiansweiler GmbH

MeTraVit

Hechinger Straße 26

72116 Mössingen