

## KURSFUNKTION

**Rückenfit** ist ein Rückentraining für Einsteiger. Hier wird mit verschiedensten Trainingsgeräten, wie Gymnastikbällen, Therabändern oder Kleinhanteln trainiert, um Sie auf weiterführende Rückenprogramme vorzubereiten.

**Rehasport mit Gelenkersatz TEP** ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit künstlichem Gelenkersatz, z.B. Hüft- oder Kniegelenk. Sowohl die Stabilität des operierten Gelenks, als auch Koordination und Gleichgewicht sollen verbessert werden.

**Krebsnachsorge** Dieses Kursangebot orientiert sich an der besonderen Lebenssituation von Krebsbetroffenen. Der Kurs beinhaltet die Vermittlung und Umsetzung von Übungs- und Spielangeboten, wobei das Ziel ist, mit angepassten Bewegungs-, Spiel- und Entspannungsübungen wieder Vertrauen zum eigenen Körper zu gewinnen. Außerdem sollen die Teilnehmer wieder Freude und Wohlbefinden beim gemeinsamen Üben in der Gruppe erleben können.

**Multiple Sklerose** Dieses Kursangebot soll den Betroffenen helfen, ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität wieder zu stärken. Auch Symptome wie Gleichgewichtsstörungen, können mit diesem Training effektiv behandelt werden.

**Lungensport** Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit einer chronisch obstruktiven Atemwegs- und Lungenerkrankung. Neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung, stellen die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie die Verminderung der Atemnot wichtige Therapieziele dar. Genauso soll die allgemeine Leistungsfähigkeit gesteigert werden, um damit eine Verbesserung in der Alltagsbewältigung für die Betroffenen zu erreichen.

## So finden Sie uns

### REHA-TRAINING-KRANKENHAUS GmbH

am Vinzenz Pallotti Hospital  
Vinzenz-Pallotti-Straße 22  
51429 Bergisch Gladbach

**Tel.** 02204 30812-0

**Fax** 02204 30812-33

**E-Mail** [bensberg@reha-training.de](mailto:bensberg@reha-training.de)

**Internet** [www.reha-training.de](http://www.reha-training.de)

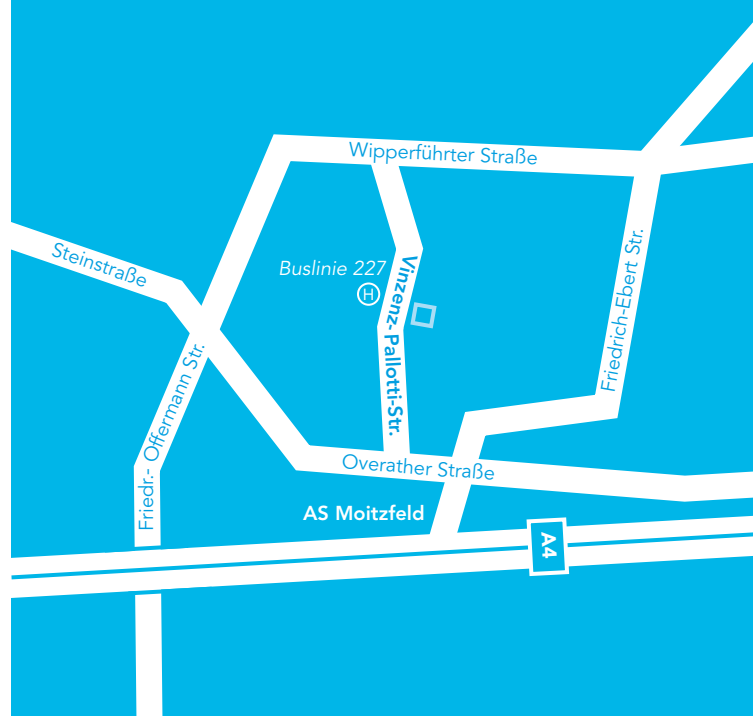
### Öffnungszeiten

Montag-Donnerstag

7.00-20.00 Uhr

Freitag

7.00-19.00 Uhr



**REHATRaining**  
KRANKENHAUS

**Rehasport**  
im Vinzenz Pallotti Hospital

Gültig ab September 2017



## MONTAG

Zeit	Angebot
10:00–11:00	Krebsnachsorge
11:00–12:00	Rehasport mit Gelenkersatz
12:00–13:00	Multiple Sklerose

## DIENSTAG

Zeit	Angebot
09:00–10:00	Rückenfit
10:00–11:00	Rückenfit
11:00–12:00	Hockergymnastik
12:00–12:45	Basis Gruppe
15:00–16:00	Lungensport
16:00–17:00	Lungensport
17:00–18:00	Lungensport

## MITTWOCH

Zeit	Angebot
09:00–10:00	Rückenfit <i>(Jan. 2018)</i>
10:00–11:00	Rehasport m. Gelenkersatz <i>(Jan. 2018)</i>
11:00–12:00	Lungensport
17:00–18:00	Rückenfit
18:00–19:00	Rückenfit

## DONNERSTAG

Zeit	Angebot
11:00–11:45	Basis Gruppe
12:00–12:45	Basis Gruppe
13:00–14:00	Lungensport
17:00–18:00	Rückenfit
18:00–19:00	Rückenfit

## FREITAG

Zeit	Angebot
09:00–10:00	Rückenfit
10:00–11:00	Rückenfit
11:00–12:00	Rückenfit

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.