

KOSTENÜBERSICHT

Angebot	Leistung	Zuzahlung
Basis	Teilnahme an Basis-Kursen im Trockenen oder Wasser (45 Min.)	kostenfrei
Rehasport Plus Gruppen	Teilnahme an diagnose-spezifischen Trockenkursen (60 Min.)	19,50 €/M.
Rehasport Plus Geräte	Teilnahme an diagnose-spezifischen Trockenkursen (60 Min.) und Gerätetraining	34 €/Monat
Rehasport Plus Gruppe & Wasser	Teilnahme an diagnose-spezifischen Trocken- und Wasserkursen (60 Min.)	34 €/Monat
Rehasport Plus Geräte & Wasser	Teilnahme an diagnose-spezifischen Trocken- und Wasserkursen (60 Min.) und Gerätetraining	45 €/Monat

Diagnosespezifische Trockenkurse

- Beckenboden Männer
- Rückenfit
- Gelenkersatz
- Schulter/HWS
- Osteoporose
- Seniorenfitness
- Parkinson
- Sturzprophylaxe
- Pilates
- Yoga
- ProthesenFit
- Zirkeltraining

Eine persönliche Beratung findet jeden Montag und Mittwoch von 9:00 bis 11:00 Uhr und Mittwoch von 17:00 bis 19:00 Uhr an der Rezeption statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



REHA-TRAINING Gesundheitsförderung
 Am Gesundheitspark 2 · 51375 Leverkusen
 Tel 0214-50 00 42-0 · Fax 0214-50 00 42-222
 info@reha-training.de · www.reha-training.de

 **REHA-TRAINING**
 GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Rehasport Aktuelle Kursangebote

Gültig ab Februar 2022

KURSFINFO

Aquagymnastik Die physikalischen Eigenschaften des Wassers stärken in Verbindung mit gezielten Übungen das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskulatur bei gleichzeitiger Gelenkentlastung. Mindestgröße 1,60 m.

Basis Gruppe ist ein allgemeines Ganzkörpertraining, welches über 45 Minuten Übungen zur Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitssteigerung bietet.

Beckenboden Männer ist ein spezielles Trainingsprogramm bei Inkontinenzproblemen (z.B. nach einer Prostata-OP).

Osteoporosetraining ist ein Trainingsangebot für Personen mit einer verringerten Knochendichte. Hierbei geht es um gezielte Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Koordination und des Gleichgewichts.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches v.a. die tieferliegende Muskulatur des Rumpfes anspricht. (Kombination aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Dehnung und Entspannung).

ProthesenFit ist ein Kurs speziell für Prothesenträger. Im Fokus stehen der sichere Umgang mit der Prothese, der sichere Gang, sowie die Nutzung der Prothese in den verschiedensten Alltagssituationen. Für technische Fragen hinsichtlich der Prothese steht den Teilnehmern ein Orthopädiemechaniker zur Verfügung.

Rehasport bei Parkinson trainiert das Gleichgewicht, verbessert die Haltungsstabilität und fördert die Ganggeschwindigkeit bei den Patienten.

Rehasport mit Gelenkersatz (z.B. Knie-TEP, Hüft-TEP) ist ein kräftigendes Trainingsprogramm, bei dem sowohl die Stabilität des operierten Gelenks, als auch die Koordination und das Gleichgewicht verbessert werden.

Rückenfit ist ein vielseitiges Rückentraining, bei dem ganzheitlich die Rumpfmuskulatur gekräftigt wird.

Schulter/HWS enthält gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisation des Schultergelenkes und der Halswirbelsäule.

Seniorenfitness legt den Schwerpunkt auf die Verbesserung des Gleichgewichts, der Kraft und der Ausdauer.

Sturzprophylaxe bietet Teilnehmern mit Gangunsicherheit die Möglichkeit, sich unter fachlicher Anleitung zu bewegen und ihre Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern.

Yoga beinhaltet kräftigende, deh nende und gleichgewichtsfördernde Übungen sowie Atemübungen, die in ihrer Ausführung insgesamt den Körper und Geist beanspruchen.

Fitness Power ist ein funktionelles Training für Fortgeschrittene, das je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit trainiert.



MONTAG

08:00 – 09:00	Aquagymnastik	
09:00 – 10:00	Seniorenfitness	
09:00 – 10:00	Rückenfit	
10:00 – 10:45	Basis Gruppe	
10:00 – 11:00	Schulter/HWS	
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
11:00 – 12:00	Rückenfit	
12:00 – 13:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
12:00 – 13:00	Rückenfit	
13:00 – 13:45	Basis Gruppe	
13:00 – 13:45	Aqua Basis	
14:30 – 15:30	Aquagymnastik	
15:00 – 16:00	Rehasport bei Parkinson	
15:00 – 16:00	Rückenfit	
16:00 – 17:00	Rückenfit	
16:00 – 17:00	Schulter/HWS	
17:00 – 18:00	Rückenfit	
17:00 – 18:00	Aqua XL	
17:00 – 18:00	Pilates	
18:00 – 19:00	Aquagymnastik	
18:00 – 19:00	Rückenfit	
18:00 – 19:00	Beckenboden Männer	
19:00 – 20:00	Aquagymnastik	
19:00 – 20:00	Yoga (2. OG)	
19:00 – 20:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
20:00 – 21:00	Aquagymnastik	
20:00 – 21:00	Rückenfit	

DIENSTAG

07:00 – 08:00	Aquagymnastik	
08:00 – 09:00	Aquagymnastik	
08:00 – 08:45	Basis Gruppe	
09:00 – 10:00	Aquagymnastik	
09:00 – 10:00	Rückenfit	
10:00 – 11:00	Rückenfit	
10:00 – 11:00	Aqua XL	
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
12:00 – 13:00	Aquagymnastik	
12:00 – 13:00	Sturzprophylaxe (2. OG)	
14:00 – 15:00	Aquagymnastik	
15:00 – 16:00	Aquagymnastik	
16:00 – 16:45	Aqua Basis	
16:00 – 17:00	Rückenfit	
17:00 – 18:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
18:00 – 19:00	Pilates	
18:00 – 19:00	Rückenfit	
19:00 – 20:00	Fitness Power	
20:00 – 21:00	Aquagymnastik	
20:00 – 21:00	Rückenfit	

MITTWOCH

08:00 – 08:45	Basis Gruppe	
08:00 – 09:00	Schulter/HWS	
09:00 – 10:00	Rückenfit	
09:00 – 10:00	Aquagymnastik	
10:00 – 11:00	Aquagymnastik	
10:00 – 11:00	Pilates	
10:00 – 11:00	Osteoporosetraining	
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
11:00 – 12:00	Rückenfit	
11:00 – 12:00	Aquagymnastik	
12:00 – 13:00	Rückenfit	
14:00 – 15:00	Aquagymnastik	
15:00 – 16:00	Schulter/HWS	
16:00 – 17:00	Prothesenfit	
16:00 – 17:00	Rückenfit	
17:00 – 18:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
18:00 – 19:00	Aqua XL	
18:00 – 19:00	Rückenfit	
19:00 – 19:45	Basis Gruppe	
19:00 – 20:00	Schulter/HWS	
20:00 – 21:00	Rückenfit	
20:00 – 21:00	Aquagymnastik	



DONNERSTAG

08:00 – 09:00	Aquagymnastik	
08:00 – 08:45	Basis Gruppe	
09:00 – 10:00	Aquagymnastik	
09:00 – 10:00	Rückenfit (2. OG)	
10:00 – 11:00	Rückenfit	
10:00 – 11:00	Aquagymnastik	
11:00 – 12:00	Schulter/HWS	
12:00 – 13:00	Aquagymnastik	
14:00 – 15:00	Aquagymnastik	
14:00 – 15:00	Rückenfit	
15:00 – 16:00	Aquagymnastik	
16:00 – 17:00	Aquagymnastik	
16:00 – 17:00	Rehasport mit Gelenkersatz (2. OG)	
16:00 – 17:00	Rückenfit	
17:00 – 18:00	Aquagymnastik	
17:00 – 18:00	Rückenfit	
18:00 – 19:00	Aquagymnastik	
18:00 – 19:00	Pilates	
18:00 – 19:00	Rückenfit	
19:00 – 20:00	Rückenfit	
19:00 – 20:00	Beckenboden Männer	
20:00 – 21:00	Aquagymnastik	

Informationen zu unseren aktuellen Kursangeboten erhalten Sie Montag bis Freitag von 08:30 bis 14:00 Uhr unter der Tel. 0214-50 00 42-450 oder per E-Mail: rehasport@reha-training.de.

FREITAG

08:00 – 08:45	Basis Gruppe	
09:00 – 10:00	Aquagymnastik	
09:00 – 10:00	Rehasport bei Parkinson	
09:00 – 10:00	Rückenfit	
10:00 – 11:00	Seniorenfitness	
10:00 – 11:00	Rückenfit	
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
16:00 – 17:00	Rehasport mit Gelenkersatz	
17:00 – 18:00	Aquagymnastik	
18:00 – 19:00	Rückenfit	
19:00 – 19:45	Basis Gruppe	
20:00 – 21:00	Aquagymnastik	

SAMSTAG

11:00 – 12:00	Rückenfit	
12:00 – 13:00	Aquagymnastik	
13:00 – 14:00	Aquagymnastik	
14:00 – 15:00	Aquagymnastik	



- Trockenkurse
- Wasserkurse
- Basiskurse

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.