

KOSTENÜBERSICHT

Angebot	Leistung	Zuzahlung
Basis	Teilnahme an Basis-Gymnastikkursen (45 Min.)	kostenfrei
Rehasport Plus Gruppen	Teilnahme an diagnose-spezifischen Gymnastikkursen (60 Min.)	19,50 €/M.
Rehasport Plus Geräte	Teilnahme an diagnose-spezifischen Gymnastikkursen (60 Min.) und Gerätetraining	34 €/Monat

Diagnosespezifische Kurse

- Beckenboden Männer
- Rückenfit
- Gelenkersatz
- Schulter/HWS
- Osteoporosetraining
- Seniorenfitness
- Parkinson
- Sturzprophylaxe
- Pilates
- Stretch&Relax
- Fitness Power
- Walking
- ProthesenFit

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 42-450 · Fax 0214-50 00 42-222
 rehasport@reha-training.de · www.reha-training.de



REHA-TRAINING
 GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Rehasport Aktuelle Kursangebote

Gültig ab Juli 2023

KURSFINFO

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 Prostate-OP).

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

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.

Stretch&Relax ist eine Kombination aus Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Faszientraining und Entspannung.

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

Walking mit oder ohne Stöcke, verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit und stärkt unsere Abwehrkräfte (ganzjährig).



DIENSTAG

08:00 – 08:45	Basis Gruppe	■
09:00 – 10:00	Rückenfit	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
12:00 – 13:00	Sturzprophylaxe (2. OG)	■
16:00 – 17:00	Rückenfit	■
17:00 – 17:45	Basis Gruppe (EG)	■
17:00 – 18:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
18:00 – 18:45	Basis Gruppe (EG)	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■
18:00 – 19:00	Pilates	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe (EG)	■
19:00 – 20:00	Fitness Power	■
20:00 – 21:00	Rückenfit	■



FREITAG

08:00 – 08:45	Basis Gruppe	■
09:00 – 10:00	Rückenfit	■
10:00 – 11:00	Seniorenfitness	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
12:00 – 12:45	Basis Gruppe	■
15:00 – 16:00	Rückenfit	■
16:00 – 17:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe	■

MONTAG

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	■
14:00 – 14:45	Basis Gruppe	■
15:00 – 16:00	Rückenfit	■
15:00 – 16:00	Rehasport bei Parkinson	■
16:00 – 17:00	Schulter/HWS	■
17:00 – 18:00	Rückenfit	■
17:00 – 18:00	Pilates	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■
18:00 – 19:00	Beckenboden Männer	■
19:00 – 20:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
19:00 – 20:00	Stretch&Relax	■
20:00 – 21:00	Rückenfit	■

MITTWOCH

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

DONNERSTAG

08:00 – 08:45	Basis Gruppe	■
09:00 – 10:00	Rückenfit (2. OG)	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
11:00 – 12:00	Schulter/HWS	■
13:00 – 13:45	Basis Gruppe	■
14:00 – 15:00	Rückenfit	■
16:00 – 17:00	Walking	■
16:00 – 17:00	Rehasport mit Gelenkersatz (2. OG)	■
16:00 – 17:00	Rückenfit	■
17:00 – 17:45	Basis Gruppe (EG)	■
17:00 – 18:00	Rückenfit	■
18:00 – 18:45	Basis Gruppe (EG)	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■
18:00 – 19:00	Pilates	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe (EG)	■
19:00 – 20:00	Rückenfit	■
19:00 – 20:00	Stretch&Relax	■

SAMSTAG

10:00 – 10:45	Basis Gruppe	■
11:00 – 12:00	Rückenfit	■



Die Rehasportabteilung ist telefonisch unter 0214-50 00 42-450 oder per E-Mail an: rehasport@reha-training.de zu erreichen.

■ diagnosespezifische Gymnastikkurse
■ Basiskurse

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.