

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
- BodyFit
- Gelenkersatz
- Osteoporose
- OutdoorFit
- Parkinson
- Pilates
- Power Fitness
- ProthesenFit
- Rückenfit
- Schulter/HWS
- Seniorenfitness
- Sturzprophylaxe
- Stretch&Relax
- Walking

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

REHATRaining
 GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Rehasport
 Aktuelle Kursangebote

Gültig ab Oktober 2022

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 Prostata-OP). **BodyFit** ist ein vielseitiges funktionelles (Kräftigungs-) Training den ganzen Körper betreffend. **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. **OutdoorFit** Funktionelles Krafttraining mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht an der frischen Luft – ganzjährig auf unserer Dachterrasse. **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 | Walking | ■ |
| 16:00 – 17:00 | Rückenfit | ■ |
| 17:00 – 17:45 | Basis Gruppe | ■ |
| 17:00 – 18:00 | Rehasport mit Gelenkersatz | ■ |
| 17:00 – 18:00 | OutdoorFit | ■ |
| 18:00 – 18:45 | Basis Gruppe | ■ |
| 18:00 – 19:00 | Rückenfit | ■ |
| 18:00 – 19:00 | Pilates | ■ |
| 19:00 – 19:45 | Basis Gruppe | ■ |
| 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 – 11:45 | Basis Gruppe | ■ |
| 11:00 – 12:00 | Rehasport mit Gelenkersatz | ■ |
| 15:00 – 16:00 | Rückenfit | ■ |
| 16:00 – 17:00 | Rehasport mit Gelenkersatz | ■ |
| 17:00 – 18:00 | Rückenfit | ■ |
| 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 | ■ |
| 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 | ■ |
| 08:00 – 09:00 | OutdoorFit | ■ |
| 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 | ■ |
| 16:00 – 17:00 | BodyFit | ■ |
| 17:00 – 17:45 | Basis Gruppe | ■ |
| 17:00 – 18:00 | Rückenfit | ■ |
| 18:00 – 18:45 | Basis Gruppe | ■ |
| 18:00 – 19:00 | Rückenfit | ■ |
| 18:00 – 19:00 | Pilates | ■ |
| 19:00 – 19:45 | Basis Gruppe | ■ |
| 19:00 – 20:00 | Rückenfit | ■ |
| 19:00 – 20:00 | Beckenboden Männer | ■ |
| 19:00 – 20:00 | Stretch&Relax (2. OG) | ■ |

SAMSTAG

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 10:00 – 11:00 | BodyFit | ■ |
| 11:00 – 12:00 | Rückenfit | ■ |



■ diagnosespezifische Gymnastikkurse
■ Basiskurse

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.

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.