

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

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

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 August 2019

KURSFINFO

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

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.

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)

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

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

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

Rehasport bei Parkinson trainiert das Gleichgewicht, verbessert die Haltungsstabilität und fördert die Ganggeschwindigkeit bei den Patienten. Gleichzeitig werden die Aktivitäten des täglichen Lebens und das emotionale Wohlbefinden gefördert.

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

Schulter/HWS enthält gezielte Übungen zur Kräftigung und Mobilisation des Schultergelenkes und der Halswirbelsäule nach Verletzungen oder degenerativen Prozessen.

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

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



MONTAG

Zeit	Angebot	
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	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	■
19:00 – 20:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
20:00 – 21:00	Aquagymnastik	■
20:00 – 21:00	Rückenfit	■
20:00 – 21:00	Yoga	■

DIENSTAG

Zeit	Angebot	
08:00 – 08:45	Basis Gruppe	■
08:30 – 09:30	Aquagymnastik	■
09:00 – 10:00	Rückenfit	■
09:00 – 10:00	Pilates	■
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	■
14:00 – 15:00	Aquagymnastik	■
15:00 – 16:00	Aquagymnastik	■
16:00 – 16:45	Aqua Basis	■
17:00 – 18:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
18:00 – 19:00	Pilates	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■
19:00 – 20:00	Zirkeltraining	■
20:00 – 21:00	Aquagymnastik	■
20:00 – 21:00	Rückenfit	■

MITTWOCH

Zeit	Angebot	
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	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	■



DONNERSTAG

Zeit	Angebot	
08:00 – 08:45	Basis Gruppe	■
08:30 – 09:30	Aquagymnastik	■
09:00 – 10:00	Rückenfit	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
10:00 – 11:00	Yoga	■
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	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	■

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

FREITAG

Zeit	Angebot	
09:00 – 10:00	Rehasport bei Parkinson	■
09:30 – 10:30	Aquagymnastik	■
10:00 – 11:00	Seniorenfitness	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
11:00 – 12:00	Seniorenfitness	■
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
14:00 – 15:00	Pilates	■
15:00 – 16:00	Rückenfit	■
17:00 – 18:00	Aquagymnastik	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe	■



SAMSTAG

Zeit	Angebot	
11:00 – 12:00	Rückenfit	■
12:00 – 13:00	Aquagymnastik	■
13:00 – 14:00	Aquagymnastik	■

- Trockenkurse
- Wasserkurse
- Basiskurse

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.