



**REHATRaining**



# XL-Kurse Aktuelle Angebote

**REHA-TRAINING GmbH**  
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

Gültig ab Juni 2021

# Adipositas Einzeltraining

In Kooperation mit der pronova BKK und Frau Dr. Alfes, Klinikum Leverkusen, Adipositas Chirurgie, bieten wir für übergewichtige Erwachsene (Mindestalter 18 Jahre) mit einem BMI von mehr als 40 ein Einzeltraining an.

Die Maßnahme wird von speziell geschulten Sportlehrern\*innen und Physiotherapeuten\*innen geleitet und umfasst mindestens 10 Einheiten je 60 Minuten. Das Programm beinhaltet Kraft- und Ausdauertraining und wird durch ein gelenkschonendes Training in unserem Bewegungsbad (Aqua-Gymnastik) ergänzt. Die pronova BKK übernimmt den größten Teil der Kosten, es entsteht den Versicherten lediglich ein Eigenanteil von 10% pro Einheit.

**Auskunft erteilt Frau Dr. Alfes:**

**Tel.** 0214-13 33 17

**E-Mail** angelika.alfes@klinikum-lev.de



# XL-Kurse Gruppentraining

Übergewichtige müssen beim Sporttreiben die richtige Belastung stets im Auge behalten. Beim Joggen z.B. werden die Beingelenke mit dem drei- bis vierfachen des Körpergewichts belastet. Beim untrainierten Menschen ist das Herz-Kreislauf-System schon bei geringerer Belastung überfordert.

Das Fitness-Training im Wasser bietet daher optimale Möglichkeiten, die Belastungen zu steuern, um einer Überbeanspruchung vorzubeugen. Sehnen, Bänder und Gelenke werden im Wasser geschont, die Belastung für diese Strukturen ist deutlich vermindert, und zusätzlich werden 90% der gesamten Körpermuskulatur beansprucht. Es kommt zu einem erhöhten Sauerstoffverbrauch, von dem letztendlich der gesamte Stoffwechsel profitiert. Hinzu kommt der Spaß am gemeinsamen Trainingserlebnis.

REHA-TRAINING bietet Aqua-Training als Gruppentraining für Übergewichtige an. Bei zwei Trainingsterminen pro Woche beträgt der Preis für ein Monatsabo:

<b>Trocken- und Wassergym. (2 × Woche)</b> (mit Rehasport-Verordnung)	<b>34 €</b>
--	-------------

<b>Trocken- und Wassergym. (2 × Woche)</b> (ohne Rehasport-Verordnung)	<b>54 €</b>
---	-------------

<b>Gerätetraining, Trocken- und Wassergym. (2 × W.)</b> (mit Rehasport-Verordnung)	<b>45 €</b>
---	-------------

<b>Gerätetraining, Trocken- und Wassergym. (2 × W.)</b> (ohne Rehasport-Verordnung)	<b>63,50 €</b>
--	----------------

Ein Abo kann jederzeit mit 14-tägiger Frist gekündigt werden; eine Pflicht zu längerer Vertragsbindung besteht nicht.

**Interessenten wenden sich bitte an Joachim Zimmer,**

**Dipl.-Sportlehrer:**

**Tel.** 0214-50 00 42-301

**E-Mail** adipositas@reha-training.de