

# KOSTENÜBERSICHT

Angebot	Leistung	Zuzahlung
<b>Basis</b>	Teilnahme an Basis-Gymnastikkursen (45 Min.)	kostenfrei
<b>Rehasport Plus Gruppen</b>	Teilnahme an diagnose-spezifischen Gymnastikkursen (60 Min.)	19,50 €/M.
<b>Rehasport Plus Geräte</b>	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

Einen Termin zur persönlichen Beratung (15 Minuten) können Sie gerne online über folgende Internetadresse [www.terminland.de/reha-training](http://www.terminland.de/reha-training) buchen.

Weiterhin beraten wir Sie gerne **montags von 9:00 bis 11:00 Uhr** ohne vorherige Terminbuchung an unserer Rezeption.

Aufgrund der hohen Nachfrage nach unseren Kursen, kann es immer wieder vorkommen, dass Sie nicht direkt starten können. Daher schreiben wir Sie gerne frühzeitig auf unsere Wartelisten, auch wenn die Verordnung noch nicht von der Krankenkasse genehmigt ist.



**REHA-TRAINING** Gesundheitsförderung  
 Am Gesundheitspark 2 · 51375 Leverkusen  
 Tel 0214-50 00 42-450 · Fax 0214-50 00 42-222  
[rehasport@reha-training.de](mailto:rehasport@reha-training.de) · [www.reha-training.de](http://www.reha-training.de)



**REHATRaining**  
 GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Rehasport**  
 Aktuelle Kursangebote

Gültig ab September 2024

# 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).

**Rehasport bei Parkinson** trainiert das Gleichgewicht, verbessert die Haltungstabilität 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

08:30 – 09:15	Basis Gruppe	■
09:30 – 10:30	Rückenfit	■
10:30 – 11:30	Rückenfit	■
11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
12:00 – 13:00	Sturzprophylaxe (2. OG)	■
15:30 – 16:30	Rückenfit	■
17:00 – 17:45	Basis Gruppe (EG)	■
16:30 – 17:30	Rehasport mit Gelenkersatz	■
18:00 – 18:45	Basis Gruppe (EG)	■
17:30 – 18:30	Rückenfit	■
18:00 – 19:00	Pilates	■
18:30 – 19:30	Fitness Power	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe (EG)	■
19:30 – 20:30	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	■
14:30 – 15:30	Rückenfit	■
15:30 – 16:30	Rehasport mit Gelenkersatz	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe	■

## MONTAG

08:30 – 09:30	Rückenfit	■
09:30 – 10:30	Seniorenfitness	■
09:30 – 10:15	Basis Gruppe	■
10:30 – 11:30	Schulter/HWS	■
10:30 – 11:30	Rückenfit	■
11:30 – 12:30	Rehasport mit Gelenkersatz	■
12:30 – 13:30	Rückenfit	■
13:30 – 14:15	Basis Gruppe	■
14:30 – 15:15	Basis Gruppe	■
15:30 – 16:30	Rückenfit	■
15:30 – 16:30	Rehasport bei Parkinson	■
16:30 – 17:30	Schulter/HWS	■
16:30 – 17:30	Pilates	■
17:30 – 18:30	Rückenfit	■
18:00 – 19:00	Beckenboden Männer (2. OG)	■
18:30 – 19:30	Stretch&Relax	■
19:00 – 20:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
19:30 – 20:30	Rückenfit	■

## MITTWOCH

08:00 – 09:00	Schulter/HWS	■
08:30 – 09:15	Basis Gruppe	■
09:30 – 10:30	Rückenfit	■
09:30 – 10:30	Pilates	■
10:30 – 11:30	Osteoporosetraining	■
10:30 – 11:30	Rückenfit	■
11:30 – 12:30	Rehasport mit Gelenkersatz	■
11:30 – 12:30	Rückenfit	■
12:30 – 13:15	Basis Gruppe	■
14:00 – 15:00	Sturzprophylaxe	■
15:00 – 16:00	Schulter/HWS	■
15:30 – 16:30	Rückenfit	■
16:00 – 17:00	Rückenfit	■
16:30 – 17:30	Rehasport mit Gelenkersatz	■
17:30 – 18:30	Rückenfit	■
18:30 – 19:15	Basis Gruppe	■
18:30 – 19:30	Schulter/HWS	■
19:30 – 20:30	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	■
15:30 – 16:30	Walking (Treff: Dünnwald)	■
15:30 – 16:30	Rehasport mit Gelenkersatz (2. OG)	■
15:30 – 16:30	Rückenfit	■
16:30 – 17:30	Rückenfit	■
17:00 – 17:45	Basis Gruppe (EG)	■
17:30 – 18:30	Rückenfit (2. OG)	■
17:30 – 18:30	Rückenfit	■
18:00 – 18:45	Basis Gruppe (EG)	■
18:00 – 19:00	Pilates (Raum 3)	■
18:00 – 19:00	Pilates	■
19:00 – 19:45	Basis Gruppe (EG)	■
19:00 – 20:00	Rückenfit	■
19:00 – 20:00	Stretch&Relax	■
19:00 – 20:00	Fitness Power (2. OG)	■

## SAMSTAG

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



■ diagnosespezifische Gymnastikkurse  
■ Basiskurse

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

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.