

# KURINFO

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

**Rehasport mit Gelenkersatz TEP** ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit künstlichem Gelenkersatz, z.B. Hüft- oder Kniegelenk. Sowohl die Stabilität des operierten Gelenks, als auch Koordination und Gleichgewicht sollen verbessert werden.

**Krebsnachsorge** beinhaltet die Vermittlung und Umsetzung von Übungs- und Spielangeboten, wobei das Ziel ist, mit angepassten Bewegungs-, Spiel- und Entspannungsübungen wieder Vertrauen zum eigenen Körper zu gewinnen. Außerdem sollen die Teilnehmer wieder Freude und Wohlbefinden beim gemeinsamen Üben in der Gruppe erleben können. Dieses Kursangebot orientiert sich an der besonderen Lebenssituation von Krebsbetroffenen.

**Multiple Sklerose** ist ein Kurs, der den Betroffenen helfen soll, ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität wieder zu stärken. Auch Symptome wie Gleichgewichtsstörungen, können mit diesem Training effektiv behandelt werden.

**Lungensport** richtet sich an Teilnehmer mit einer chronisch obstruktiven Atemwegs- und Lungenerkrankung. Neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung, stellen die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie die Verminderung der Atemnot wichtige Therapieziele dar. Genauso soll die allgemeine Leistungsfähigkeit gesteigert werden, um damit eine Verbesserung in der Alltagsbewältigung für die Betroffenen zu erreichen.

**Hockergymnastik** ist ein allgemeines Ganzkörpertraining für alle, die nicht mehr gut gehen können und sich trotzdem fit halten möchten.

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

# So finden Sie uns

## REHA-TRAINING-KRANKENHAUS GmbH

am Vinzenz Pallotti Hospital  
Vinzenz-Pallotti-Straße 22  
51429 Bergisch Gladbach

**Tel.** 02204 30812-0  
**Fax** 02204 30812-33

**E-Mail** [bensberg@reha-training.de](mailto:bensberg@reha-training.de)  
**Internet** [www.reha-training.de](http://www.reha-training.de)

## Öffnungszeiten

Montag-Donnerstag  
07:00-20:00 Uhr  
Freitag  
07:00-19:00 Uhr



**REHA-TRAINING**  
KRANKENHAUS

**Rehasport**  
am Vinzenz Pallotti Hospital

Gültig ab Januar 2025



## DONNERSTAG

09:00 – 10:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
11:00 – 11:45	Basis Gruppe	■
12:00 – 13:00	Hockergymnastik	■
13:00 – 14:00	Multiple Sklerose	■
14:30 – 15:30	Lungensport	■
17:00 – 18:00	Rückenfit	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■

## FREITAG

09:00 – 10:00	Rückenfit	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
11:00 – 12:00	Rückenfit	■

- Diagnosespezifische Gymnastikkurse
- Basiskurse

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.



## MONTAG

11:00 – 12:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
---------------	----------------------------	---

## DIENSTAG

09:00 – 10:00	Rückenfit	■
10:00 – 11:00	Rückenfit	■
11:00 – 12:00	Hockergymnastik	■
12:00 – 12:45	Basis Gruppe	■
16:00 – 17:00	Lungensport	■
17:00 – 18:00	Rückenfit	■

## MITTWOCH

09:00 – 09:45	Basis Gruppe	■
10:00 – 11:00	Rehasport mit Gelenkersatz	■
11:00 – 12:00	Krebsnachsorge	■
12:00 – 13:00	Lungensport	■
17:00 – 18:00	Rückenfit	■
18:00 – 19:00	Rückenfit	■

## KOSTENÜBERSICHT

Angebot	Leistung	Zuzahlung
<b>Basis</b>	Teilnahme an einer Basis-Gruppe (45 Min. in einer Gruppe)	kostenfrei
<b>Rehasport Plus Gruppen</b>	Teilnahme an den Gruppenangeboten (60 Min. 1-2 x Woche laut Verordnung)	15 €/Monat
<b>Rehasport Plus Geräte</b>	Teilnahme an Gruppenangeboten und Geräte-training (60 Min. in einer Gruppe)	29,50 €/M.