

# 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

Eine persönliche Beratung findet jeden Montag und Mittwoch von 9:00 bis 11:00 Uhr an der Rezeption statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Darüber hinaus können Sie gerne über folgende Internetadresse [www.terminland.de/reha-training/](http://www.terminland.de/reha-training/) ein Erstberatungsgespräch buchen.



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



**REHATRaining**  
 GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Rehasport**  
 Aktuelle Kursangebote

Gültig ab Januar 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

08:00 – 08:45	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	
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	
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	
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	

## SAMSTAG

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



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

diagnosespezifische Gymnastikkurse  
Basiskurse

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.