

KOSTENÜBERSICHT

Angebot	Leistung	Zuzahlung
Basis	Teilnahme an einer Basis-Gruppe inkl. Aqua Basis (45 min.)	kostenfrei
Rehasport Plus Gruppen	Teilnahme an max. 2 diagnosespezifischen Gruppen (60 min.)	19,50 €/M.
Rehasport Plus Gruppen & AquaFit	Teilnahme an einer diagnosespezifischen Gruppe + 1 x AquaFit (60 min.)	34 €/Monat
Rehasport Plus Geräte & Gruppen	Teilnahme an max. 2 diagnosespezifischen Gruppen (60 min.) und Gerätetraining	39 €/Monat
Rehasport Plus Geräte, Gruppen & AquaFit	Teilnahme an einer diagnosespezifischen Gruppe + 1 x AquaFit (60 min.) und Gerätetraining	49 €/Monat

Die Anzahl der wöchentlichen Teilnahmen in den Kursen ist abhängig von der ärztlich empfohlenen Anzahl und darf diese nicht überschreiten.

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 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.



 **REHATRaining**
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Rehasport Aktuelle Kursangebote

Gültig ab Oktober 2025



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

KURSINFO

AquaFit Die physikalischen Eigenschaften des Wassers stärken in Verbindung mit gezielten Übungen das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskulatur bei gleichzeitiger Gelenkentlastung. Mindestgröße 1,60 m und Grundkenntnisse „Schwimmen“ wünschenswert.

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 Haltungsstabilität 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).

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	

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	
15:30 – 16:30	Rehasport mit Gelenkersatz	
16:30 – 17:15	Basis Gruppe (EG)	
16:30 – 17:30	Rehasport mit Gelenkersatz	
17:30 – 18:15	Basis Gruppe (EG)	
17:30 – 18:30	Rückenfit	
18:00 – 19:00	Pilates	
18:30 – 19:30	Fitness Power	
18:30 – 19:15	Basis Gruppe (EG)	
19:30 – 20:30	Rückenfit	

Kursbelegung nach Verfügbarkeit.

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

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 – 17:15	Basis Gruppe (EG)	
17:30 – 18:30	Rückenfit (2. OG)	
17:30 – 18:30	Rückenfit	
17:30 – 18:15	Basis Gruppe (EG)	
18:00 – 19:00	Pilates	
18:30 – 19:15	Basis Gruppe (EG)	
18:30 – 19:30	Rehasport mit Gelenkersatz	
19:00 – 20:00	Stretch&Relax	
19:00 – 20:00	Fitness Power (2. OG)	
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	

- diagnosespezifische Gymnastikkurse
- Basiskurse
- AquaFit



AQUAFIT

MONTAG

08:30 – 09:30	AquaFit	
09:30 – 10:30	AquaFit	
10:30 – 11:30	AquaFit	
11:30 – 12:30	AquaFit	
14:30 – 15:30	AquaFit	
15:30 – 16:30	AquaFit	
17:30 – 18:30	AquaFit	
19:00 – 20:00	AquaFit	

DIENSTAG

08:30 – 09:30	AquaFit	
09:30 – 10:30	AquaFit	
12:30 – 13:30	AquaFit	
13:30 – 14:30	AquaFit	
14:30 – 15:30	AquaFit	
19:00 – 20:00	AquaFit	

MITTWOCH

10:30 – 11:30	AquaFit	
11:30 – 12:30	AquaFit	
17:30 – 18:30	AquaFit	

DONNERSTAG

10:00 – 11:00	AquaFit	
11:30 – 12:30	AquaFit	
14:30 – 15:30	AquaFit	
15:30 – 16:30	AquaFit	
18:00 – 19:00	AquaFit	
19:00 – 20:00	AquaFit	

FREITAG

12:30 – 13:15	Aqua Basis	
---------------	------------	--