Kursangebot Gesundheitssport

Wir bringen Sie in Bewegung!

Bewegung und Sport sind wahre Lebenselixiere. Gezieltes Training hilft gesundheitliche Risiken zu reduzieren und kann bei zahlreichen Erkrankungen zur Verbesserung oder Heilung beitragen. Wissenschaftliche Studien beweisen in diesem Zusammenhang die enormen positiven Wirkungen eines regelmäßigen Trainings für Körper, Geist und Seele.

Unsere erfahrenen Trainer finden für jeden Interessenten das individuell passende Angebot. Sprechen Sie uns an und wir helfen Ihnen, den optimalen Gesundheitssport für Ihre Bedürfnisse zu finden:

- **Rehabilitationssport**
- **Präventionssport**
- **Sport- und Gesundheitskurse**

Rehabilitationssport

Gesundheitsorientierter Sport für Menschen mit unterschiedlichen Beschwerden

Rehabilitationssport kann von Ihrem Arzt verordnet werden und ist nach einer Genehmigung durch die Krankenkasse für Sie kostenlos. Beim Rehasport handelt es sich um ein Gruppentraining mit einer Dauer von 45 - 60 Minuten.

Unser Rehasportangebot für Sie:

Orthopädie/ Bewegungsappparat:

- Wirbelsäulengymnastik
- Funktionseinschränkungen der oberen Extremität
- Funktionseinschränkungen der unteren Extremität (inkl. Endoprothese)
- Osteoporose

Innere Medizin:

- Herzsport
- Lungensport (Asthma und COPD)
- Diabetes
- periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK)
- Krebserkrankungen

Urologie:

- Beckenbodengymnastik

Präventionstraining

Trainingsgruppen zur Vorbeugung von Erkrankungen

Sie wollen gezielt die Entstehung von körperlichen Beschwerden vermeiden? Dann profitieren Sie von unserem umfangreichen Präventionsangebot. Viele Krankenkassen übernehmen den Großteil der Kosten.

Unser Präventionsangebot für Sie:

- Rückenschule
- Osteoporoseprophylaxe
- Arthroseprophylaxe
- Zirkeltraining
- Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining
- Herz Aktiv
- etc.

Weitere Kurse

Selbstverständlich können Sie auch unser ergänzendes und weiterführendes Angebot an Sportkursen in Anspruch nehmen.
Informieren Sie sich bei uns über das aktuelle Angebot. Bitte beachten Sie hierzu, dass die Kurse immer als Serie angeboten werden und teilweise nur saisonabhängig durchgeführt werden.