

Flyer DIN lang 6 Seiten



in Kooperation mit
Rehabilitations- & Gesundheitsport-
verein Mitte-Süd e.V.

Kompetente Spezialisten für Ihre Gesundheit
Anerkannter
Gesundheitsstützpunkt
mit anteiliger Kostenübernahme
durch die Krankenkasse
Gruppentraining mit Betreuung
durch qualifiziertes Fachpersonal
Medizinischer Gesundheitssport
Rehabilitationssport
Rückenfitness-Zentrum, Fitnesskurse
Ernährungsberatung, Lernküche

GESUND Entde



Wohlfühlumgebung, Motivation, Spaß,
gezieltes, effizientes und medizinisch korrektes Training!
Aktives Vereinsleben

REHA & GESUNDHEITSPORTVEREIN MITTE-SÜD E.V.

GESUNDHEITSPORTZENTRUM MITTE-SÜD

Präventions-, Gesundheits- und Rehabilitationssport

- unter fachkundiger Anleitung durch qualifizierte Diplom-Sportlehrer
- Persönliche Betreuung in kleinen Gruppen
- Gesundheitsberatung, ganzheitlich und individuell, medizinische Tests und regelmäßige Erfolgskontrollen
- ◆ Rückenanalyse / Muskelfunktionsdiagnostik
- ◆ Herz-Kreislauf- und Ausdauerleistung
- ◆ Körperzusammensetzung- und Körperfettanalysen



Wie können Sie bei uns trainieren?

- ◆ Rehabilitationssport mit Verordnung vom behandelnden Arzt
- ◆ Gesundheitskurs (10 Wochen) anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen
- ◆ Gesundheitsport-ABO, Training auf Selbstzahlerbasis

REHA & GESUNDHEITSPORTVEREIN MITTE-SÜD E.V.

GESUNDHEITSPORTZENTRUM MITTE-SÜD

Leistungskatalog

- Stütz- und Bewegungsapparat**
- ◆ Orthopädisches Gruppentraining
 - ◆ Wirbelsäulengymnastik
 - ◆ Medizinisches Fitnesstraining
 - ◆ Spezielle sporttherapeutische Übungen für Rücken, Schulter und Knie
 - ◆ Osteoporosegymnastik
- Herz-Kreislauf-System / Stoffwechsel**
- ◆ Bewegung für Übergewichtige
 - ◆ Bewegung bei Stoffwechselstörungen
 - ◆ Diabetikersport
 - ◆ Lungensport (cardio-pulmonales Training)
 - ◆ Hypertonikersport, Gefäßtraining

Alle oben genannten Angebote können Sie auch als
Rehabilitationsmaßnahme über ihren Arzt beantragen!

Gesundheitssport in der Natur

- ◆ Walking und Nordic-Walking

Fitnesssport

- ◆ Rücken-Fit
- ◆ Pilates
- ◆ Cardio-Aktiv
- ◆ Fitness-Zirkel-Training
- ◆ Fettverbrenner-Kurse
- ◆ workout

Ernährungsberatung

und Lernküche

REHA & GESUNDHEITSPORTVEREIN MITTE-SÜD E.V.

Taschenkalender 60 x 90 mm

