

Der Vorstand
Werner Klinke
Gertrud Bauer
Christel Klinke

Betreuender Arzt
Gertrud Bauer

Kursleitung:
Julia Trottenberg
Christel Klinke
Sinah Hiltrop

Übungs- / Trainingsort

Feldstr. 80, 45661 Recklinghausen
Telefon 02361-3706284
im Fitnessstudio



**Vitality Reha- &
Gesundheitssport
Recklinghausen e.V.**

Adresse:
Saarstr. 50, 45663 Recklinghausen
Telefon 02361-3706284

Internetadresse:
www.vitality2006.de



Reha- & Gesundheitssport Re e.V.

Der Rehasport im Verein richtet sich an alle, die aufgrund einer chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung Beschwerden haben.

Ziele des Rehasports?



mehr Beweglichkeit

- Verbesserung der Koordination
- mehr Selbstwertgefühl und Lebensqualität
- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens

Der Rehabilitationsport wird vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse werden 50 Einheiten je 45 Minuten nach Genehmigung bezahlt.

So erhalten Sie die Möglichkeit 1-2 mal in der Woche etwas Gutes in netter Gesellschaft für Ihre Gesundheit zu tun.

Also:

Sprechen Sie beim nächsten Besuch den Arzt Ihres Vertrauens auf den Rehasport an. Die Teilnahme an den Rehasportkursen ist kostenlos.



obilisierung und Entspannung
stabilisieren die Körperfunktionen und wirken den Beschwerden entgegen.

Und zwar durch:

- gezielte Gymnastik
- Kräftigung der Muskulatur
- Techniken zur Dehnung.
- Übungen zur Entspannung

Dies ist ein kontinuierlicher Prozess und sollte über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

Deshalb bietet Vitality auch Kurse ohne Verordnung an.

es finden folgende Kurse statt:

- Montag 10.15 Uhr und 17.00 Uhr
- Dienstag 16.45 Uhr und 18.00 Uhr
- Mittwoch 9.30, 16.30 Uhr und 17.15 Uhr
- Donnerstag 16.15 Uhr und 17.30 Uhr

Neu: jetzt auch Rehasport für Kids

- Mittwoch
- Freitag

Alle Kurse finden mit zertifizierter Übungsleitung statt.



itgliedern des Vitality Reha- & Gesundheitssport Vereins

stehen auch folgende Einrichtungen zu
Vorzugskonditionen zur Verfügung:

z.B. Training mit Dr. Wolff Rückenschule



- physiotherapeutische Massagen
- Training zur Gewichtsreduzierung
- Gymnastik mit und ohne Geräte
- Präventionskurse
(für AOK Mitgl. Kostenlos)
 - Aktiv & Fit (AOK-Kurs)
 - Locker bleiben (AOK-Kurs)
 - Fit & Aktiv im Studio (AOK-Kurs)

Des weiteren die kostenlose Teilnahme an:

- Beratungen durch Vereinsarzt.
- Vorträgen durch Ärzte.

Vitality-Reha-Sport

Trainieren Sie mit unseren qualifizierten
Trainern in der Gruppe!

Vitality ist Mitglied im Behinderten Sport-
verband Nordrheinwestfalen e.V. und im
Landessportbund NRW und somit von allen
Primär- und Ersatzkrankenkassen für Reha-
Sportmaßnahmen zugelassen.

Unsere Präventionskurse nach
§20 Absatz 11 SGBV

sind ebenfalls von allen Kassen zertifiziert.

Informationen zur Rehasportverordnung erhalten
Sie bei uns oder im Internet bei
www.bsnw.de

