

» Rehasport im life-ness –  
mein Rezept zur gezielten  
Verbesserung meiner Kraft,  
Beweglichkeit & Ausdauer.«



**mitmachen & wohlfühlen**

Wassergymnastik • Muskel- & Gelenkgymnastik • Wirbelsäulengymnastik  
Schwimmbad • Saunalandschaft • Massage • Fitness



### Unsere Rehasport-Gruppenangebote:

- ✓ Muskel- & Gelenkgymnastik
- ✓ Wassergymnastik
- ✓ Wirbelsäulengymnastik

### Die Idee

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, alle Menschen – insbesondere mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen – zum langfristigen und eigenverantwortlichen Sporttreiben zu motivieren.

### Ziel unserer Rehasport-Angebote

Unsere Rehasport-Angebote konzentrieren sich auf die Wiederherstellung und Kräftigung der Funktionen Ihres Stütz- und Bewegungsapparates (Gelenke, Knochen, Muskeln und Sehnen) nach Verletzungen und/oder Erkrankungen. Durch regelmäßige Teilnahme können Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern. Wir unterstützen und begleiten Sie dabei, die Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen.

Die Kosten, der von Ihrem Arzt verordneten Rehasport-Maßnahme, werden von Ihrer Krankenkasse übernommen. Zumeist ist die Verordnung auf 50 Übungseinheiten in 18 Monaten begrenzt.

**In Zusammenarbeit mit zahlreichen niedergelassenen Ärzten in und um Radevormwald.**



## 9 gute Gründe für Rehasport im life-ness

- ✓ qualifiziertes Personal
- ✓ großzügige Kursräume & Umkleiden
- ✓ über 30 Kurse/Woche (sowohl Wasser- als auch Trockengymnastik)
- ✓ Zusatzangebote wie Gerätetraining, Cycling, Aquajogging, Wellness & sportmedizinische Diagnostik
- ✓ attraktive Anschlussangebote nach Ende der Rehasport-Verordnung
- ✓ ansprechender Gastronomiebereich mit abwechslungsreichem Speisenangebot
- ✓ Mitglied beim DVGS e.V
- ✓ zentral in Radevormwald (kostenlose Parkplätze vor Ort, ÖPNV fußläufig)
- ✓ alles aus einer Hand & alles unter einem Dach

## In 3 Schritten zum Rehasport

①

Mit der von Ihrem Arzt ausgestellten Rehasport-Verordnung kommen Sie zu Ihrem persönlichen Beratungstermin zu uns

②

Nachdem wir gemeinsam einen passenden Kursplatz für Sie gefunden haben, reichen Sie Ihre Verordnung bei Ihrer Krankenkasse ein

③

Sobald Sie Ihre Verordnung genehmigt zurückerhalten haben, vereinbaren wir einen Starttermin



### **Sie möchten weiterhin aktiv bleiben?**

Kein Problem – nach Ablauf der Verordnung können Sie nach wie vor an Ihrem Rehasport-Gruppenangebot teilnehmen. Gerne informieren Sie Ihre Trainer über mögliche Anschlussangebote.

Zur Optimierung Ihrer Rehasport-Maßnahme erstellen wir Ihnen, im Rahmen der frei wählbaren Zusatzleistung **Rehasport-PLUS**, durch qualifizierte Sportwissenschaftler und lizenzierte Trainer, einen individuellen Trainingsplan. Auf Basis Ihrer Eingangsuntersuchung erarbeiten wir Ihnen zur Verbesserung Ihres Beschwerdebildes ein ganzheitlich ausgerichtetes Training.

### **Rehasport-PLUS\***

39,- Euro/Monat

- ✓ Nutzung der Trainingsfläche
- ✓ Nutzung aller Fitnesskurse
- ✓ Nutzung unseres Schwimm- & Sportbades

### **life-ness – erleb' dich neu**

Wenn Sie auf der Suche nach Entspannung sind, Ihre Fitness steigern, den Alltagsstress vergessen oder Ihren Kindern einen unvergesslichen Tobespaß gönnen möchten, dann sind Sie bei uns richtig. Wir bieten Ihnen die perfekte Kombination aus Gesundheitsförderung und Rund-Um-Wohlfühlprogramm in einem ansprechenden und modernen Ambiente.

Natürlich ist für Ihr leibliches Wohl gesorgt – mit ausgewogenen Speisen in unserem Vital-Café und dem Panorama-Bistro in der Saunalandschaft sowie kleinen Snacks und Wellness-Drinks in unserer Lounge.

\* Mind. Vertragsdauer 6 Monate – danach monatlich kündbar. Nur in Verbindung mit gültiger Rehasport-Verordnung und regelmäßiger Rehasport-Teilnahme.

## Haben Sie Interesse oder Fragen?

Dann schauen Sie einfach mal bei uns vorbei – wir freuen uns über ein persönliches Gespräch. Gerne können Sie auch unter 02195/91 62 0 ihren persönlichen Beratungstermin vereinbaren.



Carl-Diem-Straße 33 (Anfahrt Kottenstraße) • 42477 Radevormwald  
Fon: 02195/91 62 0 • Mail: rehasport@life-ness.de • www.life-ness.de  
**Zahlreiche kostenlose Parkplätze stehen Ihnen zur Verfügung.**

