



## Sturzprophylaxe

8x 60 min 130 €

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sturzgefahr zu minimieren und Ihre Sicherheit im Alltag zu verbessern.

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
SP-25-001	Do. 09.00–10.00	10–17	06.03.–24.04.
SP-25-002	Do. 09.00–10.00	44–51	30.10.–18.12.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

### Kurzbeschreibung:

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz, ist die Angst vor Stürzen nicht unerheblich.

### Ziel:

- eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer
- Abbau von Bewegungsmangel
- Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen
- Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten
- weiter selbstständig steh- und gehfähig bleiben

## Vorteile

- Anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkassen (variiert von Kasse zu Kasse)
- Anerkennung in Ihrem Bonusheft
- zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

## Bitte beachten Sie

- Die Teilnahme an den Gesundheitskursen erfolgt auf eigenes Risiko, sowie präventiv und nicht zur Behandlung von bestehenden Krankheiten. Eine Kursteilnahme in akutem Schmerzzustand ist nicht anzuraten. Wir empfehlen Ihnen daher im Zweifelsfall Ihren Arzt zu konsultieren bevor Sie sich zum Kurs anmelden.
- Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung, ob und in welchem Umfang Ihre Krankenkasse den jeweiligen Gesundheitskurs erstattet.
- Der Kursplatz wird erst verbindlich für Sie gebucht, wenn der Rechnungsbetrag/die Kursgebühr innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungserhalt bezahlt wurde. Erfolgt keine Zahlung innerhalb dieser Frist, wird die Platzreservierung automatisch aufgehoben.
- Nach Abschluss des Gesundheitskurses übergeben wir die Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei der Krankenkasse.
- Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme ist eine nachträgliche Kostenerstattung durch die Krankenkasse nicht möglich.
- Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde, behalten wir uns vor, Kurse abzusagen.
- Mit Kursbuchung akzeptieren Sie unsere AGBs und Stornierungsbedingungen. Diese sind unter [www.reha-vita.de/servicebox](http://www.reha-vita.de/servicebox) abrufbar.

## Anmeldemöglichkeiten

- Persönlich an unserer Rezeption
- Telefonisch unter 0355 48551-0
- Oder Sie nutzen unsere Servicebox auf [www.reha-vita.de](http://www.reha-vita.de) (QR Code)



**Klinik für Gesundheit und Sport**  
Feigestraße 1 | 03046 Cottbus

**Gesundheitszentrum Ostrow**  
Ostrower Platz 18 | 03046 Cottbus

### Impressum

**Herausgeber:** Reha Vita GmbH | **Redaktion/Satz/Layout:** Reha Vita GmbH  
**Fotos:** © Rido – stock.adobe.com, © Iryna – stock.adobe.com, © pikselstock – stock.adobe.com



# REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der rehaneo-Gruppe



## Gesundheitskurse 2025

Bewegung | Entspannung

## Sichern Sie sich Ihre Gesundheit!

Steigern Sie mit dem Besuch unserer Gesundheitskurse Ihr Wohlbefinden, Ihre Mobilität und Ihre Lebensqualität.

### Aquafitness

8x 60 min 140 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
----------	---------------	----	-------

#### Termine ab Januar 2025

AF-25-001	Mo. 18.30–19.30	2–9	06.01.–24.02.
AF-25-002	Di. 10.30–11.30	2–9	07.01.–25.02.
AF-25-003	Di. 17.00–18.00	2–9	07.01.–25.02.
AF-25-004	Mi. 10.30–11.30	2–9	08.01.–26.02.
AF-25-005	Mi. 17.00–18.00	2–9	08.01.–26.02.
AF-25-006	Do. 17.30–18.30	2–9	09.01.–27.02.
AF-25-007	Do. 19.00–20.00	2–9	09.01.–27.02.
AF-25-008	Fr. 12.00–13.00	2–9	10.01.–28.02.

#### Termine ab März 2025

AF-25-009	Mo. 18.30–19.30	10–18	03.03.–28.04.
AF-25-010	Di. 10.30–11.30	10–17	04.03.–22.04.
AF-25-011	Di. 17.00–18.00	10–17	04.03.–22.04.
AF-25-012	Mi. 10.30–11.30	10–17	05.03.–23.04.
AF-25-013	Mi. 17.00–18.00	10–17	05.03.–23.04.
AF-25-014	Do. 17.30–18.30	10–17	06.03.–24.04.
AF-25-015	Do. 19.00–20.00	10–17	06.03.–24.04.
AF-25-016	Fr. 12.00–13.00	10–18	07.03.–02.05.

#### Termine ab Mai 2025

AF-25-017	Mo. 18.30–19.30	20–28	12.05.–07.07.
AF-25-018	Di. 10.30–11.30	20–27	13.05.–01.07.
AF-25-019	Di. 17.00–18.00	20–27	13.05.–01.07.
AF-25-020	Mi. 10.30–11.30	20–27	14.05.–02.07.
AF-25-021	Mi. 17.00–18.00	20–27	14.05.–02.07.
AF-25-022	Do. 17.30–18.30	20–28	15.05.–10.07.
AF-25-023	Do. 19.00–20.00	20–28	15.05.–10.07.
AF-25-024	Fr. 12.00–13.00	20–27	16.05.–04.07.

#### Termine ab September 2025

AF-25-025	Mo. 18.30–19.30	36–43	01.09.–20.10.
AF-25-026	Di. 10.30–11.30	36–43	02.09.–21.10.
AF-25-027	Di. 17.00–18.00	36–43	02.09.–21.10.
AF-25-028	Mi. 10.30–11.30	36–43	03.09.–22.10.
AF-25-029	Mi. 17.00–18.00	36–43	03.09.–22.10.
AF-25-030	Do. 17.30–18.30	36–43	04.09.–23.10.
AF-25-031	Do. 19.00–20.00	36–43	04.09.–23.10.

### Termine ab Oktober 2025

AF-25-032	Mo. 18.30–19.30	44–51	27.10.–15.12.
AF-25-033	Di. 10.30–11.30	44–51	28.10.–16.12.
AF-25-034	Di. 17.00–18.00	44–51	28.10.–16.12.
AF-25-035	Mi. 10.30–11.30	44–51	29.10.–17.12.
AF-25-036	Mi. 17.00–18.00	44–51	29.10.–17.12.
AF-25-037	Do. 17.30–18.30	43–51	30.10.–18.12.
AF-25-038	Do. 19.00–20.00	43–51	30.10.–18.12.
AF-25-039	Fr. 12.00–13.00	44–51	24.10.–19.12.

**Mitzubringen:** Badebekleidung, Handtuch, Duschsachen, Badelatschen

### FUNctional Fit

8x 60 min 130 €

Für Fortgeschrittene, die ihre Kraft, Grundathletik und Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
----------	---------------	----	-------

FF-25-001	Mo. 18.00–19.00	10–18	03.03.–28.04.
FF-25-002	Mo. 18.00–19.00	44–51	27.10.–15.12.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

### Rückenschule

10x 60 min 145 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
----------	---------------	----	-------

RS-25-001	Di. 17.30–18.30	10–19	04.03.–06.05.
RS-25-002	Di. 17.30–18.30	42–51	14.10.–16.12.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Schreibunterlagen für Notizen

### Yoga

8x 90 min 135 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
----------	---------------	----	-------

YO-25-001	Mo. 18.00–19.30	10–18	03.03.–28.04.
YO-25-002	Mo. 18.00–19.30	19–27	05.05.–30.06.
YO-25-003	Mo. 18.00–19.30	33–40	11.08.–29.09.
YO-25-004	Mo. 18.00–19.30	43–50	20.10.–08.12.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

### Beckenbodengymnastik

8x 60 min 130 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
----------	---------------	----	-------

BB-25-001	Mi. 19.00–20.00	10–17	05.03.–23.04.
BB-25-002	Mi. 19.00–20.00	44–51	29.10.–17.12.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

### Faszien-Training

10x 60 min 145 €

Mit gezielten Übungen können die faszialen Strukturen gestärkt, Schmerzen gelindert, das Körpergefühl verbessert und der Stoffwechsel angeregt werden.

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
----------	---------------	----	-------

FZ-25-001	Mi. 17.00–18.00	2–11	08.01.–12.03.
FZ-25-002	Mi. 17.00–18.00	20–29	14.05.–16.07.
FZ-25-003	Mi. 17.00–18.00	42–51	15.10.–17.12.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

Verhärtete Faszien und Muskeln sind auch oft ein Grund für Verletzungen, daher ist regelmäßiges Faszientraining sehr wichtig!

#### Ziele/Vorteile:

- Linderung von Schmerzen
- Steigerung der Beweglichkeit
- besseres Wohlbefinden

