

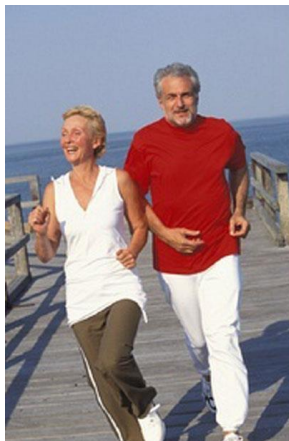
Unser Vereinssport

Wir haben unseren Verein ins Leben gerufen, um mit qualifizierter Betreuung Gesundheitssport zu organisieren. Gewünschte Erfolge werden sich schnell einstellen weil wir mit Gesundheitssport alle Inhalte mit dem Ziel verknüpfen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu optimieren, was Sie zu einem aktiven Lebensstil führt.

Sportangebot

Zu verschiedenen Zeiten in der Woche bieten wir Sportgruppen an für

- Gesundheitsbewusste
- Aktive
- Senioren
- Jung Gebliebene



Sport auch mit Reha-Rezept

Für Menschen, die mit einer gesundheitlichen Einschränkung Sport machen möchten gibt es eine Verordnung für Reha-Sport durch den Arzt, der in Gruppen durchgeführt wird.

1. Gymnastik
2. Bewegung
3. Beweglichkeit
4. Koordination
5. Ausdauer
6. Stärkung

- **Gemeinsamer Sport**
- **Gesunde Bewegung**
- **Übungsleiterbetreuung**
- **Krankenkassenzuschuss**

Qualifizierte Übungsleiter

Alle unsere Übungsleiter sind ausgebildete Therapeuten und bilden sich ständig sowohl fachlich als auch methodisch weiter.



Moderne Sportgeräte



Unsere Vereinsmitglieder nutzen Sportgeräte, die einfach, sicher und effektiv sind. Sie sind geeignet, um fehlerfrei unter Übungsleiterbetreuung Gesundheitssport zu treiben.

Persönliches Gespräch

Für uns ist das persönliche Gespräch wichtig. Jeder Mensch, der bei uns mit Sport beginnen möchte -ob mit oder ohne Rezept-bekommt ausreichend Gesprächszeit, um sich allumfassend zu informieren.



Wie kann ich am Gesundheitssport teilnehmen?

- **Rezept über den Arzt**
- **Telefonisch Terminvereinbarung in der Trainingsstätte**
- **Erstgespräch durch Übungsleiter**
- **Einteilung in die passende Sportgruppe**
- **Möglichkeit 1-2 mal die Woche Sport zu treiben**
- **Betreuungsgespräch durch Übungsleiter**

Unsere Trainingsstätte

Sportstätte Köln

Berrenrather Str. 230-232
50939 Köln
Telefon: 0221.4758790

Sportstätte Dresden

Leipziger Str. 294 1. Etage
01139 Dresden
Telefon: 0351.46561107

Sportstätte Malsfeld

Steinweg 8
32323 Malsfeld
Telefon: 05661.9264313

Sport mit Hilfe einer Verordnung



Aktiv für Freude
an Gesundheit !