

## ■ INFORMATIONEN ÜBER PRÄVENTIONSKURSE

Sie können an ausgewählten Präventionskursen teilnehmen und sich die Kosten (bis zu 100%) von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen lassen.

## ■ WARUM BETEILIGEN SICH KRANKENKASSEN AN DEN KOSTEN?

Vorbeugen ist das Zauberwort für einen gesunden Körper. Und wer sich gesund ernährt, in Bewegung bleibt und Krankheiten vorbeugt, hilft Kosten sparen – für sich und für die Gesellschaft. Deshalb fördern die gesetzlichen Krankenkassen Präventionsangebote, die sie mit ausgewählten Partnern umsetzen. Das ganzheitliche Konzept mit gesundheitsorientierten Kursen und qualifizierten Mitarbeitern unterstützt die Präventionsaktivitäten der Kassen.

## ■ WELCHE KURSE WERDEN GEFÖRDERT?

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen geschlossene Kurse mit acht bis zehn Trainingseinheiten und einem festgelegten Start- und Endtermin. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und eine regelmäßige Anwesenheit von mindestens 80% des Kurses ist die Voraussetzung für eine Bezuschussung.



**Schwabinger**  
**REHA-SPORT**

Ihr ambulantes Rehazentrum

PRÄVENTIONSPROGRAMME 2011

## ■ PRÄVENTIONSKURSE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Angebot hochwertiger Gesundheitskurse an, um Ihre persönlichen Ziele und eine bessere Lebensqualität zu erreichen. Werden Sie gesund und fit und bleiben Sie es auch!

Werden Sie aktiv! Verbessern Sie ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden!

Unsere Kurse werden von ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten geleitet. Die Höhe der Kostenübernahme bzw. Bezuschussung erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

### Schwabinger Reha-Sport GmbH & Co. KG

Ungererstraße 175  
80805 München  
Telefon 089 95 444 932-0  
Telefax 089 95 444 932-40

Öffnungszeiten:  
Montag bis Donnerstag 7.00 bis 20.00 Uhr  
Freitag 7.00 bis 18.00 Uhr

[anmeldung@schwabinger-reha-sport.de](mailto:anmeldung@schwabinger-reha-sport.de)  
[www.schwabinger-reha-sport.de](http://www.schwabinger-reha-sport.de)



## ■ QI GONG

Entspannung von Körper und Geist. Die Bewegungsabläufe sind langsam und fließend, wirken dennoch kraftvoll und geschmeidig. Atemübungen und die Schulung der Vorstellungskraft unterstützen Wachsamkeit und Konzentration. Qi Gong bietet einen seelischen Ausgleich zum Alltag.

## ■ PILATES

Die Übungen korrigieren Bewegungsabläufe und bringen den Körper in die natürliche Haltung zurück. Das ganzheitliche Training stärkt den Rücken, die Wirbelsäule und beugt Schmerzen vor. Pilates erhält die Beweglichkeit und strafft die Figur.

## ■ NORDIC-WALKING

Ein Outdoor-Kurs zur Kräftigung der Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen. Darüber hinaus stärkt das Training das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, das Stoffwechsel- und Immunsystem und hat eine positive Wirkung auf die Psyche.

## ■ RÜCKEN-FITNESS

Rückengymnastik stärkt die Muskulatur und hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen. Auch Menschen, die bereits ihr Kreuz mit dem Kreuz haben, profitieren von dem Training – Schmerzen werden gelindert und der Heilungsprozess wird beschleunigt. Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Programm ab.

## ■ SENIORENGYMNASTIK 50+

Um aktiv und fit im Leben zu stehen, ist es wichtig die gesamte Muskulatur sanft zu trainieren und die Gelenke in Bewegung zu halten. Mit dem an das biologische Alter und den Gesundheitszustand angepassten Training, verbessert sich die Koordinationsfähigkeit und Konzentration. Bewegungseinschränkungen und Verspannungen werden gelöst. Sanfte Dehnungsübungen zu Musik, entspannen und sorgen für den Erhalt der Beweglichkeit.

## ■ YOGA

Yoga ist eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen. Yoga dient der Entspannung, hilft Stress abzubauen, trainiert die Koordination und die Beweglichkeit des ganzen Körpers. Mit dem Training können Schlafstörungen, Durchblutungsstörungen, chronische Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen gelindert werden.

## ■ SLING-TRAINING

Sling Training ist das effektive Workout mit dem Schlaufen-Seilsystem. Es fördert Muskelaufbau, Kraftsteigerung, Koordination und Beweglichkeit. Mit der Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur ist das Sling Training besonders für Menschen, die viel sitzen, geeignet. Darüber hinaus kann man mit dem Sling Training Problembereiche wie Bauch, Beine, Po, Hüften, Knien und Schultern effektiv trainieren.

## ■ XCO – FLEXI

Mit dem XCO und Flexibar trainieren Sie die rumpfstabilisierende Muskulatur des Beckens und des Schultergürtels. Das Training unterstützt die aufrechte Haltung, die Kraftleistung der Rückenmuskulatur und lindert Schmerzen. Besonders geeignet ist das Training bei degenerativen und chronischen Wirbelsäulenerkrankungen, nach Wirbelsäulen- und Bandscheibenoperationen sowie bei HWS-BWS-LWS Syndrom.

## ■ AQUA-WORKOUT

Aquatraining wirkt positiv auf Muskulatur und Herz-/Kreislaufsystem. Zusätzlich hilft das Medium Wasser die Atemmuskulatur zu stärken. Die entlastende Wirkung von Gelenken, Bänder und Sehnen im Wasser dient zum Ausgleich von Alltagssituationen. Die beschleunigte Regeneration nach Belastungen und der entspannende Einfluss auf das vegetative Nervensystem runden die positiven Wirkungen des Aquatrainings ab.

## ■ CARDIO-TRAINING INDOOR / OUTDOOR

Durch Steigerung kardiovaskulärer und muskulärer Ausdauer gelangen Sie zu neuer Fitness und Lebensqualität. Unter sportwissenschaftlicher Anleitung werden verschiedene Trainingsmöglichkeiten Indoor (Kraft und Ausdauerzirkel, Kleingerätetraining) und Outdoor (Nordic-Walking, laufen, etc) erlernt und sportmedizinische Themen in Bezug auf Herz-Kreis-Lauf und Muskeltraining besprochen. Das Programm kann Sie bei der Gewichtsoptimierung und Stressabbau ebenso wie bei der Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit unterstützen.

**WIR MÖCHTEN,  
DASS SIE GESUND BLEIBEN.**

