

Sichern Sie sich Ihre Gesundheit!

Steigern Sie mit dem Besuch unserer Gesundheitskurse Ihr Wohlbefinden, Ihre Mobilität und Ihre Lebensqualität. Sechs verschiedene Kurse aus den Handlungsfeldern Bewegung und Entspannung warten auf Sie (Teilnehmeranzahl je Kurs: 8–12 Personen).

Aquafitness

8x 60 min 120 €

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

Termine ab Januar 2022

AF-22-001	Mo. 18.30–19.30	2–9	10.01.–28.02.
AF-22-002	Di. 10.30–11.30	2–9	11.01.–01.03.
AF-22-003	Di. 17.00–18.00	2–9	11.01.–01.03.
AF-22-004	Mi. 10.30–11.30	2–9	12.01.–02.03.
AF-22-005	Mi. 17.00–18.00	2–9	12.01.–02.03.
AF-22-006	Mi. 18.00–19.00	2–9	12.01.–02.03.
AF-22-007	Do. 17.30–18.30	2–9	13.01.–03.03.
AF-22-008	Do. 19.00–20.00	2–9	13.01.–03.03.
AF-22-009	Fr. 12.00–13.00	2–9	14.01.–04.03.

Termine ab März 2022

AF-22-010	Mo. 18.30–19.30	10–18	07.03.–02.05.
AF-22-011	Di. 10.30–11.30	10–17	08.03.–26.04.
AF-22-013	Mi. 10.30–11.30	10–17	09.03.–27.04.
AF-22-014	Mi. 17.00–18.00	10–17	09.03.–27.04.
AF-22-015	Mi. 18.00–19.00	10–17	09.03.–27.04.
AF-22-016	Do. 17.30–18.30	10–17	10.03.–28.04.
AF-22-017	Do. 19.00–20.00	10–17	10.03.–28.04.
AF-22-018	Fr. 12.00–13.00	10–18	11.03.–06.05.

Termine ab Mai 2022

AF-22-019	Mo. 18.30–19.30	19–27	09.05.–04.07.
AF-22-020	Di. 10.30–11.30	19–26	10.05.–28.06.
AF-22-021	Di. 17.00–18.00	19–26	10.05.–28.06.
AF-22-022	Mi. 10.30–11.30	19–26	11.05.–29.06.
AF-22-023	Mi. 17.00–18.00	19–26	11.05.–29.06.
AF-22-024	Mi. 18.00–19.00	19–26	11.05.–29.06.
AF-22-025	Do. 17.30–18.30	19–27	12.05.–07.07.
AF-22-026	Do. 19.00–20.00	19–27	12.05.–07.07.
AF-22-027	Fr. 12.00–13.00	19–26	13.05.–01.07.

Termine ab August 2022

AF-22-028	Mo. 18.30–19.30	34–42	22.08.–17.10.
AF-22-029	Di. 10.30–11.30	34–41	23.08.–11.10.
AF-22-030	Di. 17.00–18.00	34–41	23.08.–11.10.
AF-22-031	Mi. 10.30–11.30	34–41	24.08.–12.10.
AF-22-032	Mi. 17.00–18.00	34–41	24.08.–12.10.
AF-22-033	Mi. 18.00–19.00	34–41	24.08.–12.10.
AF-22-034	Do. 17.30–18.30	34–41	25.08.–13.10.
AF-22-035	Do. 19.00–20.00	34–41	25.08.–13.10.
AF-22-036	Fr. 12.00–13.00	34–41	26.08.–14.10.

Termine ab Oktober 2022

AF-22-037	Mo. 18.30–19.30	43–51	24.10.–19.12.
AF-22-038	Di. 10.30–11.30	43–50	25.10.–13.12.
AF-22-040	Mi. 10.30–11.30	43–50	26.10.–14.12.
AF-22-041	Mi. 17.00–18.00	43–50	26.10.–14.12.
AF-22-042	Mi. 18.00–19.00	43–50	26.10.–14.12.
AF-22-043	Do. 17.30–18.30	43–50	27.10.–15.12.
AF-22-044	Do. 19.00–20.00	43–50	27.10.–15.12.
AF-22-045	Fr. 12.00–13.00	43–50	28.10.–16.12.

Aquafitness für Schwangere

8x 60 min 120 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
AFS-22-001	Mo. 17.30–18.30	2–9	10.01.–28.02.
AFS-22-002	Mo. 17.30–18.30	10–18	07.03.–02.05.
AFS-22-003	Mo. 17.30–18.30	19–27	09.05.–04.07.
AFS-22-004	Mo. 17.30–18.30	34–42	22.08.–17.10.
AFS-22-005	Mo. 17.30–18.30	43–51	24.10.–19.12.

Mitzubringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschsachen, Badelatschen



Beckenbodengymnastik 8x 60 min 100 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
BB-22-001	Mi. 19.00–20.00	10–17	09.03.–27.04.
BB-22-002	Mi. 19.00–20.00	34–41	24.08.–12.10.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Rückenschule

10x 60 min 125 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
RS-22-001	Di. 17.30–18.30	10–19	08.03.–10.05.
RS-22-002	Di. 17.30–18.30	34–43	23.08.–25.10.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Schreibunterlagen für Notizen



Entspannung (PMR)

8x 90 min 125 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
ES-22-001	Mo. 17.00–18.30	19–27	09.05.–04.07.
ES-22-002	Mo. 17.00–18.30	43–51	24.10.–19.12.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Schreibunterlagen für Notizen

Yoga

8x 90 min 120 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
YO-22-001	Mo. 17.30–19.00	9–17	28.02.–25.04.
YO-22-002	Mo. 17.30–19.00	18–26	02.05.–27.06.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

Vorteile

- Bis zu 80 % Kostenzuschuss (max. 75 € / Kurs) durch Krankenkasse
- Anerkennung in Ihrem Bonusheft
- zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Anmeldemöglichkeiten

- Persönlich an unserer Rezeption
- Telefonisch unter 0355 48551-0
- Anmeldeformular: www.reha-vita.de

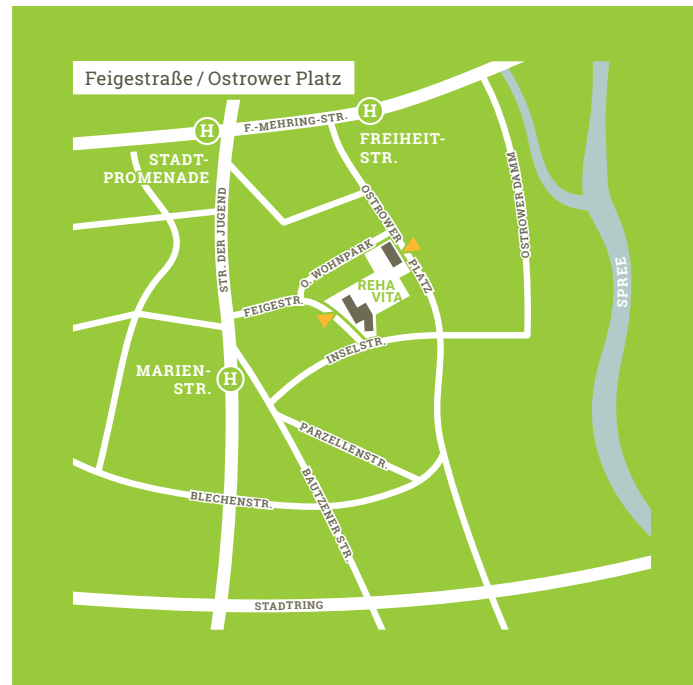
Bitte beachten Sie

- Der Kursplatz wird erst verbindlich gebucht, sofern der Rechnungsbetrag beglichen ist.
- Nach Abschluss des Gesundheitskurses übergeben wir die Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei der Krankenkasse.
- Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung, ob und in welchem Umfang Ihre Krankenkasse den jeweiligen Gesundheitskurs erstattet.
- Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme ist eine nachträgliche Kostenerstattung durch die Krankenkasse nicht möglich.
- Bei einem akuten Schmerzzustand ist eine Kursteilnahme nicht anzuraten. Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.
- Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde, behalten wir uns vor, Kurse abzusagen.
- Tritt der Nutzer mit oder ohne Nachweis einer zwingenden Notwendigkeit vom Vertrag zurück, ist Reha Vita berechtigt, eine angemessene Aufwandsentschädigung von 15 € zu verlangen.
- Mit Kursbuchung akzeptieren Sie unsere AGBs. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind unter www.reha-vita.de abrufbar.



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.



Klinik für Gesundheit und Sport

Feigestraße 1 | 03046 Cottbus

Gesundheitszentrum Ostrow

Ostrower Platz 18 | 03046 Cottbus

Tel. 0355 48551-0 | termine@reha-vita.de

WWW.REHA-VITA.DE  

Impressum

Herausgeber: Reha Vita GmbH | Redaktion: Reha Vita GmbH

Fotos: © VadimGuzhva – stock.adobe.com, © Christiane

Schleifenbaum | Satz/Layout: Reha Vita GmbH



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.



Gesundheitskurse 2022

Bewegung | Entspannung