

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.



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: Reha Vita GmbH | **Satz/Layout:** Reha Vita GmbH



Gesundheitskurse

2023

Bewegung | Entspannung

Sichern Sie sich Ihre Gesundheit!

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

Aquafitness

8x 60 min 130 €

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

Termine ab Januar 2023

AF-23-001	Mo. 18.30–19.30	2–9	09.01.–27.02.
AF-23-002	Di. 10.30–11.30	2–9	10.01.–28.02.
AF-23-003	Di. 17.00–18.00	2–9	10.01.–28.02.
AF-23-004	Mi. 10.30–11.30	2–9	11.01.–01.03.
AF-23-005	Mi. 17.00–18.00	2–9	11.01.–01.03.
AF-23-007	Do. 17.30–18.30	2–9	12.01.–02.03.
AF-23-008	Do. 19.00–20.00	2–9	12.01.–02.03.
AF-23-009	Fr. 12.00–13.00	2–9	13.01.–03.03.

Termine ab März 2023

AF-23-010	Mo. 18.30–19.30	10–19	06.03.–08.05.
AF-23-011	Di. 10.30–11.30	10–17	07.03.–25.04.
AF-23-012	Di. 17.00–18.00	10–17	07.03.–25.04.
AF-23-013	Mi. 10.30–11.30	10–17	08.03.–26.04.
AF-23-014	Mi. 17.00–18.00	10–17	08.03.–26.04.
AF-23-016	Do. 17.30–18.30	10–17	09.03.–27.04.
AF-23-017	Do. 19.00–20.00	10–17	09.03.–27.04.
AF-23-018	Fr. 12.00–13.00	10–18	10.03.–05.05.

Termine ab Mai 2023

AF-23-019	Mo. 18.30–19.30	20–28	15.05.–10.07.
AF-23-020	Di. 10.30–11.30	20–27	16.05.–04.07.
AF-23-021	Di. 17.00–18.00	20–27	16.05.–04.07.
AF-23-022	Mi. 10.30–11.30	20–27	17.05.–05.07.
AF-23-023	Mi. 17.00–18.00	20–27	17.05.–05.07.
AF-23-025	Do. 17.30–18.30	21–28	25.05.–12.07.
AF-23-026	Do. 19.00–20.00	21–28	25.05.–12.07.
AF-23-027	Fr. 12.00–13.00	20–27	19.05.–07.07.

Termine ab September 2023

AF-23-028	Mo. 18.30–19.30	36–43	04.09.–23.10.
AF-23-029	Di. 10.30–11.30	36–45	05.09.–07.11.
AF-23-030	Di. 17.00–18.00	36–45	05.09.–07.11.
AF-23-031	Mi. 10.30–11.30	36–44	06.09.–01.11.
AF-23-032	Mi. 17.00–18.00	36–44	06.09.–01.11.
AF-23-034	Do. 17.30–18.30	36–43	07.09.–26.10.
AF-23-035	Do. 19.00–20.00	36–43	07.09.–26.10.
AF-23-036	Fr. 12.00–13.00	36–43	08.09.–27.10.

Termine ab Oktober 2022

AF-23-037	Mo. 18.30–19.30	44–51	30.10.–18.12.
AF-23-038	Mi. 10.30–11.30	44–51	01.11.–20.12.
AF-23-039	Mi. 17.00–18.00	44–51	01.11.–20.12.
AF-23-041	Do. 17.30–18.30	44–51	02.11.–21.12.
AF-23-042	Do. 19.00–12.00	44–51	02.11.–21.12.
AF-23-043	Fr. 12.00–13.00	44–51	03.11.–22.12.



FUNctional Fit

8x 60 min 120 €

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

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

FF-23-001	Mo. 18.00–19.00	10–19	06.03.–08.05.
FF-23-002	Mo. 18.00–19.00	44–51	30.10.–18.12.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

Physio FUNction

8x 60 min 120 €

Für Einsteiger und Menschen mit beginnenden muskuloskelettalen Beschwerden, z. B. Arthrose, Rheumatoide Arthritis, Osteoporose.

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

PF-23-001	Mi. 18.00–19.00	10–17	07.03.–25.04.
PF-23-002	Mi. 18.00–19.00	36–45	05.09.–07.11.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

Beckenbodengymnastik

8x 60 min 120 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
BB-23-001	Mi. 19.00–20.00	10–17	08.03.–26.04.
BB-23-002	Mi. 19.00–20.00	44–51	01.11.–20.12.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Rückenschule

10x 60 min 135 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
RS-22-001	Di. 17.30–18.30	10–19	07.03.–09.05.
RS-22-002	Di. 17.30–18.30	36–47	05.09.–21.11.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Schreibunterlagen für Notizen

Yoga

8x 90 min 135 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
YO-23-001	Mo. 17.30–19.00	10–19	06.03.–08.05.
YO-23-002	Mo. 17.30–19.00	20–28	15.05.–10.07.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

Faszien-Training

8x 60 min 120 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
FS-23-001	Mi. 17.00–18.00	36–45	05.09.–07.11.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

Sturzprophylaxe

8x 60 min 120 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
SP-23-001	Do. 09.00–10.00	44–51	30.10.–18.12.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

