



PRIVATKURS Erwachsenenschwimmkurs für Frauen

10x 45 min 240 €

Kurs-Nr.	Tag / Uhrzeit	KW	Datum
SCHW-24-001	Di. 11.15–12.00	4–8	23.01.–21.02.
	Mi. 13.15–14.00		
SCHW-24-002	Di. 11.15–12.00	10–14	05.03.–03.04.
	Mi. 13.15–14.00		

Mitzubringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschsachen, Badelatschen

ACHTUNG: Dieser Kurs ist kein offizieller Gesundheitskurs und es ist somit keine Kostenübernahme bei der Krankenkasse möglich.

Jeder kann Schwimmen lernen!

Dieser Kurs ist speziell für Frauen, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse im Schwimmen haben. Unter Anleitung eines erfahrenen Schwimmlehrers werden Sie ans Wasser herangeführt.

Die individuellen Schwimmkurse finden in kleinen Gruppen (6-8 Teilnehmer), in einem geschützten, nicht einsehbaren Bereich und bei einer Wassertemperatur von 32° C statt.

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 abrufbar.

Anmeldemöglichkeiten

- Persönlich an unserer Rezeption
- Telefonisch unter 0355 48551-0
- Oder Sie nutzen unsere Servicebox auf 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: © Zerbor – stock.adobe.com, © VadimGuzhva – stock.adobe.com, © rehaneo



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der rehaneo-Gruppe



Gesundheitskurse 2024

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 2024

AF-24-001	Mo.	18.30–19.30	2–9	08.01.–26.02.
AF-24-002	Di.	10.30–11.30	2–9	09.01.–27.02.
AF-24-003	Di.	17.00–18.00	2–9	09.01.–27.02.
AF-24-004	Mi.	10.30–11.30	2–9	10.01.–28.02.
AF-24-005	Mi.	17.00–18.00	2–9	10.01.–28.02.
AF-24-007	Do.	17.30–18.30	2–9	11.01.–29.02.
AF-24-008	Do.	19.00–20.00	2–9	11.01.–29.02.
AF-24-009	Fr.	12.00–13.00	2–9	12.01.–01.03.

Termine ab März 2024

AF-24-010	Mo.	18.30–19.30	10–18	04.03.–29.04.
AF-24-011	Di.	10.30–11.30	10–17	05.03.–23.04.
AF-24-012	Di.	17.00–18.00	10–17	05.03.–23.04.
AF-24-013	Mi.	10.30–11.30	10–17	06.03.–24.04.
AF-24-014	Mi.	17.00–18.00	10–17	06.03.–24.04.
AF-24-016	Do.	17.30–18.30	10–17	07.03.–25.04.
AF-24-017	Do.	19.00–20.00	10–17	07.03.–25.04.
AF-24-018	Fr.	12.00–13.00	10–18	08.03.–03.05.

Termine ab Mai 2024

AF-24-019	Mo.	18.30–19.30	19–27	06.05.–01.07.
AF-24-020	Di.	10.30–11.30	19–26	07.05.–25.06.
AF-24-021	Di.	17.00–18.00	19–26	07.05.–25.06.
AF-24-022	Mi.	10.30–11.30	19–26	08.05.–26.06.
AF-24-023	Mi.	17.00–18.00	19–26	08.05.–26.06.
AF-24-025	Do.	17.30–18.30	20–27	16.05.–04.07.
AF-24-026	Do.	19.00–20.00	20–27	16.05.–04.07.
AF-24-027	Fr.	12.00–13.00	20–27	17.05.–05.07.

Termine ab September 2024

AF-24-028	Mo.	18.30–19.30	36–43	02.09.–21.10.
AF-24-029	Di.	10.30–11.30	36–43	03.09.–22.10.
AF-24-030	Di.	17.00–18.00	36–43	03.09.–22.10.
AF-24-031	Mi.	10.30–11.30	36–43	04.09.–23.10.
AF-24-032	Mi.	17.00–18.00	36–43	04.09.–23.10.
AF-24-033	Fr.	12.00–13.00	36–43	06.09.–25.10.

Termine ab Oktober 2024

AF-24-034	Mo.	18.30–19.30	44–51	28.10.–16.12.
AF-24-035	Di.	10.30–11.30	44–51	29.10.–17.12.
AF-24-036	Di.	17.00–18.00	44–51	29.10.–17.12.
AF-24-037	Mi.	10.30–11.30	44–51	30.10.–18.12.
AF-24-038	Mi.	17.00–18.00	44–51	30.10.–18.12.
AF-24-039	Do.	17.30–18.30	43–51	24.10.–19.12.
AF-24-040	Do.	19.00–20.00	43–51	24.10.–19.12.
AF-24-041	Fr.	12.00–13.00	44–51	01.11.–20.12.

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
----------	---------------	----	-------

FF24-001	Mo.	18.00–19.00	10–18	04.03.–29.04.
FF24-002	Mo.	18.00–19.00	44–51	28.10.–16.12.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Physio FUNction

8x 60 min 130 €

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

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

PF24-001	Mi.	18.00–19.00	10–17	06.03.–24.04.
PF24-002	Mi.	18.00–19.00	44–51	30.10.–18.12.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Rückenschule

10x 60 min 145 €

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

RS-24-001	Di.	17.30–18.30	10–19	05.03.–07.05.
RS-24-002	Di.	17.30–18.30	41–50	08.10.–10.12.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Schreibunterlagen für Notizen

Beckenbodengymnastik 8x 60 min 130 €

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

BB-24-001	Mi.	19.00–20.00	10–17	06.03.–24.04.
BB-24-002	Mi.	19.00–20.00	44–51	30.10.–18.12.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Yoga

8x 90 min 135 €

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

YO-24-001	Mo.	18.00–19.30	9–17	26.02.–22.04.
YO-24-002	Mo.	18.00–19.30	18–26	29.04.–24.06.
YO-24-003	Mo.	18.00–19.30	33–40	12.08.–30.09.
YO-24-004	Mo.	18.00–19.30	43–50	21.10.–09.12.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch



Faszien-Training

8x 60 min 120 €

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

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

FZ24-001	Mi.	17.00–18.00	44–51	30.10.–18.12.
----------	-----	-------------	-------	---------------

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe/ rutschfeste Socken, Handtuch

Sturzprophylaxe

8x 60 min 120 €

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

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

SP24-001	Do.	17.30–18.30	43–51	24.10.–19.12.
----------	-----	-------------	-------	---------------

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch