

Verein - Reha-Fit e.V.

WIR SORGEN FÜR IHRE BEWEGUNG

- **Reha-Sport**
- **Herzsportgruppe**
- **Funktionstraining**
- **Wassergymnastik**
- **Lungensportgruppe**

Unser Verein wurde im Januar 2000 in der Stadt Brandenburg an der Havel gegründet. Der Verein bietet seit Jahren Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Formen an. Ein eingespieltes Team von ausgebildeten Übungsleitern und Therapeuten bildet die Basis für die erfolgreiche Betreuung der vielzähligen Sportgruppen.

Gemäß § 44 SGB IX übernehmen die Kostenträger das regelmäßige, wöchentlich stattfindende Training in Gruppen für ein bis zwei Jahre, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. (siehe Muster 56)



0414



PROMNITZ -Therapie im Zentrum

Therapiezentrum Görden
(Verwaltungsstandort PROMNITZ)
Gördenallee 32 - 36
14772 Brandenburg an der Havel
Tel 0 33 81/70 19 64
Mail kontakt@promnitz.de

Schwerpunkt Ergotherapie & Logopädie
Lilienweg 1
14772 Brandenburg an der Havel
Tel 0 33 81/70 19 64 400
Mail kontakt@promnitz.de

Therapiezentrum Altstadt
Johanniskirchplatz 3
14770 Brandenburg an der Havel
Tel 0 33 81/70 19 64 200
Mail kontakt@promnitz.de

Therapiezentrum Potsdam im Johanniter-Quartier
Zeppelinstraße 131
14471 Potsdam
Tel 0 33 1/90 06 99 90
Mail potsdam@promnitz.de

www.promnitz.de



Prävention
Vorbeugen durch Aktivität

Prävention

VORBEUGEN DURCH AKTIVITÄT

■ WIRBELSÄULE & MUSKULATUR

□ **Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule**

individuelle Rücken- und Bauchübungen
Kurse für Kinder und Erwachsene

□ **Pilates**

Training der tiefliegenden Muskulatur für eine bessere Haltung

□ **Gymnastik für den Beckenboden**

Für Frauen UND Männer

□ **Osteoporosegymnastik**

Fit im Alter

□ **Wassergymnastik/Aquafitness**

Spezielles Bewegungstraining im Wasser -
schont die Gelenke und trainiert das Herz-
Kreislaufsystem

■ HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

□ **Herz-Kreislauf-Test:**

Wir testen Ihre Ausdauer
an computergesteuerten
Cardio-Geräten

□ **Fatburner**

mit kontrollierter Ausdauer
zum Wunschgewicht



■ SPECIAL'S

□ **Kombi Kurs**

Muskulatur & Herz-Kreislauftraining

Das Powerpaket - Ausdauer und individuelles
Training, ca. 2 Stunden pro Trainingseinheit

□ **Skigymnastik**

Die Muskeln und Gelenke auf die ungewohnte
Belastung vorzubereiten ist wesentliches Ziel
unserer Skigymnastik. Die Verletzungsgefahr
sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit
auch die Freude am Skifahren und Skaten.

□ **Körperfett-Messung** mit Infrarot-Technologie

bestimmt der Futurex® Body Fat Analyser Wasser,
Fett und fettfreie Masse

■ KÖRPER & SEELE

□ **Feldenkrais - Wahrnehmung**

Bewegungen bewusst erleben

□ **Hatha-Yoga und Atemschulung**

Den Weg zu sich finden

□ **Stress lass nach**

Mentales Stress-Management-Training

□ **Qi-Gong**

Lebensenergie sinnlich erfahren

□ **Jacobson**

Spannung - Entspannung aktiv erleben

Alle unsere Angebote sind präventive Maßnahmen, erset-
zen bei Krankheit aber nicht den notwendigen Arztbesuch.

Informationen zu den aktuellen Kursplänen, zu Gruppen-
zeiten, Preisen und Terminen im Trainingsraum erhalten
Sie in unserem Haus oder unter
www.promnitz.de als Download.

Ihren jeweiligen Kurs können Sie nach Anmeldung und
Bezahlung an der Rezeption unter Vorlage des dort erhal-
tenen Beleges bei Ihrem Kursleiter beginnen.

Erstattung von bis zu 80,00 Euro durch die gesetzliche
Krankenkasse möglich.

