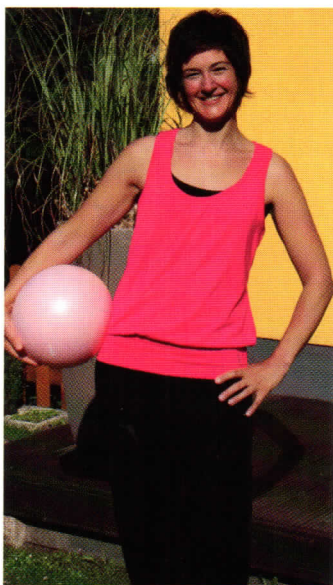


Balance-Fitness
Reha Sport



Reha- und Präventionssport
Balance Fitness e.V.

Mobilität, Stabilität
und
ganz viel Freude

Standorte

Velbert Nierenhof

Turnhalle der Ev. Kirche,
Kohlenstraße 46, 42555 Velbert
und

Lehrschwimmbecken der
Max und Moritz Grundschule,
Kohlenstraße 24, 42555 Velbert

Heiligenhaus

Heljens Bad

Selbecker Straße 12,
42549 Heiligenhaus
und

Kursraum

Hauptstraße 250
42549 Heiligenhaus

Witten Heven

Freizeitbad Heveney

Querenburger Straße 35
58455 Witten

Bochum Gerthe

Schwimmbecken der Firma BEB

Josef-Baumann Straße 29a,
44805 Bochum

Leistungen

- Rehasport
- Aquafitness
- Seniorengymnastik
- Präventionssport
- Massagen
- Pilates
- Autogenes Training

Was ist Rehasport

Rehabilitationssport, kurz Rehasport, ist eine vom Arzt verordnete medizinische Maßnahme, die dabei helfen soll, die Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit zu steigern. Der Rehasport wird von den Krankenkassen übernommen und in der Regel für 50 Einheiten erteilt.

Was ist Prävention

Der Präventionssport ist eine vorbeugende Maßnahme um Krankheiten zu vermeiden. Die Kosten werden von den Krankenkassen zu 80% übernommen.

Massagen

- Aromaölmassage gegen Verspannungen und Migräne
- Ganzkörpermassage klassisch
- Ganzkörpermassage mit Lavasteinen
- Rückenmassage

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert, eine Form der Selbsthypnose. Voraussetzung ist eine ruhige Körperhaltung, in der die Muskeln vollständig entspannen können. In den Übungen werden die körperlichen und vegetativen Funktionen wie Pulsschlag und Atmung zur Ruhe gebracht.

Autogenes Training hilft bei Stress, Nervosität, Schlafstörungen, psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen und Bluthochdruck.

Kontakt

Reha- und Präventionssport
Balance Fitness e.V.

Alte Poststrasse 40, 42555 Velbert

Tel. 0177 4202989

rehasport.balancefitness@gmail.com

www.balancefitness-gesundheit.de