

Ausdauertraining Herz-Kreislauf-Training



Indoor Cycling/Spinning

Zeit:	Dienstag	18.15-19.00 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	120,- € / 215,- €
	HFC Mitglieder	94,- € / 170,- €
Zeit:	Dienstag	19.20-20.20 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	156,- € / 286,- €
	HFC Mitglieder	125,- € / 230,- €
Zeit:	Donnerstag	18.15-19.15 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	156,- € / 286,- €
	HFC Mitglieder	286,- € / 230,- €
Zeit:	Donnerstag	19.45-20.45 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	156,- € / 286,- €
	HFC Mitglieder	286,- € / 230,- €
Zeit:	Freitag	09.30-10.30 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	144,- €
	HFC Mitglieder	115,- €

Outdoorfitness-Boot Camp

Zeit:	Montag	18.45-19.45 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	130,- €
	HFC Mitglieder	104,- €

Rückentraining Figurtraining

Rücken/Core Training

Funktionstraining

Zeit:	Dienstag	09.15-10.00 Uhr
	Mittwoch	18.45-19.30 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	auf Anfrage
	HFC Mitglieder	auf Anfrage

Core Training

Zeit:	Dienstag	18.45-19.15 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	90,- € / 156,- €
	HFC Mitglieder	72,- € / 94,- €

Rücken Fit

Zeit:	Donnerstag	08.00-08.45 Uhr
Kosten:	Nicht Mitglieder	auf Anfrage
	HFC Mitglieder	auf Anfrage

Zeit:	Dienstag	17.30-18.30 Uhr
	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr

Kosten:	*HFC Mitglieder	-5%
---------	-----------------	-----

Pilates/Yoga/Faszien

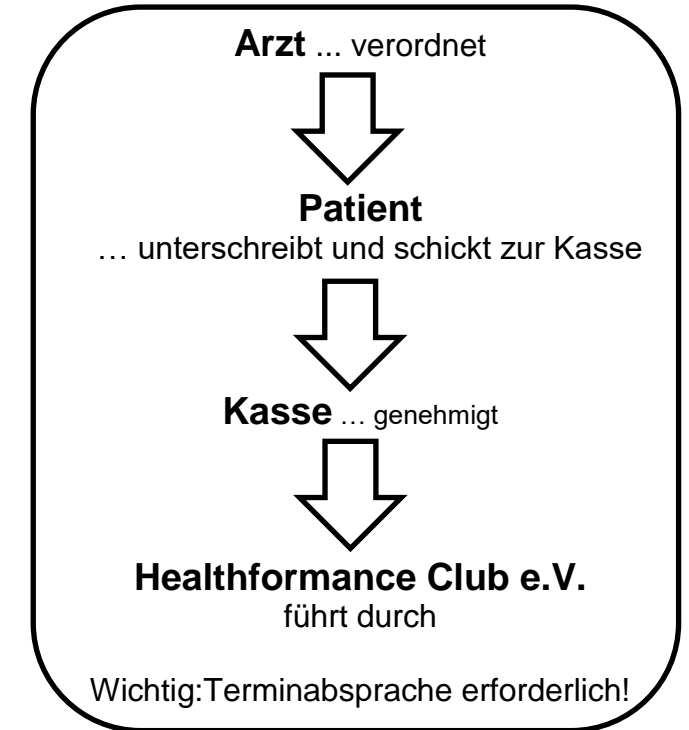
Zeit:	Mittwoch	10.15-11.15 Uhr
	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr
	Donnerstag	09.15-10.00 Uhr

Kosten:	Nicht Mitglieder	auf Anfrage
	HFC Mitglieder	auf Anfrage



Wie kann ich Rehasport/ Funktionstraining in Anspruch nehmen?

Der Arzt verordnet den Rehasport/Funktionstraining auf einem dafür vorgesehenen Formular. Der Patient schickt das fertig ausgefüllte und von ihm unterzeichnete Formular an seine Krankenkasse und erhält nach wenigen Tagen diese genehmigt zurück.



Der Patient kommt mit dem ausgefüllten und genehmigten Formular ins den Healthformance Club e.V. und kann sofort mit Rehasport/Funktionstraining beginnen.

Trainingstermine liegen im Club aus!
Teilnahme auch ohne Verordnung

Was ist eigentlich Rehasport/Funktionstraining?

§ 44 SGB IX

Der so genannte Rehabilitationssport zählt zu den Nachsorgemaßnahmen im Anschluss an eine Leistung zu medizinischen Rehabilitation. Sein Ziel ist die langfristige Sicherung des Rehabilitationserfolges.

Rehabilitationssport soll die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit des Betroffenen verbessern und kommt grundsätzlich bei jeder Art von Behinderung in Betracht.

Insbesondere nach schweren Erkrankungen soll der Rehabilitationssport Hilfe zur Selbsthilfe bieten, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, Krankheitsbeschwerden zu mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen.

Für wen kommt Rehasport/Funktionstraining in Frage?

„Auch bei Bewegungsmangel, Stress und Depressionen kann verordnet werden.“

Rehasport kommt für jene in Frage, deren körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht und daher Ihr Teilhaben am Leben in Gesellschaft beeinträchtigt ist oder wenn eine Beeinträchtigung zu erwarten ist. Krankheitsbilder können zum Beispiel Schäden der inneren Organe oder orthopädische Beschwerden sein:

Ihr Verein für Gesundheit u. Rehasport

- Rehasport und Funktionstraining 44 SGB IX
 - Indoor Cycling/Spinning
 - Outdoorfitness/Boot Camp
 - Core Training u. Rücken Fit
 - Pilates u. Yoga
 - Faszientraining u. Entspannung
 - Workshops u. Events
- Verleih von Sport und Trainingsequipment

Deine Club-Mitgliedsvorteile:

- ✓ Immer Top Preise auf Club Kurse
- ✓ Rabatt auf Workshops u. Events
- ✓ Ermäßigungen auf den Verleih
- ✓ Dauerhaft % bei unserem Kooperationspartner *healthformance
- ✓ Clubrabatt auf deinen Einkauf von Sportbekleidung
- ✓ Immer günstiges Trainingsequipment

JAN-JUNI 2017

NEU
in Germering

**Ihr Verein
für Gesundheit u.
Rehasport**

healthformance
GESUNDHEIT + REHASPORT club e.V.

Healthformance Club e.V.
Luitpoldstr.1
82110 Germering
+49(0)89-82 95 69 68
hfc@online.de
www.healthformance.de/club