

Der Reha-Sport-Verein Physio Vital Werdohl e.V. wurde 2011 gegründet und ist ein gemeinnütziger Verein.

Zweck des Vereins ist es Präventions- und Gesundheits-sportangebote durchzuführen und den Behindertensport als Breitensport und als ambulanten Behindertensport (Rehabilitationssport) zur Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie zur Förderung der Eigeninitiative, der Selbstständigkeit und der sozialen Integration zu fördern.

Rehabilitationssport kann und darf vom jeden Arzt verordnet werden.

Diese Verordnung unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit Budgetneutral für den Arzt. Die Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kosten für die Übungseinheiten.

Physio Vital Werdohl e.V.  
Ütterlingser Straße 40  
58791 Werdohl

Telefon 02392 8053795 • Mobil 0160 92823715  
[www.rehasport-physio-vital.de](http://www.rehasport-physio-vital.de) • [info@rehasport-physio-vital.de](mailto:info@rehasport-physio-vital.de)



## PILATES

## ANGEBOTE UND KURSPLAN ab 04.01.2016

### ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT DES SEIT ÜBER 80 JAHREN BEWÄHRTEN TRAININGS

#### Pilates ...

- trägt zu einer gesunden Körperhaltung bei
- hilft gegen Verspannungen
- hilft Stress abzubauen
- lindert chronische Rückenschmerzen
- stärkt die Tiefenmuskulatur
- begleitet Sie während und nach der Schwangerschaft
- senkt stressbedingten Bluthochdruck
- beugt Osteoporose vor
- ist gezieltes Muskelaufbautraining
- wirkt Schlaflosigkeit entgegen
- ganz einfach als Fitnesstraining für alle

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das nicht nur Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert, sondern ebenso die Körperwahrnehmung als auch die Konzentration. Durch gezielte Übungen wird insbesondere die Körpermitte, das Powerhouse, trainiert. Die Muskulatur im Zentrum unseres Körpers wird kräftiger und damit verbessert sich sichtlich die Haltung. Durch ein rückenschonendes und gelenkentlastendes Bewegen werden Verspannungen gelöst. Die körperliche und geistige Fitness wird gesteigert. Die Übungen zeichnen sich durch einen harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung aus. Sie sind leicht erlernbar und deshalb für Anfänger und auch für Fortgeschrittene geeignet.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	8:30 - 9:15 Reha			8:30 - 9:15 Reha	
	9:30 - 10:30 Pilates			9:30 - 10:15 Reha	
	10:45 - 11:30 Reha			10:30 - 11:15 Reha	10:30 - 13.00 1x im Monat Workshop für Frauen
16:00 - 16:45 Reha		16:45 - 17:45 Pilates	16:30 - 17:15 Reha		
17:00 - 17:45 Reha	17:30 - 18:30 Yoga	18:00 - 19:00 Pilates	17:30 - 18:15 Reha		
18:00 - 18:45 Reha	18:45 - 19:30 Reha	19:15 - 20:00 Reha	18:30 - 19:15 Reha		

Abmeldungen bitte 24 Stunden vor Kursbeginn unter den angegebenen Telefonnummern.

#### Rehasport/Mitgliedsbeiträge

Mit Verordnung	5,00 € Monatsbeitrag
ohne Verordnung	
Teilnahme 1 x pro Woche	20,00 € Monatsbeitrag
Teilnahme 2 x pro Woche	40,00 € Monatsbeitrag

#### Pilates (inklusive Mitgliedsbeitrag)

Kurslaufzeit	8 Wochen
Für Erwachsene (ab 18 Jahre)	50,00 €
Für Jugendliche (16-18 Jahre)	40,00 €
Für Jugendliche (bis 16 Jahre)	30,00 €

Änderungen vorbehalten