

Neues Kursangebot



Aktiv Reha

Starten Sie jetzt mit einem effektiven und nachhaltigen Gesundheitstraining und machen Sie den Aktiv Reha-

Gesundheits- Führerschein

Präventionskurs
nach §20 SGB V*

*Mindestens 75,- Euro Kostenübernahme durch Ihre gesetzliche Krankenkasse!

www.aktivreha.de

Was ist der Aktiv Reha-„Gesundheitsführerschein“?

Der Gesundheitsführerschein ist ein individuell auf Ihre Voraussetzungen und auf Ihre Ziele abgestimmter Präventionskurs. Er richtet sich an alle Versicherten der gesetzlichen Krankenkasse, die Ihre Gesundheitskompetenz verbessern möchten.

Das schafft jede(r)!

In 8 leichtverständlichen Kursstunden lernen Sie die Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trainings in **Theorie & Praxis** kennen. Die Praxisphasen finden an unseren modernen „Milon“-Trainingsgeräten statt. So können Sie das Gelernte direkt praktisch anwenden. Nach dem Kurs sind Sie dazu in der Lage, Ihr aufgebautes Übungsprogramm selbständig durchzuführen.

Zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen!

Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme (nach SGB V §20) anerkannt. Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen mit **mind. 75,- EUR** bezuschusst oder teilweise sogar komplett übernommen.

Ihr Vorteil!

- ⊕ Grundlagen des gesundheitsorientierten Gerätetrainings in Theorie und Praxis
- ⊕ Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit, z.B. der Kraftausdauer
- ⊕ Linderung von körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen
- ⊕ Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheitskompetenz
- ⊕ Mindestens 75,- EUR Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse

Ablauf:

Anzahl: 8 Kurseinheiten je 60 Minuten

Kursgebühr: 129,- Euro

Kursort: Aktiv Reha GmbH
Hornusstraße 18
79108 Freiburg

Kurstermine: Einstieg auf Anfrage

Anmelden können Sie sich online ► über unsere Homepage, telefonisch oder bei uns vor Ort in der Praxis.

Wir freuen uns auf Sie!



Aktiv Reha

Zentrum für ambulante
Therapie und Rehabilitation
Praxisklinik Zähringen

Hornusstrasse 18
79108 Freiburg

Merianstrasse 13-15
79098 Freiburg

Telefon (07 61) 55007 |
(07 61) 55008

Telefax (07 61) 55009
rezeption@aktivreha.de

www.aktivreha.de