

Konzept Präventionskurs nach § 20 Rückentraining (Kräftigung)

1 Bereich zur vollen Stunde (55' min)

Montag-Freitag: 8-12 Uhr, 15-20 Uhr, teilweise Termine zwischen 12-15 Uhr (wenn keine KGG da ist)

Samstag: 12-18 Uhr

Sonntag: 9-16 Uhr

Bereich: Kraftbereich (eGym, fle xx, Kraftgeräte + five) (insg. 168 m²)

Personenanzahl: 6 Personen

Es ist immer mindestens 1 zertifizierter Trainer anwesend. Dieser wird auch das Betreten und Verlassen der Anlage koordinieren.

Teilnahme an max. 2 Kursterminen / Woche (Montag - Sonntag)

Mit Voranmeldung (Anmeldestart: 7 Tage im Voraus, 8 Uhr)

Terminbuchung per App (Reiter: Kursplan und Kursbuchung)

Regeln:

- Warte vor dem rehafit im „Lounge-Bereich“, bis die Trainierenden der Vorstunde die Anlage verlassen haben.
- Achte dabei auf den 1,5 m Sicherheitsabstand.
- Gehe dann sobald dein Bereich vom Trainer aufgerufen wird in die Anlage.
- Komme in Trainingsklamotten.
- Bringe ein Trainingshandtuch und eine gefüllte Trinkflasche mit. Dein Trainer-Team kann dir zwischendurch gerne das Getränk nachfüllen.
- Komme mit einer medizinischen Maske. Setze deine Maske bis du in deinem Bereich bist und beim Verlassen des Bereiches auf.
- Desinfiziere vor dem Training deine Hände.
- Checke dich ein und wieder aus.
- Deine Tasche / Schuhe kannst du auf den Stühlen in deinem Bereich ablegen.
- Desinfiziere jedes Gerät nach jeder Gerätenutzung.
- Dein Training findet ausschließlich im gebuchten Bereich statt.
- Warte beim Verlassen der Anlage bis dein Trainer deinen Bereich aufruft.
- Halte den 1,5 m Sicherheitsabstand ein.
- Hab Rücksicht, dass vereinzelt Rehasport in unserer Anlage stattfindet und es deshalb zu verzögertem Ein- / Ausgehen kommen kann und ein Miteinander erforderlich ist 😊

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen nach §20 zertifizierten Kurs. Dieser wird bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst. Das Training beinhaltet ein Krafttraining an den Geräten, dem eGym-Zirkel, den fle xx Geräten und den five Geräten.

Freie Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, Lockerungsübungen oder Dehnungsübungen können ebenfalls Inhalt des Konzeptes sein.

Das Konzept dient der Gesunderhaltung und der Gesundheitsförderung, wobei zertifizierte Trainer anwesend sind, um ebenfalls bei gesundheitlichen Einschränkungen therapeutische Übungen zeigen.