



Unser Angebot

- Individuell angepasstes Krafttraining
- Ausdauertraining
- Balancetraining
- Training von Alltagsfunktionen
- Training zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit

Wie kommen Sie zu uns?

Unsere Trainingsräume befinden sich im AGAPLESION BETHANIEN KRANKENHAUS in Heidelberg in der Rohrbacher Straße 149. Sie erreichen uns bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Straßenbahn- und Bushaltestelle befindet sich nur wenige Meter vom Haus entfernt.

Auf Anfrage organisieren wir Ihnen auch gerne einen kostenpflichtigen Hol- und Bringdienst.

Weitere Informationen

Haben Sie Fragen oder möchten Sie die genauen Trainingszeiten, Teilnahme- und Aufnahmebedingungen erfahren, rufen Sie uns an:

Anna Czempik

Kathrin Heberlein

(Sporttherapeutinnen)

Tel. 06221/319-1525

oder

Empfang

Bethanien-Krankenhaus

Telefon 06221/319-0

REGE e.V.

im

AGAPLESION

BETHANIEN KRANKENHAUS

Rohrbacher Straße 149

69126 Heidelberg



Präventions- und Rehabilitationstraining für ältere Menschen

Lebensfreude durch
Mobilität



**Mehr Bewegungs-
sicherheit für eine
bessere Lebensqualität.**



Das Präventions- und Rehabilitationstraining für ältere Menschen mit und ohne Vorerkrankungen wurde von Sportwissenschaftlern am AGAPLESION BETHANIEN KRANKENHAUS in Heidelberg erarbeitet. Ziel ist es, die Mobilität und Muskelkraft im Alter gezielt zu fördern, um die Selbstständigkeit im Alltag möglichst lange erhalten zu können.

Für wen ist das Training geeignet?

Das Training wurde zum einen entwickelt für ältere Menschen, die sich körperlich fit halten und einem Leistungsabbau aktiv entgegensteuern wollen.

Es richtet sich aber auch ganz besonders an Menschen mit chronischen Erkrankungen – auch Mehrfacherkrankungen – und altersbedingten Mobilitätseinschränkungen. Gerade die verminderte Leistungsfähigkeit ist ein Hinweis darauf, wie wichtig es ist, ein aktives Training zur Steigerung der Mobilität aufzunehmen.



Kleine Gruppen sorgen für optimale Betreuung!

Durchgeführt wird das Training von speziell ausgebildeten und erfahrenen Sportwissenschaftlern und Sportlehrern. Trainiert wird ausschließlich in Kleingruppen von maximal acht Teilnehmern, um eine individuelle Betreuung gewährleisten zu können.

Aktuelle Forschungsergebnisse fließen kontinuierlich in die Trainingsinhalte ein, so dass die Teilnehmer immer nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen betreut werden.

Eine anteilige Kostenübernahme ist möglich. Bei den Krankenkassen kann eine Unterstützung für das Training beantragt werden. Fragen Sie Ihren Hausarzt. Der Antrag für Rehabilitationssport ist budgetfrei.