Anette Obermaier
Inhaberin/Studioleitung

Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin. Zehn Jahre Berufserfahrung in einem ambulanten Rehazentrum für Orthopädie und Traumatologie sowie in einem Rehabilitationssportverein mit Schwerpunkt „Orthopädie“.

Zusatzausbildungen:

- BLSV Rehabilitationssportlizenz für Orthopädie – Innere Medizin – Neurologie
- Rückenschullehrer-Lizenz n. d. Bundesverband der deutschen Rückenschule e. V.
- DSV Nordic Walking, Trainer-Lizenz
- KNS Aqua Fit, Trainer-Lizenz
- KNS Aerobic, Trainer B-Lizenz

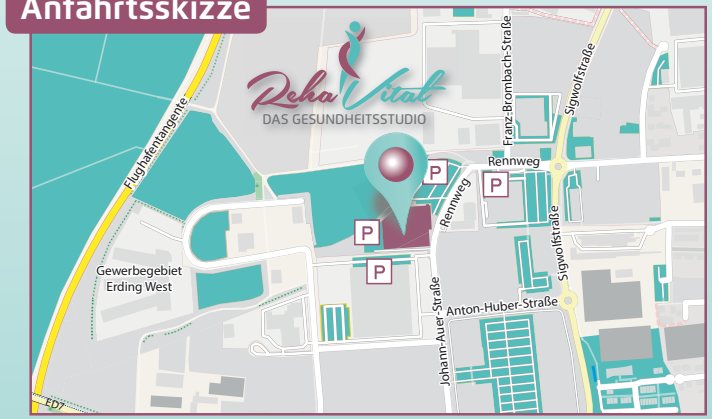
Sie wollen etwas aktiv für Ihre Gesundheit tun?

Dann ist die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen die richtige Entscheidung.
Im RehaVital Gesundheitsstudio haben Sie die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen unter individueller und qualifizierter Betreuung richtig und gesund zu bewegen.
Somit haben Sie von Anfang bis Ende einen Ansprechpartner, werden vom Therapeuten durch die Stunde geführt und können Hilfestellung und Korrektur in Anspruch nehmen. Dies kann in Form unserer Präventions-, Rehabilitations- oder Vitalsportkursen stattfinden.

Mein Team und ich heißen Sie gerne Herzlich Willkommen!

Gesundheit und Lebensbalance sind die Ziele für alle Menschen jedes Alters und jeder Lebenssituation.

Anfahrtsskizze



Unsere Bürozeiten

Mo. von 13–14 Uhr
Di. von 13–14 Uhr
Mi. von 13–14 Uhr
Do. von 13–14 Uhr
Fr. von 13–14 Uhr

Unsere Öffnungszeiten

Mo. 9.00–14.00 u. 16.00–20.00 Uhr
Di. 9.00–14.00 u. 17.00–20.00 Uhr
Mi. 9.00–14.00 u. 17.00–20.00 Uhr
Do. 9.00–14.00 u. 16.00–20.00 Uhr
Fr. 9.00–14.00 Uhr

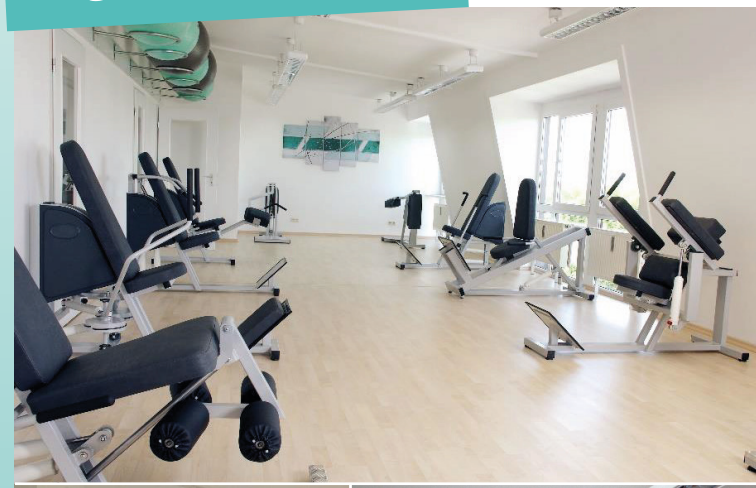
Adresse

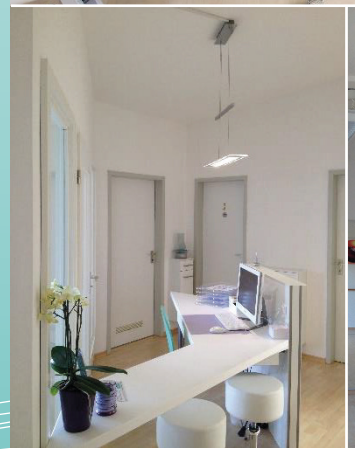
Rennweg 57
85435 Erding
(Rennweg-Center, 2 Stock)
Telefon 0 81 22 - 9 99 18 68
Fax 0 81 22 - 9 99 18 69
E-Mail: info@rehavital-erding.de

Vereinbaren Sie Ihre kostenlose Probestunde mit uns!

RehaVital
DAS GESUNDHEITSSTUDIO

Gesund und Vital durchs Leben





Telefon 0 81 22 - 9 99 18 68 **www.rehavital-erding.de** **Prävention – Rehasport – Vitalsport**

Präventionssport gemäß §20 SGB V

Was ist Prävention?

Vereinfachend versteht man unter Prävention die Vorbeugung von Krankheiten.

Warum Präventionsport?

Die Gesundheit ist unser wichtigstes Hab und Gut. Mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung und der richtige Umgang mit Stress steigern unser Wohlbefinden.

Kostenübernahme der Krankenkasse?

Durch die Zertifizierung unserer Kurse ist die Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse in jedem Fall gewährleistet. In der Regel werden die Kurse mit ca. 75-100%, zweimal pro Jahr bezuschusst.

Vitalsport

Was ist Vitalsport?

Hier können Sie Ihre Kraft an unserem Gerätezirkel stärken, Ihre Ausdauer in einer Zumbastunde erhöhen, Beweglichkeit und Koordination in unseren Gymnastikkursen verbessern oder Schwachstellen gezielt in unseren indikationsspezifischen Kursen entgegenwirken.

Unseren Vitalsport können Sie über einen Monatsbeitrag nutzen und er beinhaltet unser komplettes Gruppenangebot.

Rehabilitationssport nach §44 SGB IX

Was ist Rehabilitationssport?

Rehasport bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen, durch regelmäßige Bewegung, Ihre Bewegungseinschränkungen zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

Warum Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport hat das Ziel, die Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Kostenübernahme der Krankenkasse?

Rehabilitationssport kann von Ihrem Haus- oder Facharzt budgetfrei verordnet werden und wird von den Krankenkassen zu 100% übernommen.

Mit drei Schritten zu mehr Gesundheit

Schritt 1
Lassen Sie sich den Rehasport durch den Arzt verordnen.

Schritt 2
Danach schicken Sie das Formular zur Genehmigung an Ihre Krankenkasse.

Schritt 3
Bei genehmigter Verordnung vereinbaren Sie telefonisch einen Termin bei uns.

Unser vielseitiges Kursangebot

Orthopädie

Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik, Osteoporosegymnastik, Morbus Bechterew-Gymnastik, Halswirbelsäulen/Schultergymnastik, Hüft-/Kniegymnastik, Entspannungsgymnastik.

Innere Medizin

Krebsnachsorge, Lungengymnastik, Diabetesgymnastik, Adipositasgymnastik.

Neurologie

Schlaganfallnachsorge, Morbus Parkinsongymnastik, Multiple Sklerosegymnastik.

Fitness

Powergerätezirkeltraining, Rücken Intensiv, Nordic Walking.

Personaltraining

Warum Personaltraining?

Ob Sie einfach fit für den Alltag werden möchten, Ihre Gesundheit fördern, oder Gewicht verlieren wollen... Ihr Personal Trainer ist während der kompletten Einheit nur für Sie da, gibt Ihnen Übungen vor, kontrolliert die Ausführung und motiviert Sie auch noch bei den letzten Wiederholungen – kurzum: Ihr Personal Trainer sorgt für Abwechslung, Spass und dafür, dass Ihre Wunschziele erreicht werden.

www.rehavital-erding.de

facebook.com/rehavitalerding

Reha Vital
DAS GESUNDHEITSSTUDIO