

## So kommen Sie zu uns!



Verein für Rehabilitation  
und Fitness e. V. Kaltenkirchen

Andreas Oldekamp

Funkenberg 8  
24568 Kaltenkirchen

Tel.: 0 41 91-95 72 36

Fax: 0 41 91-95 72 35

E-Mail: [verein@funkenberg8.de](mailto:verein@funkenberg8.de)

[www.funkenberg8.de](http://www.funkenberg8.de)

Sparkasse Südholstein  
BLZ 230 510 30, Kto. 150 432 92

©Gestaltung: Dipl. Designerin Martina Rußmann, Alveslohe



Verein für Rehabilitation  
und Fitness e.V. Kaltenkirchen

Rückentraining

Sport mit künstlichen Gelenken

Diabetessport

Beckenbodengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Nordic Walking

Sport nach Krebs

[www.funkenberg8.de](http://www.funkenberg8.de)

## Was ist Reha-Fit?

Reha-Fit e. V. ist ein Verein für Rehabilitation und Fitness in Kaltenkirchen.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit chronischen Leiden, Behinderungen im Stütz- und Bewegungsapparat und nach schweren Erkrankungen zu unterstützen. Durch therapeutisch-sportliche Maßnahmen soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. wiedergewonnen werden. Die Übungsprogramme zielen auf Vermeidung von Folgeschäden und das Wiedererlangen der Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben.

Menschen, die gezielte Gesundheitsprävention betreiben wollen, sind bei Reha-Fit ebenfalls herzlich willkommen.



Für mehr Lebensqualität  
und Wohlbefinden.



## Was bieten wir Ihnen?

Ein Rehabilitationssport-Training aufgrund ärztlicher Verordnung zur

- Verbesserung der Ausdauer
  - Herz-/Kreislauftraining
  - Stoffwechsellanregung
  - Konditionstraining
  - Sturzprophylaxe
- Verbesserung der Kraft
  - Mobilitätstraining
- Verbesserung der Beweglichkeit
  - Entspannungstechniken
  - Stressreduktion

Wir sind anerkannt und zertifiziert!



IHR WEG ZUM REHASPORT

mit ärztlicher Verordnung

Arztbesuch

Antrag auf Förderung  
von Rehabilitationssport  
(stellt Ihr Arzt aus)

Genehmigung durch  
die Krankenkasse

Für Terminabsprachen mit  
Reha-Fit rufen Sie bitte an:  
Tel. 0 41 91-95 72 35  
oder kommen Sie vorbei.

IHR WEG ZUM FITNESSSPORT

als Selbstzahler

## Wer kann mitmachen?

Menschen

- mit Problemen an der Wirbelsäule
  - mit Gelenkproblemen
- nach OP und Reha-Maßnahmen
- mit starker beruflicher Belastung
  - die Gesundheitsproblemen wirkungsvoll vorbeugen wollen
- die nach langer Pause wieder in das aktive Gesundheitstraining einsteigen wollen

Wir sind Mitglied im Rehabilitations-  
und Behinderten-Sportverband  
Schleswig-Holstein e. V.

