

acti*V*ita

Gesundheit • Fitness • Prävention • Reha

Herzlich Willkommen im  
Gesundheits- und  
Trainingszentrum

in Paderborn

# Wer sind wir?

- ▶ Trainingszentrum für Gesundheitssport
- ▶ individuelle Betreuung, zielgerichtetes Training vom Leistungssportler bis zum Rückenpatienten
- ▶ 3 verschiedene Basissäulen
  1. gesundheitsorientiertes Fitnessstraining
  2. Präventionssport (lizenziert nach §20)
  3. Rehabilitationssport (lizenziert vom HRBS)

# gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

- ▶ Wir erheben den Anspruch, unseren Mitgliedern durch ein optimal betreutes Training ein Höchstmaß an Zufriedenheit zu bieten.
  - ▶ Die sportwissenschaftliche und -therapeutische Ausbildung der Trainer sowie die intensive Betreuung führen sowohl Anfänger als auch erfahrene Fitnesssportler zu ihrem individuellen Trainingsziel.
- 

# Präventionssport

- ▶ „Vorbeugen ist besser als behandeln.“
- ▶ actiVita ist durch alle gesetzlichen Krankenkassen lizenziert
- ▶ Breitgefächertes Kursangebot wie „Gerätefitnessstraining“, "Fit und aktiv" und „sanftes Rückentraining“
- ▶ Bei regelmäßiger Teilnahme sind nach §20 des Sozialgesetzbuches V alle gesetzlichen Krankenkassen bis zu einer 80%igen Rückerstattung der zuvor bezahlten Kursgebühr verpflichtet.
- ▶ z.B. 90€ zahlen -> 72€ Rückerstattung

# Rehabilitationssport

- ▶ Reha-Sport stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar.
- ▶ wird vom Arzt verordnet und von einem Kostenträger wie Ihrer Krankenkasse oder der Berufsgenossenschaft übernommen.
- ▶ Im Regelfall sieht eine ärztliche Verordnung 50 Übungsstunden á 45 Minuten vor.
- ▶ gezielte Kräftigung, Koordination und Mobilisation gegen ihre in der Verordnung beschriebenen orthopädischen Einschränkungen



actiVita Paderborn GmbH  
Schulze Delitzsch Str. 54  
33100 Paderborn

Tel: 05251 417 43 54

mail: [info@actiVita-paderborn.de](mailto:info@actiVita-paderborn.de)

[www.activita-paderborn.de](http://www.activita-paderborn.de)