

Preisliste: (ab 01. 09. 2008)

1.Monatsbeitrag (Probemonat) **41,00 €**

**einmalige Gebühr für Test
und eintrainieren** **29,00 €**

(einschl. 2 x HydroJet, je 1 x Sauna und Solarium, sowie 2 Mineralgetränke 0,4l)

Jahresvertrag - mit Schwimmbad

(Preis jeweils pro Monat)

Erwachsene **31,00 €**

Ermässigt (Schüler, Mitarbeiter) **26,00 €**

Halbjahresvertrag - mit Schwimmbad

(Preise jeweils pro Monat)

Erwachsene **41,00 €**

Ermässigt (Schüler, Mitarbeiter) **36,00 €**

Sonstige Preise

HydroJet Massageliege

(Anwendung 15 Min.) **5,00 €**

10 er Karte (Anwendung je 15 Min.) **45,00 €**

Wellness-Gutschein (zum Schnuppern)

(2 x HydroJet, 1 x Sauna und 1 x Solarium
sowie 2 Mineralgetränke 0,4 L) **15,00 €**

Schwimmbad

Erwachsene **3,00 €**

Kinder, Jugendliche u. Mitarbeiter **1,50 €**

Kinder bis 3 Jahre **frei**

Sauna

Erwachsene **5,00 €**

Solarium

(bis 20 Min.) **2,50 €**

Alle Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer

Öffnungszeiten:

Fitnessraum

Montag: 7.30 - 11.00 Uhr und 18.00 - 21.00 Uhr

Dienstag: 7.30 - 11.00 Uhr und 15.30 - 21.00 Uhr

Mittwoch: 7.30 - 11.00 Uhr und 15.30 - 20.00 Uhr

Donnerstag: 7.30 - 11.00 Uhr und 15.30 - 21.00 Uhr

Freitag: 7.30 - 11.00 Uhr und 15.30 - 18.30 Uhr

Samstag: 11.00 - 16.00 Uhr

Nur nach mündlicher Absprache

Schwimmbad

Mo. - Do.: 8.30 - 11.00 Uhr und 13.00 - 21.00 Uhr

Freitag: 8.30 - 11.00 Uhr und 13.00 - 19.00 Uhr

Samstag: 8.30 - 16.00 Uhr

Sauna

Montag: Umschüler 17.00 - 20.00 Uhr

Dienstag: Damen 16.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch: Herren 16.00 - 20.00 Uhr

Donnerstag: gemischt 16.00 - 20.00 Uhr

Freitag: gemischt 16.00 - 18.30 Uhr

Samstag: gemischt 11.00 - 15.00 Uhr

Solarium und Massage

wie Schwimmbad

Zusammenarbeit mit MTV Vernawahlshausen.

Zusammen mit dem MTV bieten wir Rehabilitationssport an. Dies ist eine ärztliche Verordnung, die Funktionsgymnastik, Wassergymnastik und Kräftigungsübungen umfasst. Durchgeführt wird der Rehasport in der Schwülmetalhalle in Vernawahlshausen und im Haus Mainz des Klinik und Rehasentrums Lippoldsberg. Alle Übungsleiter sind erfahrene Therapeuten und Übungsleiter für Rehasport.

Partnerschaft mit Rheuma-Liga Niedersachsen.

Patienten die eine Reha hatten und bei der LVA Niedersachsen (Deutsche Rentenversicherung) versichert sind, können über eine Nachsorgeverordnung bei uns an Kraft- und Ausdauergeräten trainieren. Organisiert wird dies über die Rheumaliga Niedersachsen. Das Muskelaufbautraining wird von der LVA Nds. finanziert. Selbstverständlich ist hier auch die Nutzung unseres Schwimmbades möglich.

So finden Sie uns:

REHAFIT 2002

aus Richtung Nörten-Hardenberg:

über Hardegsen, Volpriehausen, Uslar
in Richtung Wahlsburg-Lippoldsberg

aus Richtung Göttingen:

über Adelebsen, Verliehausen
in Richtung Wahlsburg-Lippoldsberg

aus Richtung Hann-Münden:

über Oberweser
in Richtung Wahlsburg-Lippoldsberg

**Klinik und Rehabilitationszentrum
Lippoldsberg**



Fitness- und Gesundheitstraining

Klinik und
Rehabilitationszentrum
Lippoldsberg gGmbH



schwing dich auf
REHAFIT 2002
bleib fit und gesund

Inhaber und Leitung:
Dipl. Sportlehrer, Rückenschullehrer und Trainingstherapeut
Olaf Schwinge

Anschrift:
Birkenallee 1, 37194 Wahlsburg - Lippoldsberg
Tel.: 0 55 72 / 4 12 49
Fax: 0 55 72 / 94 84 75
e-mail: Rehafit2002@aol.com
Internet: www.rehafit2002.de

Herz - Kreislauf - Training



Über 20 moderne und pulsgesteuerte Trainingsgeräte stehen zur Verfügung

NEU! NEU! NEU! Muskel Schleifentraining

Kraft, Gleichgewicht und Stabilität gleichzeitig trainieren. Im Training die muskuläre Basis für Ihre Sportart aufbauen.



Sportartspezifisches Grundlagen- und Aufbautraining

Therapeutisches Muskelaufbau- training



Therapeutische Übungen aus der medizinischen Thainingtherapie sollen Ihre Rücken- und Gelenkprobleme lösen.

Mein Rücken schmerzt, was soll ich tun?

Nur ein regelmäßiges, gleichmäßiges Training an ausgewählten Kraft- und Ausdauergeräten garantiert ein subjektives Wohlempfinden in Beruf, Freizeit und Alltag.

HydroJet

„das perfekte Massagegerät“

„Die sanfte Art der medizinischen Entspannung“ ideal gegen Rückenprobleme und Muskelverspannung.



Kinesio - Taping - Therapie



Ziel ist es körpereigene Heilungsprozesse zu nutzen, die durchdehnungsfähige Baumwolltapes über Haut und Muskulatur wirken.

Fitnesstheke

Genießen Sie eine kurze Pause oder einen abschließenden Treff an unserer Fitnesstheke.

Trinken Sie einen unserer kühlen Mineraldrinks.



Schwimmbad



Unsere Wassertemperatur von 32° C sorgt für eine angenehme Entspannung nach dem Fitnessstraining. Genauso wie der im Schwimmbecken vorhandenen Whirlpool. (Ein Höhepunkt sind unsere Kurse in der Aqua-Aerobic für alle Altersklassen).

Unser Therapiebecken hat eine Wassertemperatur von 34° C, perfekt für die Regeneration nach dem Training.

Sauna



Hier können Sie so richtig ins Schwitzen kommen, denn „natürlich“ Schwitzen ist gesund.

Solarium



Bei uns scheint immer die Sonne. Sonnen Sie sich fit und fital.